

PRESSEMITTEILUNG

Tipps für entspannteres Putzen

Gute Vorsätze: So klappt es langfristig mit dem sauberen Heim

Winnenden, im Januar 2020 – Weniger Stress, mehr Sport und ein sauberes Zuhause: Für das neue Jahr setzen sich viele Menschen Ziele, die sie gerne umsetzen wollen – bestenfalls langfristig. Dabei ist es kein Geheimnis, dass die meisten schon nach der langen Silvesternacht oder spätestens nach ein paar Tagen und Wochen ihre guten Vorsätze wieder verwerfen. Dabei lassen sich mit ein bisschen Planung viele Entschlüsse einfacher umsetzen als ursprünglich gedacht – zum Beispiel in Sachen Ordnung und Putzverhalten. Die von Kärcher beauftragte [Dynata-Studie von 2019](#) zeigt, dass das Putzen für viele Menschen eine stressmindernde Wirkung hat; die Befragten fühlen sich nach einem intensiven Hausputz schlicht ruhiger und ausgeglichener.

Doch wie so oft fällt es schwer, überhaupt erst ins Tun zu kommen. Mit Blick auf den nahenden Frühjahrsputz gibt Kärcher Tipps, den inneren Schweinehund zu überwinden und die eigenen vier Wände dauerhaft auf Hochglanz zu bringen.

Gut geplant ist halb durchgehalten

„Wer sich vom Chaos zuhause stressen lässt, sollte sich nicht bedauern, sondern strategisch vorgehen und sich genau überlegen, welche Putztätigkeiten mit welchem Zeitaufwand zu schaffen sind“, sagt Psychologin Dr. Brigitte Bösenkopf. Wer sich eine gute Übersicht über die bevorstehenden Aufgaben verschafft, hat den ersten Schritt in die richtige Richtung bereits getan. Wichtig ist dabei vor allem, die Arbeit in kleine, machbare Pakete aufzuteilen. Anstatt ein komplettes Wochenende dem Frühjahrsputz zu widmen, sollten lieber kleinere Tätigkeiten an einzelnen Wochentagen angegangen werden. Das entzerrt den großen Aufgabenberg und die Umsetzung fällt deutlich leichter.

Pressekontakt

Moritz Dittmar
Pressereferent
Alfred Kärcher SE & Co. KG
Alfred-Kärcher-Str. 28-40
71364 Winnenden

T +49 71 95 14-3919
F +49 71 95 14-2193
moritz.dittmar@de.kaercher.com

Matthias Heilig
Ketchum Pleon GmbH
Schwabstraße 18
70197 Stuttgart

T +49 711 21099-413
F +49 711 21099-499
matthias.heilig@ketchumpleon.com

PRESSEMITTEILUNG

Putzen zelebrieren

Putzen kann bei Menschen eine geradezu meditative Wirkung entfalten. Das liegt unter anderem daran, dass sich hierbei gut abschalten lässt, indem man sich voll konzentriert einer Aufgabe widmet – Achtsamkeit ist das Stichwort. „Grundsätzlich kann die Motivation zu putzen ganz verschieden sein“, so Dr. Bösenkopf. „Für die einen ist es der entspannende Effekt, für die anderen ist der größte Ansporn die Sauberkeit selbst. Manchen Menschen gibt die Tätigkeit auch Sicherheit – sie haben das Gefühl, mit ihrer äußeren auch ihre eigene, innere Welt unter Kontrolle zu haben“. Warum nicht also einfach mal den Putzvorgang als positives Ereignis ansehen, statt als notwendiges Alltags-Übel?

Langfristig dranbleiben

Wurde erst einmal damit begonnen, dem Putzen eine neue Qualität zuzusprechen und gezielt an die Hausarbeit heranzugehen, heißt es: Dranbleiben. Passende Geräte können helfen, den Zeiteinsatz zu minimieren und gründlicher zu reinigen. „Moderne Putzhilfen unterstützen den menschlichen Wunsch nach Ordnung und Sauberkeit, gerade im hektischen Alltag erweisen sich die technischen Helfer für viele als wahrer Segen. So kommen auch Berufstätige mit wenig Freizeit in den Genuss des entstressenden Effekts von Sauberkeit und Ordnung – über das gesamte Jahr hinweg“, sagt Dr. Bösenkopf.

Eine Word-Datei und druckfähige Bilder zu dieser Presseinformation liegen für Sie in unserem Newsroom <https://www.kaercher.com/presse> zum Download bereit.

PRESSEMITTEILUNG



Psychologin und Journalistin Dr. Brigitte Bösenkopf



Das Objekt der Begierde: Ein sauberes, aufgeräumtes Zuhause

PRESSEMITTEILUNG



Putzen nach Plan: Lieber öfter und in kleinen Etappen



Moderne Geräte können helfen, die Hausarbeit schneller und angenehmer zu erledigen

KÄRCHER