Becky Rapinchuk

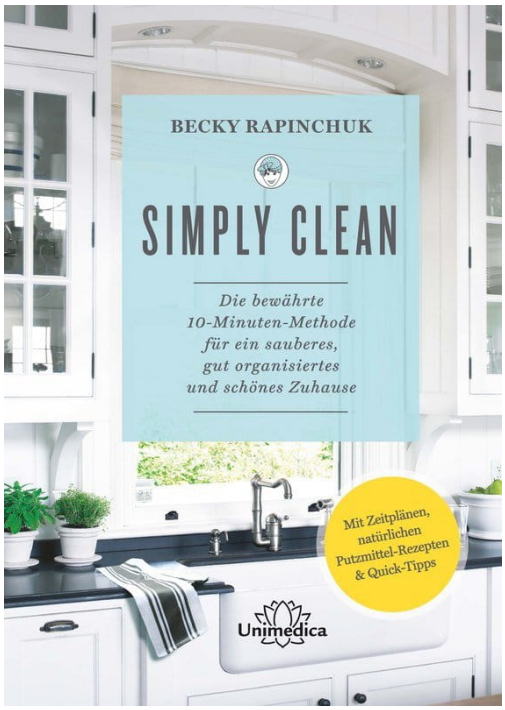
Simply Clean

Leseprobe

Simply Clean

von Becky Rapinchuk

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhaltsverzeichnis

Impressum xiii
Einleitung 1

TEIL EINS

Die Simply-Clean-Methode: Das Geheimnis für ein saubereres Zuhause mit weniger Putzen



1. Sie wollen ein sauberes, ordentliches Zuhause haben. Was nun? 11
   - Warum andere Putzmethoden nicht funktionieren, Simply Clean aber schon 12
   - Wo soll ich anfangen und wie vermeide ich Überforderung? 12
   - Leben Sie hin und wieder mit etwas Unordnung 15
   - Prioritäten und aufrichtige Ziele setzen (es ist okay, nicht alles zu schaffen!) 16
   - Putzroutinen: Warum Sie eine brauchen 17
   - Fangen Sie irgendwo an: Jeden Tag ein bisschen 18
   - Tägliche Putzaufgaben in nur 10–15 Minuten am Tag 18
   - Wochenaufgaben 24
     - Montag - Badezimmer putzen 24
     - Dienstag - Staubwischen 24
     - Mittwoch - Staubsaugen 26
     - Donnerstag - Wischen 26
     - Freitag - Nachholen 27
     - Samstag - Bettwäsche und Handtücher 28
     - Sonntag - Tägliche Putzaufgaben 30
   - Monatliche und vierteljährliche rotierende Aufgaben 32

2. Einen hübschen Putzeimer zusammenstellen, mit dem das Putzen sogar Spaß macht 35
- Einfache Reinigungsmittel, die in keinem Haus fehlen dürfen 36
- Beginnen Sie mit einem einfachen Putzeimer für das ganze Haus 38
- Badezimmer-Putzeimer 39
- Staubputz-Eimer 40
- Jahreszeiten-Putzeimer 41

TEIL ZWEI

Der 7-Tage-Simply-Clean-Kickstart: In 10 Minuten zu einem glücklicheren, gesünderen Zuhause



3. Der 7-Tage-Simply-Clean-Kickstart 45
- Tag 1: Ausmisten für Anfänger 46
  - Wie ausmisten, um wirklich putzen zu können? 47
  - Wegwerfen, spenden/verkaufen, umstellen, behalten 47
  - Tipps zur Vermeidung von Unordnung 49
- Tag 2: Badezimmer 51
- Tag 3: Staubwischen 52
- Tag 4: Staubsaugen 54
- Tag 5: Wischen 55
- Tag 6: Nachholen 56
- Tag 7: Wäsche 58

TEIL DREI

Die 28-Tage-Simply-Clean-Herausforderung: Machen Sie die Methode zur Gewohnheit



4. Die 28-Tage-Simply-Clean-Herausforderung 63
   - Eins nach dem anderen 64
   - Die Grundlage für die 28-Tage-Simply-Clean-Herausforderung 65
   - Woche 1: Küche 66
     - Tag 1: Arbeitsplatten freiräumen und abwischen 66
     - Tag 2: Säubern Sie Ihre Kleingeräte 67
     - Tag 3: Kühlschrank und Gefrierschrank leeren und säubern 67
     - Tag 4: Backofen und Gerätetüren reinigen 68
     - Tag 5: Vorratskammer oder Lebensmittelschrank 68
     - Tag 6: Mindestens zwei Schubladen und Schränke leeren, ausmisten und auswischen 69
     - Tag 7: Nachholen 69
   - Woche 2: Wohnräume 70
     - Tag 8: Alle Ablageflächen freiräumen 70
     - Tag 9: Leuchten säubern 70
     - Tag 10: Ecken, Lüftungsschlitze und Fußleisten säubern 72
     - Tag 11: Porentief staubsaugen - Ränder und unter Möbeln 72
     - Tag 12: Aufbewahrungsorte ausmisten und putzen 72
     - Tag 13: Decken und Kissen waschen 72
     - Tag 14: Nachholen 73
   - Woche 3: Badezimmer 73
     - Tag 15: Alle Ablageflächen freiräumen 73
     - Tag 16: Leuchten abwischen 75
     - Tag 17: Fußböden, Fußleisten und Lüftungsschlitze staubsaugen 75
     - Tag 18: Fußböden und Fußleisten wischen 75
     - Tag 19: Mindestens zwei Schubladen oder Schränke leeren, ausmisten und auswischen 75

- Tag 20: Handtücher-Inventur - Spenden, wegwerfen oder behalten 76
- Tag 21: Nachholen 76
- Woche 4: Schlafzimmer 76
  - Tag 22: Alle Ablageflächen freiräumen und abwischen 77
  - Tag 23: Porentief staubsaugen 77
  - Tag 24: Fußleisten staubsaugen und abwischen 78
  - Tag 25: Unter den Betten aufräumen und staubsaugen 78
  - Tag 26: Ungetragene/alte Kleidung 78
  - Tag 27: Kissen und Bettzeug waschen 78
  - Tag 28: Nachholen 79
- Ich habe die Simply-Clean-Herausforderungen abgeschlossen! Was jetzt? 85

