

Tipps für ein sauberes Zusammenleben

PR-Guide, Studientext und Expertentipps – Juni 2019

Ob in einer WG, der gemeinsamen Wohnung mit dem Partner oder im großen Haus mit der ganzen Familie: Die Themen Ordnung und Sauberkeit führen in allen Konstellationen hin und wieder zu Streitigkeiten. Grund dafür sind Zeitstress, unterschiedliche Auffassungen von Sauberkeit und manchmal auch einfach der „innere Schweinehund“. **Aufräumcoach Esther Lübke vom Projekt Ärmel-Hoch** teilt ihre wertvollsten Tipps für ein harmonisches und sauberes Zusammenleben mit Zewa Wisch&Weg und macht deutlich: **Motivation und Routine sind das A und O.**

Die Fakten:

81%*

aller Deutschen ist es wichtig, dass ihr Zuhause stets sauber und ordentlich ist.

40%*

der Befragten putzen gern und regelmäßig. Davon sind 49 Prozent Frauen und nur 31 Prozent Männer.

70%*

der Frauen und Männer nutzen zum Putzen und Ordnunghalten gern Haushaltstücher.

Die Expertin:



3 Fragen an Esther Lübke Aufräumcoach vom Team „Ärmel-Hoch“

Wie oft sollte man putzen und aufräumen?

Das hängt vom individuellen Wunsch nach Sauberkeit und Ordnung ab. Wie oft wir uns unsere eigenen 4 Wände vornehmen, sollte davon abhängen, wie viel Zeit wir neben Job und Familie wirklich investieren können. Jeder sollte sich dafür einen Moment Zeit nehmen und einen Plan erstellen. Der hilft dann darüber hinaus auch bei der Motivation!

Gibt es „Problemzonen“ im Haushalt?

Es gibt tatsächlich so etwas wie „Problemzimmer“ und auch „Problemzonen“. Aber auch diese sind letztendlich individuell. Auf Platz 1 der „Problemzimmer“ ist definitiv der Keller, gefolgt von Garage und Arbeitszimmer. Danach folgen Kinderzimmer und Schlafzimmer. „Problembereiche“ in Wohnungen sind oft das komplette Thema „Wäsche“, die Küche, das Bad sowie Papiere und Unterlagen.

Als Aufräummuffel: lieber einmal die Woche Großputz oder jeden Tag eine kleine Aufgabe?

Für alle, die eher ungern Ordnung schaffen, empfehle ich jeden Tag 15 bis 20 Minuten effektive Aufräumzeit. Kleinigkeiten, wie die Jacke direkt nach dem Heimkommen an die Garderobe hängen oder den gerade benutzten Teller direkt abspülen, ersparen große Putz-Sessions. Für einen geplanten, stundenlangen Großputz finden Aufräummuffel viel zu einfach Ausreden.

Tipps & Lifehacks für ein leichtes Zusammenleben

Experten-Tipps von Esther Lübke – Juni 2019

45%*

der Befragten nervt es, wenn die Küchenrolle nicht rechtzeitig nachgekauft wurde.

Lifehack:

Kein neues Brot eingekauft?

Hartes Brot wird durch angefeuchtetes Zewa wieder weich: In 10-Sekunden-Einheiten in die Mikrowelle legen.

64%*

der deutschen WG-Bewohner empfinden Putzen als Streitthema.

Lifehack:

Bei der Party vergessen Getränke zu kühlen?

Tipp: **Getränke werden schneller kalt**, wenn man sie in feuchtes Zewa eingewickelt in den Kühlschrank legt.

43%*

aller Haushalte mit Kindern haben einen Putzplan.

Lifehack:

Keine Kaffeefilter mehr zuhause? Einfach ein **Zewa Tuch zum Filtern** in die Maschine legen.

98%*

würden Zewa Wisch&Weg ihren Freunden weiterempfehlen.