TEIL VIER

Die Simply-Clean-Methode auf Ihr Leben abstimmen



5. Rotierende Putzaufgaben und monatliche Fokusbereiche einarbeiten 89
   - Checkliste für monatliche/ rotierende Putzaufgaben 91
     - Monatlich 91
     - Zweimonatlich 92
     - Vierteljährlich 92
     - Halbjährlich 94
     - Jährlich 96
   - Monatliche Fokusbereiche 100
     - Januar (Monat 1) - Das ganze Haus ausmisten 100
     - Februar (Monat 2) - Küche 101
     - März (Monat 3) - Frühjahrsputz 102
     - April (Monat 4) - Badezimmer 104
     - Mai (Monat 5) - Garage oder Keller 106

- Juni (Monat 6) - Schlafzimmer 107
- Juli (Monat 7) - Organisationssysteme 107
- August (Monat 8) - Schränke 108
- September (Monat 9) - Eingangsbereich oder Diele 109
- Oktober (Monat 10) - Waschküche oder -bereich 110
- November (Monat 11) - Wohnräume 111
- Dezember (Monat 12) - Büro/Dokumente 113

6. Tipps zur Anpassung der Simply-Clean-Methode an die unterschiedlichsten Tagesabläufe 119
   - Wenn Sie auswärts arbeiten 120
   - Wenn Sie von zu Hause arbeiten 121
   - Wenn Sie zu Hause bleiben 122
   - Helfer rekrutieren 123
   - Wenn Sie einen Putzdienst haben 125

TEIL FÜNF

Wie Sie (praktisch) alles putzen und organisieren



7. Wie Sie Ihr Zuhause organisieren -Tipps für jedes Zimmer 129
   - Schnellputzen für jeden Bereich des Hauses 129
   - Schnellorganisieren für jeden Bereich des Hauses 131
   - Küche 133
     - Schnellputz-Checkliste für die Küche 134
     - Küchenorganisation für optimale Effizienz - Zonen einrichten 138
     - Tipps und Tricks, um den Papierverbrauch in der Küche zu reduzieren 139
     - So organisieren Sie Küchenschubladen und -schränke innerhalb von Minuten 140

- So organisieren Sie eine Vorratskammer 142
  - So halten Sie den Vorratsschrank aufgeräumt 144
  - So organisieren Sie einen Kühlschrank 145
- So organisieren Sie Gewürze 146
- Badezimmer 147
  - So organisieren Sie Ihre Körperpflegeprodukte 147
- Schlafzimmer 150
  - Drei tägliche Aufgaben für ordentliche Schlafzimmer 150
  - So putzen Sie schnell Ihr Schlafzimmer 150
  - So organisieren Sie Ihren Nachttisch 151
  - So organisieren Sie Socken und Unterwäsche 152
- Wohnräume 152
  - Tipps für einen sauberen, organisierten Eingangsbereich 153
  - Inneneinrichtung, die das Staubwischen erleichtert 154
  - Spielzeug in Wohnräumen 155
- Schränke 157
  - Schränke putzen und ausmisten 157
  - Schränke effizient organisieren 159
- Waschküche 160
  - Vier Dinge, die das Wäschewaschen erleichtern 160
  - Jeden Tag Wäsche waschen oder Waschtag? 161
    - Jeden Tag Wäsche waschen 161
    - Waschtag 162

8. So putzen Sie alles 165
   - Küche 165
     - So putzen und pflegen Sie Elektrokleingeräte 165
       - So putzen Sie die Oberflächen von Elektrokleingeräten 166
       - So reinigen Sie eine Filterkaffeemaschine 166
       - So reinigen Sie eine Ein-Tassen-Kaffeemaschine 167
       - So reinigen Sie einen Toaster oder Minibackofen 168
     - Reinigung und Instandhaltung von Küchengeräten 169
       - Die Spülmaschine reinigen, einräumen, benutzen und ausräumen 170

- So reinigen Sie Gasherd und Roste 171
- So reinigen Sie einen Backofen 173
- So reinigen Sie Edelstahlgeräte 174
- So reinigen Sie einen Kühlschrank und Gefrierschrank 175
- So reinigen Sie eine Mikrowelle 177

- Badezimmer 178
  - So reinigen Sie die Toilette richtig 178
  - Seifenrückstände entfernen 180
  - Rostentfernung 181
  - Schimmelentfernung 181
  - Die Dusche putzen und sauber halten 182
  - So reinigen Sie einen Duschkopf 184
  - So reinigen Sie einen Whirlpool 184
- Schlafzimmer 185
  - So waschen Sie Kopfkissen 186
  - Eine Matratze reinigen und auffrischen 187
- Wohnräume 189
  - So reinigen Sie Dekokissen und -decken 189
  - So reinigen Sie Fußleisten, Türen und Holzverkleidungen 189
  - So reinigen Sie Möbel 191
    - Stoffbezüge 192
    - Leder 192
    - Mikrofaser 193
  - So staubsaugen Sie effektiv (damit Sie nur einmal wöchentlich staubsaugen müssen) 194
  - Zwei Methoden zum Fensterputzen 195
  - So reinigen Sie Ihre Waschmaschine mit natürlichen Mitteln 197
  - So reinigen Sie Ihren Trockner, damit er effizient arbeitet 198
    - Übersicht für die Fleckenentfernung 199

9. Schwierige Stellen putzen 203
   - So sortieren Sie Kisten und Behälter, die seit Monaten oder Jahren unangetastet sind 203

- So reinigen Sie eklige Stellen im Keller, auf dem Dachboden oder in der Garage 206
- Das Auto putzen und sauber halten 208
- So putzen und organisieren Sie selten genutzte Stellen 209
- Das Haus für den Verkauf vorbereiten und wie es für Besichtigungen sauber bleibt 210

TEIL SECHS



Reinigungsmittel und Ressourcen

10. Einfache Putzmittel selbst gemacht 217
    - Die fünf essentiellen Zutaten 218
    - Natürliche Reinigungsmittel gegenüber synthetischen oder chemischen Reinigungsmitteln 221
    - Ätherische Öle -Perfekte Kombinationen zum Putzen 222
    - Grundrezepte fürs Putzen - fünf Rezepte, die Sie jetzt herstellen sollten 225
    - Weitere selbstgemachte Reinigungsmittel zum Ausprobieren 229
        - Küchen- und Badezimmerreiniger 229
        - Fußbodenreiniger 231
            - Parkett und andere Holzböden 231
            - Andere Bodenbeläge 234
        - Waschmittel 236
        - Weichspüler 238

11. Ressourcen und Favoriten 241

Genießen Sie Ihr mühelos sauberes und wunderschönes Zuhause! 245

Anhang 249

Danksagungen 275

Über die Autorin 277

Abbildungs-Verzeichnis 278

EINLEITUNG



Was, wenn ich Ihnen sagen würde, dass Sie die ganze Woche über ein ordentliches Zuhause haben können, wenn Sie jeden Tag nur 10 Minuten mit Putzen und Aufräumen verbringen? Könnten diese banalen Aufgaben, wie Wäschewaschen, Spülmaschine einräumen, völlig mühelos werden? Dass Sie zu den Leuten gehören können, denen unerwartete Gäste jederzeit willkommen sind, weil Sie wissen, dass Ihr Haus immer ordentlich ist?

Nun, all das stimmt. Ich kann Ihnen zeigen, wie aus Putzen eine einfache, stressfreie Unternehmung wird, die jeden Tag nur 10 Minuten Ihrer Zeit in Anspruch nimmt. Ich kann Ihnen sogar zeigen, wie Sie Spaß am Putzen haben können, denn Putzen kann wirklich entspannend sein und ja, es kann Spaß machen!

Wenn Sie sich vollkommen überfordert fühlen und nicht wissen, wo Sie anfangen sollen, dann vergessen Sie alles, was Sie über den Hausputz zu wissen glaubten. Es ist völlig normal, eine Abneigung gegen das Putzen zu haben. Sie ließen zu, dass es Ihr Leben kontrolliert. Anstatt automatisch zu agieren, haben Sie reaktiv gehandelt. Ändern wir das!

Ordnung zu halten, kann man lernen. Über meine Online-Community Clean Mama habe ich dabei in den letzten acht Jahren Millionen von Lesern geholfen. Die Fragen und E-Mails, die ich täglich erhalte, sind mir der sichere Beweis, dass eine überwältigende Anzahl von Menschen nicht weiß, wie man sein Zuhause sauber und ordentlich hält. Und ich kann das nachvollziehen! Niemand weiß von Geburt

an, wie man Wasserringe von Möbeln entfernt oder wie man am einfachsten einen Schonbezug wäscht. Auf diesen Seiten werde ich Ihnen zeigen, wo Sie anfangen sollten und wie Ihr Haus sauber *bleibt* – und zwar auf einfache, mühelose Art und Weise.

Mit der Entwicklung dieser Routine begann ich, als ich noch als Kunstlehrerin arbeitete. Ich hatte damals verschiedene Gelegenheitsjobs. Einer davon war, dass ich nach der Schule bei einigen meiner Lehrerkollegen zu Hause putzte. Ich fand es seltsam befriedigend, die Häuser anderer Leute zu putzen, und es machte mir Spaß, mit unterschiedlichen Techniken zu experimentieren und die Reinigungsmittel auszuprobieren, die andere Leute kauften. Ich ging davon aus, dass es mir genauso leichtfallen und genauso viel Spaß machen würde, mein eigenes Haus zu putzen, wenn ich irgendwann eines hätte. Ich hatte ja keine Ahnung, dass das eigene Haus zu putzen gar nicht so einfach ist (und auch nicht so viel Spaß macht) wie bei anderen Leuten zu putzen. Wenn man bei anderen putzt, ist man superkonzentriert – man kommt an, erledigt den Job und geht nach Hause. Wenn man sein eigenes Haus putzt, gibt es überall Ablenkungen und Fallen, in die man tappen kann. Sagen wir zum Beispiel, dass Sie beschlossen haben, die Küche zu putzen. Sie haben gerade losgelegt, dann klingelt das Telefon. Der Anruf lenkt Sie von Ihrem Küchenputz ab, Sie vergessen vollkommen die Zeit und jetzt ist bereits Zeit fürs Abendessen. Sie stehen vor einem ganzen Haufen von Dingen, um die Sie sich kümmern müssen, und Sie verschieben ihn auf einen anderen Tag. Konzentration ist fürs Putzen unabdingbar – das war mir nicht sofort klar, aber Sie werden sehen, dass das durchaus Sinn ergibt.

Als mein Mann und ich frisch verheiratet waren, hatten wir eine total niedliche kleine Wohnung. Sie hatte ein Schlafzimmer, war klein, aber genau richtig. Trotz ihrer geringen Größe fand ich es schwierig, bei allem, was erledigt werden musste, am Ball zu bleiben, während ich gleichzeitig jeden Tag bei der Arbeit war. Während dieser Zeit wurde ich es so leid, am Wochenende zu putzen und die Wäsche zu machen, dass ich damit begann, eine vereinfachte Herangehensweise an das Putzen zu entwickeln.