Planung ist die halbe Miete

Zur Planung der täglichen Haushaltsaufgaben empfehlen sich – in WGs und Familien sowie als Alleinwohnender – **Putzpläne und To-do-Listen** mit klarer Aufgabenverteilung. So verliert man nicht den Überblick und das Abhaken einer Aufgabe sorgt für Glückshormone. Einkaufslisten sorgen dafür, dass Streits vermieden werden, weil etwas nicht nachgekauft wurde.

Expertentipp: Vorratshaltung kann dem Unmut über leere Toilettenpapierrollen oder Haushaltstücher vorbeugen, sollte aber nicht bei Lebensmitteln eingesetzt werden, da diese im schlimmsten Fall ablaufen und weggeworfen werden müssen.

Routinen gegen den Schweinehund

Besonders Aufräumuffel suchen oft vergebens nach Motivation. Da schafft eine tägliche Routine Abhilfe: einfach **jeden Tag 15 bis 20 Minuten in kleinere Aufgaben investieren** – wie den Abwasch, das Anstellen der Waschmaschine oder das Öffnen von Briefen.

Expertentipp: die Jacke und Tasche nach dem Heimkommen direkt an die Garderobe hängen und größeres Chaos somit im ersten Schritt vermeiden. Die Motivation für eine Routine fehlt? Ob allein oder gemeinsam, der Schlüssel ist, das Putzen mit guter Laune zu verbinden: Laute Musik, offene Fenster und gemütliche Kleidung bringen gleich mehr Spaß.

Motivation und Spaß fördern

Manchmal müssen wir nicht nur uns selbst, sondern auch die Mitbewohner motivieren. Vom Partner über den WG-Kumpel bis hin zum eigenen Sprössling gibt es verschiedene Methoden.

- Ein WIR-Gefühl vermitteln:** die Notwendigkeit von Ordnung und Sauberkeit nahebringen. „Verstehen“ führt sehr oft zu sofortiger Akzeptanz und etwas zusammen zu „schaffen“ fördert die Motivation.
- Spielerisch heranzuführen:** zum Beispiel mit Zeitspielen. Wer kann schneller den Boden aufräumen? Was kann man in 5 Minuten alles schaffen? Oder wer kann Wäsche nach Farben sortieren?
- Vorlieben und Talente berücksichtigen:** nicht jeder muss alles können und mögen; man darf die Aufgaben auch gerne nach Gusto und Talent verteilen – wenn es im Endergebnis einigermaßen gerecht aufgeteilt ist.
- Nicht nachputzen:** Wenn der Mitbewohner / Partner Putzarbeiten übernimmt, diese aber nicht gründlich und sorgfältig genug ausführt, nicht den Putzlappen selber in die Hand nehmen. Das führt nur zu Unmut und Demotivation.

Unsere Expertin



Über Esther Lübke von Ärmel-Hoch

Esther Lübke ist selbstständige Profi-Aufräumerin, Büro- und Projektorganisatorin und hat langjährige Erfahrungen als Projektleiterin. 2004 gründete sie zusammen mit ihrem Kollegen Micki Dreeschmann das Projekt Ärmel-Hoch, das sich vollkommen dem Aufräumen verschrieben hat. Ob Privatwohnungen, Büros, Archive oder Werkstätten – zusammen mit ihrem Team bringt Esther Lübke wieder Ordnung ins Leben und packt tatkräftig mit an!

Produkte



Zewa Wisch&Weg mit der Power-X-Struktur besticht durch hohe Qualität, Vielseitigkeit und zuverlässige Nassfestigkeit sowie Saugfähigkeit. Die Haushaltsrollen sind als Original, Sparblatt und Reinweiß sowie als eXtra Lang Original und eXtra Lang Design in folgenden Größen erhältlich:

2 Rollen eXtra Lang (UVP: 2,59 €), 4 Rollen (UVP: 2,59 €), 8 Rollen (UVP: 4,49 €) und 16 Rollen (UVP: 7,99 €).