Ich unternahm meine eigene Marktforschung, indem ich Freunde und Familie fragte, wie sie ihre Hausarbeit und ihren Haushalt strukturierten, und recherchierte, wie andere Leute versuchen, ihr Haus sauber zu halten. Meine Schlussfolgerung war, dass die meisten das ganze Wochenende mit Putzen verbringen und es has-

sen. Manche hatten Waschtage und Markttage und Hausputztage. Das konnte ich nachvollziehen. Mir gefiel der nostalgische Ansatz, aber ich kam mit den Aufgaben nicht sehr gut zurecht. Ich versuchte, die komplette Wohnung unter der Woche in einem zu putzen und aufzuräumen. Das war super, wenn alles sauber war, aber wenn wir besonders viel zu tun hatten oder einer von uns krank wurde, dann nahm die Unordnung schnell Überhand. Als Nächstes versuchte ich, verschiedene Aufgaben verschiedenen Tagen zuzuteilen und mir einen Timer zu stellen, um herauszufinden, ob ich schneller putzen könnte, wenn ich etwas anders arbeitete, oder ob es aufs Gleiche hinauslaufen würde. Das lief besser, aber die Wäsche häufte sich immer noch an, weil ich nur einmal die Woche wusch. Ich hatte nur die Wäsche von meinem Mann und mir, aber ich schaffte es nicht immer, alles wegzuräumen. (Die Wäsche habe ich schon immer gerne auf die lange Bank geschoben.) Doch ich war entschlossen, diese Sache mit der Putzroutine auszuknobeln und experimentierte so lange herum und probierte mich an verschiedenen Methoden, bis ich den Dreh raus hatte und unsere niedliche Wohnung fast immer glänzte. Ich war erleichtert und total begeistert, dass ich unser Zuhause die ganze Woche über sauber halten konnte. Konzentrieren musste ich mich praktisch nur auf die Wäsche, eine blitzsaubere Küche, saubere Fußböden und ein sauberes Badezimmer, und ich hatte das Gefühl, die Haushaltswelt erobert zu haben. Ha!

Dann wurde es Zeit, mit meiner Methode einen Schritt weiter zu gehen. Ein Reihenhaus. Zwei Stockwerke, zwei Schlafzimmer und ich hatte immer noch zwei bis drei Jobs gleichzeitig. Die Routine funktionierte zwar noch, aber dadurch, dass ich in einem neuen Haus mit neuen Projekten war, geriet sie etwas aus den Fugen. Als endlich alles gestrichen und alle Umzugskisten ausgeräumt waren, musste ich mir überlegen, wie ich es schaffen würde, unser Reihenhaus genauso sauber und ordentlich zu halten wie unsere kleine Wohnung.

Das Haus schien wie von selbst schmutzig zu werden und erforderte einiges mehr an Instandhaltung als die kleine Wohnung. Ich konzentrierte mich auf die täglichen Aufgaben. Was machte ich jeden Tag, beziehungsweise was sollte ich jeden Tag machen? Ich bestimmte, dass das Bett zu machen, die Küche zu putzen und sicherzustellen, dass die Kleidung im Wäschekorb war, die höchste Priorität hatten. Als

ich diese Dinge gemeistert hatte, begann ich weitere kleine Aufgaben hinzuzufügen, und schon bald darauf putzte sich das Reihenhaus, sozusagen von selbst.

Spulen wir ein bisschen vor. Jetzt hatten wir ein Neugeborenes und ich arbeitete Vollzeit. Hier wurden die Dinge interessant, aber ich optimierte und perfektionierte meine Routine so, dass sie machbarer wurde und weniger Zeit in Anspruch nahm. Ich wollte die wenige Zeit, die wir zu Hause mit unserer Tochter hatten, nicht mit Putzen verbringen. Später konnte ich meine Arbeit als Lehrerin aufgeben und mit unseren zwei Babys zu Hause bleiben, aber die Putzroutine war nicht ganz einfach aufrechtzuerhalten. Ich war erschöpft; das Hauptziel zu diesem Zeitpunkt war es sicherzustellen, dass keine Gegenstände, die von den Kleinen verschluckt werden könnten, auf dem Fußboden herumlagen, und dass jeder von uns mindestens eine Garnitur saubere Kleidung hatte. Ich pendelte zwischen meinen täglichen Aufgaben und fügte dann einen weiteren Job hinzu, wenn ich Zeit hatte. Raten Sie mal, was diese Erschöpfung hervorbrachte? Eine Putzroutine, die funktionierte! Ich wählte jeden Tag eine spezielle Aufgabe zusätzlich zu meinen täglichen Putzaufgaben. Ich dachte mir, wenn ich diese eine Aufgabe erledige, dann habe ich zumindest das Gefühl, etwas geschafft zu haben. Und etwas war besser als nichts. Überraschenderweise sorgte dieser simple Plan tatsächlich dafür, dass das Haus sauber blieb. Ich konnte es kaum glauben. Jetzt, mit einem Plan bewaffnet, musste ich mir keine Sorgen mehr machen, was am schlimmsten aussah oder was Gäste zuerst sehen würden. Ich erledigte meine täglichen und wöchentlichen Aufgaben einfach innerhalb von Minuten (ich stellte mir immer noch einen Timer) und hatte den Rest des Tages über Freude an meinen Babys.

Wenn ich eins gelernt habe, dann dass ein Zeitplan nie für immer perfekt sein wird, aber diese Routine funktionierte für mich unter so vielen verschiedenen Umständen – als ich noch ohne Kinder zur Arbeit ging, dann als Vollzeitmama mit einem Baby und schließlich mit zwei Babys unter zwei Jahren. Ich begann, einen Blog zu schreiben und ein Unternehmen aufzubauen und von zu Hause aus zu arbeiten – und die Routine funktionierte immer noch. Dann kam die wahre Prüfung. Ich arbeitete wieder mehr Vollzeit, musste für die Arbeit reisen und hatte gleichzeitig immer noch mein eigenes Unternehmen. Das war eine unglaublich geschäftige und hektische Zeit in unserem Leben, aber wir hatten die Stabilität, dass

wir immer wussten, was wann zu putzen war. Ich wusste, dass samstags die Betten neu bezogen wurden und dass die Badezimmer am Montag geputzt wurden. Ich liebe dieses bisschen Struktur mitten in unserem Alltag. Aber die wahre Prüfung meiner Routine? Als ich mit meinem dritten Kind schwanger war und immer noch beide Jobs hatte. Erstaunlicherweise funktionierte sie immer noch. Ich gebe zu, dass das Haus nicht ganz so aufgeräumt war wie in der Vergangenheit, aber es erforderte nur wenig Zeit und Mühe, um es wieder auf Vordermann zu bringen.

Ich habe daran gearbeitet und diese Methoden in so ziemlich jedem Szenario erprobt. Jetzt muss ich zum Arbeiten zwar nicht mehr aus dem Haus, weil ich selbstständig bin, aber mit drei aktiven Kindern darf die Hausarbeit nicht mehr als ein paar Minuten am Tag in Anspruch nehmen.

Als Expertin im Putzen habe ich mittlerweile so ziemlich alle erdenklichen Reinigungsprodukte, -mittel und -methoden ausprobiert, und ich liebe es, meine Erkenntnisse mit anderen zu teilen. Noch besser, ich liebe es von anderen zu hören, dass die Ringe aus den Möbeln raus und die Flecken auf dem Schonbezug weg sind!

Über die Jahre habe ich eine Routine entwickelt - die jetzt von Tausenden angewandt wird - bei der jeden Tag nur ein bisschen geputzt wird, aber das Haus immer blitzeblank ist.

Wenn Sie sich davon überfordert fühlen, das Haus sauber zu halten, während Sie gleichzeitig Freude an Ihrer Familie und Ihrem Leben zu haben wollen, dann sind Sie hier genau richtig! Die Simply-Clean-Methode ist für das hektische Leben gedacht und so ausgelegt, dass das Putzen keine Strapaze mehr ist. Manchmal wollen wir, dass uns jemand sagt, was wir tun sollen. Lochen und abheften. Sagen Sie mir, was ich putzen soll, wann ich es putzen soll und wie ich es putzen soll. So geht es mir auch, weshalb ich mir diese Routine ausgedacht habe. Sie ist nicht kompliziert und lässt jede Menge Spielraum für all die Pannen des Lebens und jede Woche einen Tag zum Nachholen.

Wenn Sie jeden Tag 10 Minuten damit verbringen können, sich um einige wenige tägliche Aufgaben zu kümmern, und jede Woche 1 Stunde, um die wöchentlichen Aufgaben (wie die Wäsche) zu erledigen, dann ist Ihr Zuhause jeden Tag sauberer als am Tag zuvor. Und wenn wir realistisch sein wollen, darum geht es doch, oder? Wenn dieses System bei Ihnen zu Hause wie auf Autopilot läuft, bleiben Ihnen mehr

Energie und Zeit für die Sachen, die Spaß machen: Zeit mit der Familie verbringen, einem Hobby nachgehen, Ihr Lieblingsbuch lesen oder eine Fernsehserie gucken.

In den folgenden Kapiteln finden Sie außerdem:



KLEINE TIPPS: Einfache Tipps, die Ihnen das Leben erleichtern. Sie finden sie überall im Buch neben anderen Anweisungen zum selben Thema.

Wir fangen an, indem wir uns ein paar realistische Ziele setzen und jeden Tag ein paar Minuten freimachen, die wir mit Putzen verbringen können. Machen Sie einen Schritt, einen Tag oder eine Aufgabe nach der anderen und kämpfen Sie sich durch das Gefühl der „Überforderung" hindurch. Dieses Gefühl hält Sie auf und verhindert, dass Sie vorankommen. Oder vielleicht ist es die Tüte Milch, die gerade auf dem Küchenfußboden ausläuft? Was Sie früher aufhielt, hat jetzt keine Chance mehr, denn jetzt haben Sie einen einfachen Plan und sind auf alle Eventualitäten des Lebens vorbereitet.

Sie werden sich einen oder zwei einfache Putzeimer für Ihr Zuhause zusammenstellen. Dann beginnen wir mit dem 7-Tage-Simply-Clean-Kickstart, der Sie dazu motivieren soll, direkt mit der Putzroutine loszulegen. Im Anschluss an diesen Kickstart werden Sie das Durcheinander aufgeräumt, die erforderlichen Utensilien beisammen und bereits einige Techniken in die Praxis umgesetzt haben. Wenn Sie den Kickstart abgeschlossen haben, sind Sie vielleicht versucht, sich zu entspannen und sich auf Ihrer harten Arbeit auszuruhen, aber ich möchte Sie ermutigen, mit den einfachen Tagesaufgaben weiterzumachen, bis sie zur Routine geworden sind. Sie können den Kickstart wiederholen, wenn Sie noch eine Woche brauchen, um in Schwung zu kommen, aber ich vermute, dass Sie auf den nächsten Schritt gespannt sein werden: Die 28-Tage-Simply-Clean-Herausforderung.

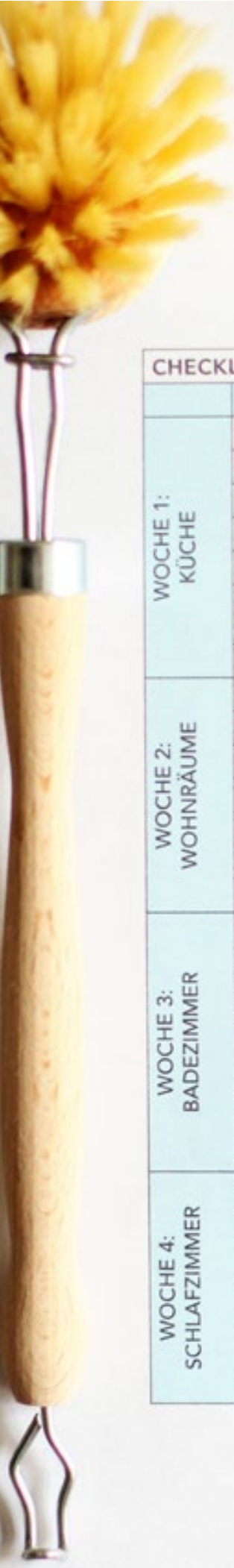
Die Herausforderung soll Ihnen beim Aufbau der Gewohnheiten helfen, die erforderlich sind, um das Putzen mühelos zu machen, sodass sie quasi nie wieder darüber nachdenken müssen. Ich zeige Ihnen genau, wie Sie die monatlichen Aufgaben in Ihrer neu etablierten Wochenroutine unterbringen. Machen Sie ein Spiel oder ein persönliches Ziel daraus und fordern Sie sich selbst dazu heraus, die Checklisten zu befolgen und sich auf die Ressourcen zu verlassen, und Sie werden sehen, wie viel

Sie mit nur wenigen Minuten konzentrierter Putzarbeit am Tag erreichen können. Sie werden sich wundern, wie sehr Ihnen die beruhigende, methodische Seite des Putzens gefallen wird, wenn Sie sich nicht mehr davon stressen und überwältigen lassen!

Wenn Sie den 7-Tage-Kickstart und die 28-Tage-Simply-Clean-Herausforderung abgeschlossen haben, sind Sie bereit, die Simply-Clean-Methode anzuwenden oder sie an Ihre persönlichen Umstände anzupassen. Egal, ob Sie allein wohnen oder eine zwölfköpfige Familie haben, ob Sie arbeiten gehen oder nicht, in einer Einzimmer-Großstadtwohnung leben oder in einem Landhaus; ich kann Ihnen ganz genau zeigen, wie Sie die Routine für sich anpassen und anwenden können.

Und da ich Sie natürlich nicht ohne hübsche und frisch duftende Reinigungsmittel gehen lassen kann, finden Sie in diesem Buch außerdem einen Miniratgeber mit Rezepten für die Zubereitung Ihrer eigenen Putzmittel aus Haushaltsprodukten, die Sie vielleicht ohnehin schon im Haus haben. Mit diesen biologischen, umweltfreundlichen Putzrezepten sparen Sie Geld für teure Produkte, reduzieren Chemikalienrückstände in Ihrem Haus und tun dem Planeten etwas Gutes. Hatte ich erwähnt, dass sie wunderbar duften und in kleinen Spritzflaschen total hübsch aussehen? Vermutlich werden Sie zuerst zu dem Kapitel vorblättern wollen, um sich ein Fläschchen Zitronen-Nelken-Scheuerpaste oder Lavendel-Allzweckreiniger anzumischen!

Sind Sie bereit, die alltäglichen Haushaltsaufgaben zu vollbringen und dabei auch noch Spaß zu haben? Mit diesem Buch, einem hübschen Putzeimer und einer Schritt-für-Schritt-Anleitung unter dem Arm ist ein sauberes, einladendes Zuhause, an dem Sie jeden Tag Freude haben können, zum Greifen nahe!



Anhang

CHECKLISTE FÜR DIE 28-TAGE-SIMPLY-CLEAN-HERAUSFORDERUNG		
		✓
WOCHE 1: KÜCHE	Tag 1: Küchenarbeitsplatten freiräumen und säubern	
	Tag 2: Elektrokleingeräte säubern	
	Tag 3: Kühlschrank und Gefrierschrank leeren und säubern	
	Tag 4: Backofen reinigen und Gerätefronten abwischen	
	Tag 5: Vorratskammer oder Lebensmittelschrank ausräumen und reinigen	
	Tag 6: Mindestens zwei Schubladen und Schränke ausräumen, ausmisten und reinigen	
	Tag 7: Nachholen	
WOCHE 2: WOHNRÄUME	Tag 8: Alle flachen Oberflächen freiräumen	
	Tag 9: Leuchten abstauben	
	Tag 10: Ecken, Lüftungsschlitze und Fußleisten abstauben	
	Tag 11: Porentief staubsaugen - Ränder und unter Möbeln staubsaugen	
	Tag 12: Aufbewahrungsorte ausmisten und putzen	
	Tag 13: Decken und Kissen waschen	
	Tag 14: Nachholen	
WOCHE 3: BADEZIMMER	Tag 15: Alle Ablageflächen freiräumen	
	Tag 16: Leuchten abstauben	
	Tag 17: Fußböden, Fußleisten und Lüftungsschlitze staubsaugen	
	Tag 18: Fußböden und Fußleisten wischen	
	Tag 19: Mindestens zwei Schubladen oder Schränke ausräumen, ausmisten und reinigen	
	Tag 20: Handtücher-Inventur - Spenden, wegwerfen oder behalten	
	Tag 21: Nachholen	
WOCHE 4: SCHLAFZIMMER	Tag 22: Alle Ablageflächen freiräumen und abwischen	
	Tag 23: Porentief staubsaugen	
	Tag 24: Fußleisten staubsaugen und abwischen	
	Tag 25: Unter den Betten putzen und staubsaugen	
	Tag 26: Ungetragene oder nicht mehr erwünschte Kleidung aussortieren	
	Tag 27: Kissen und Bettzeug waschen	
	Tag 28: Nachholen	

KAPITEL VIER

Die 28-Tage-Simply-Clean-Herausforderung



Nun, da Sie den 7-Tage-Simply-Clean-Kickstart abgeschlossen haben, sind Sie auf dem besten Wege, Ihre neue Putzroutine in die Tat umzusetzen. Jetzt wird es Zeit, dass Sie sich der übrigen Verschmutzung und Unordnung stellen. Vier Wochen lang werden wir jede Woche an einem anderen Teil des Hauses arbeiten. Indem Sie konzentriert arbeiten und sich bewusst bemühen, werden Sie schnell Fortschritte sehen und so die Motivation gewinnen, weiterzumachen und die Herausforderung abzuschließen.

Wenn Sie sich an Ihre wöchentliche Routine gewöhnt haben, kommen noch ein paar weitere Putz- und Aufräumarbeiten hinzu. Putzen wird nie wieder so schwierig sein - jetzt haben Sie die Chance, Ihr Zuhause einer Komplettüberholung zu unterziehen und sich selbst den Erfolg zu garantieren. Das Beste an dieser Herausforderung ist, dass sie jeden Tag nur wenige Minuten in Anspruch nimmt. Ich habe alles in einfache, gut machbare Aufgaben aufgeschlüsselt, die Sie einfach neben dem täglichen Leben erledigen können. Sie müssen sich nicht erst den Terminplaner freiräumen; machen Sie einfach mit. Nach 28 Tagen werden Sie die Gewohnheiten geformt haben, die Sie brauchen, damit das Putzen mühelos wird, sodass Sie nie wieder darüber nachdenken müssen. Putzen auf Autopilot - wenn das kein Konzept ist!

Als Teil dieser Herausforderung finden Sie unten eine Checkliste für jede Woche mit Tipps und Tricks, die Ihnen dabei helfen soll, weiterzumachen und sich schnell durch alle Zimmer zu arbeiten. Nutzen Sie sie, um Ihr Haus zu säubern und aufzuräumen, damit sich Ihr Haus wie ein Zuhause anfühlt: bewohnt und belebt, nicht so makellos, dass man Angst hat sich hinzusetzen.

Eins kann ich Ihnen aus eigener Erfahrung sagen: Auch wenn Sie einen Tag versäumen oder sich eine Pause gönnen, bleiben Sie am Ball und geben Sie nicht auf. Es gibt keine magische Anzahl von Tagen, die Sie zum Abschluss der Herausforderung durchhalten müssen. Es kann sogar sein, dass Sie die Herausforderung abschließen, bevor die 28 Tage um sind. Ihr oberstes Ziel sollte sein, jeden Tag ein kleines bisschen an der Herausforderung zu arbeiten, in den einzelnen Abschnitten Ihres Hauses zu bleiben, bis Sie die Aufgaben erfüllt haben und dann weiterzumachen, wenn Sie fertig sind. Punkte zu überspringen oder nicht gründlich zu putzen wird ihnen auf lange Sicht nicht helfen. Bleiben Sie konzentriert und arbeiten Sie weiter, bis Sie Ihr Haus porentief gereinigt haben - mit der Simply-Clean-Methode!

EINS NACH DEM ANDEREN

Bevor Sie mit der Herausforderung loslegen, wollen wir mit einer kurzen Checkliste sicherstellen, dass Ihnen Erfolg garantiert ist:

- Ich habe den 7-Tage-Simply-Clean-Kickstart abgeschlossen.
- Meine Putzmittel und -utensilien sind startbereit.
- Ich halte mir mindestens 10–15 Minuten am Tag für diese Aufgaben frei.
- Ich kann es kaum erwarten, die Verwandlung meines Hauses zu sehen!

DIE GRUNDLAGE FÜR DIE 28-TAGE-SIMPLY-CLEAN-HERAUSFORDERUNG

Die Herausforderung dauert 28 Tage, was 4 Wochen entspricht. Das ist absichtlich so - die Forschung zeigt, dass es 3 Wochen dauert, eine neue Gewohnheit anzunehmen. Mit dieser Veränderung Ihrer Lebensweise und Haltung gewinnen Sie Zeit, Ordnung und ein meistens sauberes und aufgeräumtes Zuhause. Sie haben bereits den Kickstart abgeschlossen und wenn Sie jetzt dranbleiben, kann Ihre Putzroutine zu etwas werden, das ganz von selbst zu passieren scheint.

Sie werden sehen, dass jede Woche 6 Tage mit vorgegebenen Aufgaben sowie einen Tag zum Nachholen hat. Ich empfehle, dass Sie sich jeden Tag einen Timer auf 10–15 Minuten stellen und in der Zeit so viel erledigen, wie Sie schaffen. Wenn Sie mehr Zeit investieren oder so lange arbeiten wollen, bis alles erledigt sind, dann tun Sie sich keinen Zwang an! Alternativ könnten Sie sich dazu entschieden, die Aufgaben alle an einem Tag der Woche zu erledigen. Doch hier ist der Haken - die täglichen und wöchentlichen Aufgaben sollten Sie weiterhin bewältigen. Ich weiß, dass Sie die Herausforderung schaffen können und kann es kaum erwarten, dass Sie Zeit und Energie für die Dinge, die wirklich wichtig sind, zurückgewinnen. Bleiben Sie mit dabei - bauen Sie die neuen Aufgaben in Ihre tägliche und wöchentliche Routine ein und Sie werden den Unterschied bemerken. Und was noch viel besser ist: Es wird nach den nächsten 4 Wochen noch einfacher, um weiterzumachen - ein sauberes kleines Geschenk an Sie selbst.

Werfen Sie einen Blick auf die Checklisten für die Herausforderung (Seite 80) und Sie werden sehen, dass es zwei Versionen gibt - eine, die nur die Herausforderung enthält, und eine, die außerdem auch die täglichen und wöchentlichen Aufgaben enthält. Auf diese Checklisten können Sie zurückgreifen, wenn Sie nur die Herausforderung machen. Möchten Sie hingegen die Herausforderung gemeinsam mit den täglichen und wöchentlichen Aufgaben abschließen, dann erledigen Sie diese entweder alle gemeinsam mit den Aufgaben der Herausforderung oder im Laufe des Tages, wenn es Ihnen in den Zeitplan passt. Bereit für mehr? Los geht's!

WOCHE 1: KÜCHE

Wenn es bei Ihnen zu Hause ähnlich ist wie bei uns, dann verbringen Sie viel Zeit in der Küche. Essen, kochen, Hausaufgaben, Zusammensein … eine saubere Küche ist ein guter Vorbote dessen, wie der Rest Ihres Hauses aussieht. Es gibt keinen Zauberspruch, der das Haus für Sie putzt, *aber* indem Sie Ihre Küche sauber halten, gewinnen Sie mehr Motivation, weiterzumachen. Also her mit dem Timer, den Putzutensilien und machen Sie sich bereit!

Vergewissern Sie sich vor jedem Tag beziehungsweise jeder Aufgabe, dass Sie alle erforderlichen Utensilien haben, stellen Sie den Timer auf 10–15 Minuten und arbeiten Sie so schnell Sie können. Wenn Ihnen die Zeit davonläuft, dann stellen Sie sich den Timer erneut und arbeiten weiter oder Sie hören auf und erledigen alles, was noch übrig ist, an Tag 7. Der Sinn und Zweck des Timers ist es, sicherzustellen, dass Sie Ihre jeweilige Aufgabe superkonzentriert ausführen. Sie können Ihren Lieblings-Podcast oder eine Playliste laufen lassen, aber legen Sie Ihr Handy weg und schalten Sie den Fernseher aus, damit Sie sich konzentrieren können.

Tag 1: Arbeitsplatten freiräumen und abwischen

Räumen Sie alles, was auf Ihren Arbeitsflächen steht, für den Moment auf Ihren Küchentisch oder eine andere Fläche in der Nähe. Das heißt: Nehmen Sie die Kaffeemaschine, den Toaster, Küchenutensilienhalter und absolut alles andere von den Arbeitsflächen. Wenn Sie sie freigeräumt haben, sprühen Sie sie großzügig mit Ihrem Lieblings-Küchenreiniger ein und wischen Sie sie ab. Sie können auch eine Schüssel mit warmem Wasser und einem natürlichen, pflanzlichen Spülmittel füllen und Ihre Flächen mit einem Schwamm oder Tuch abwischen. Wenn die Arbeitsplatten sauber und trocken sind, wählen Sie die Dinge aus, die Sie zurück auf die Ablage stellen möchten. Wenn Sie bestimmte Gegenstände nicht täglich verwenden und Sie irgendwo Platz haben, sie aufzubewahren, dann verstauen Sie sie so, dass sie noch zugänglich sind, nur eben nicht auf der Arbeitsfläche. Wenn irgendetwas dabei ist, das Ihnen nicht mehr gefällt oder Sie nicht mehr auf der Arbeitsplatte brauchen oder haben wollen, dann

stellen Sie es entweder woanders hin oder spenden Sie es an eine Wohltätigkeitsorganisation oder jemanden, der es vielleicht noch gebrauchen könnte. Betrachten Sie Ihre Arbeitsplatten – machen Sie mit dem Handy ein Foto, wenn nötig – sieht es ordentlich und effizient aus? Bereit für den Rest der Woche? Halten Sie die Arbeitsplatten frei!

Tag 2: Säubern Sie Ihre Kleingeräte

Nehmen Sie sich Ihre Kleingeräte nacheinander vor und säubern Sie sie gründlich. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie Sie solche Geräte am besten reinigen, dann finden Sie unter Kapitel 8 eine einfache Anleitung zur Reinigung von Kleingeräten. Was sind Kleingeräte? Toaster, Mini-Backofen, Kaffeemaschine, Reiskocher, Küchenmaschine … Quasi all die Geräte, die Sie gestern von der Arbeitsplatte geräumt haben. Heute werden sie geputzt. Lassen Sie Essig durch die Kaffeemaschine laufen, wischen Sie das Mehl von Ihrer Küchenmaschine, schütteln Sie die Krümel (pfui!) aus Ihrem Toaster. Wischen Sie sie sauber und stellen Sie sie zurück. Wenn Sie sich jetzt bei manchen Geräten fragen, warum Sie sie nicht gestern in die Spendenkiste gestellt haben, dann machen Sie das einfach heute.

Tag 3: Kühlschrank und Gefrierschrank leeren und säubern

Fangen Sie mit dem Kühlschrank an und leeren Sie ihn vollständig aus. Werfen Sie alles weg, was im Kühlschrank nichts mehr zu suchen hat. Die Remoulade von vor ein paar Monaten? Ja, die kann wahrscheinlich weg. Wischen Sie den Kühlschrank aus, nehmen Sie die waschbaren Einschübe und Behälter heraus und waschen Sie diese ab. Warten Sie, bis alles wieder richtig trocken ist, dann stellen Sie die Lebensmittel zurück in den Kühlschrank. Wenn Sie glauben, dass die Lebensmittel länger als ungefähr 10 Minuten ungekühlt auf der Arbeitsfläche stehen werden (das ist aber unwahrscheinlich!), dann arbeiten Sie schneller oder legen Sie sie eine Kühlbox. Verfahren Sie mit dem Gefrierschrank genauso und gießen Sie sich zum Abschluss ein Getränk ein. Puh!

GRUNDREZEPTE FÜRS PUTZEN - FÜNF REZEPTE, DIE SIE JETZT HERSTELLEN SOLLTEN

Allzweckreiniger

Dieser Reiniger ist perfekt für so ziemlich jede erdenkliche Oberfläche (außer für Marmor, Granit und Stein aufgrund seines Säuregehalts/pH-Werts). Noch besser, er ist auch für Kinder völlig ungefährlich.

- 300 Milliliter Wasser
- 125 Milliliter weißer Haushaltsessig
- 10 Tropfen ätherisches Öl

Zutaten vermischen und in eine Sprühflasche aus Glas füllen.

Desinfektionsreiniger

- 300 Milliliter Wasser
- 60 Milliliter weißer Haushaltsessig
- 60 Milliliter Wodka oder Reinigungsalkohol (bietet neben dem Essig zusätzliche Keimfrei-Kraft)
- 15 Tropfen ätherisches Öl

Alle Zutaten vermischen und in eine Sprühflasche aus Glas füllen. Auf die Oberfläche sprühen und 10 Minuten wirken lassen, bevor Sie sie abwischen.



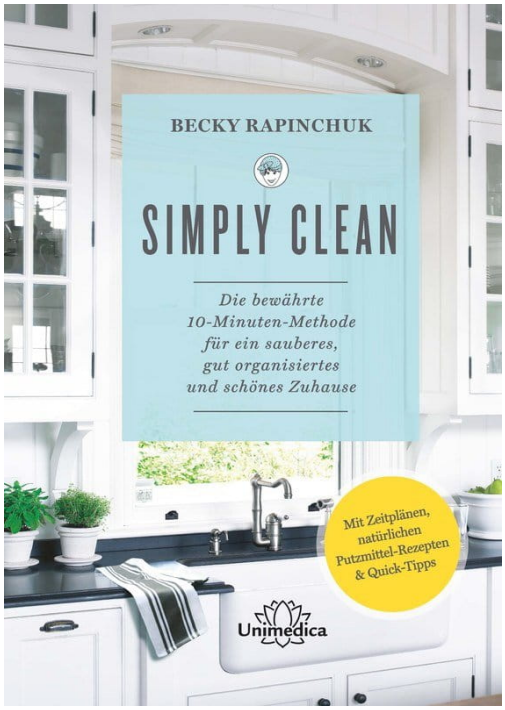
Becky Rapinchuk

Simply Clean

Die bewährte 10-Minuten-Methode für ein sauberes, gut organisiertes und schönes Zuhause. Mit Zeitplänen, natürlichen Putzmittel-Rezepten & Quick-Tipps.

296 Seiten, geb.
erscheint 2019

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de