



Das Saarland lebt gesund! - Gesundheitstipp:

Frühjahrsputz - systematisch und wohltuend

Wenn nach der kalten und dunklen Winterzeit die Temperaturen draußen wieder steigen und der Frühling endlich wieder einkehrt, wird nicht nur die Natur zu neuem Leben erweckt, sondern auch wir Menschen verspüren neue Lebenskraft und Energie. Der Frühling ist für viele die Zeit des großen Aufräumens und Putzens.

Den Frühjahrsputz mit einer Checkliste systematisch angehen

Mit einer Checkliste putzen Sie nicht nur systematischer, sondern können auch ein Häkchen hinter jeden erledigten Schritt setzen. Das verschafft nach jeder Aufgabe ein kleines Erfolgserlebnis.

1. Das Wichtigste zuerst: Aufräumen und Ausmisten

Jeder von uns hat Dinge wie Kleidung, Spielzeug etc. im Schrank oder auf dem Dachboden liegen, welche entweder kaputt, zu alt oder nicht mehr interessant sind. Wenn Sie sich größeren Projekten wie der Vorratskammer, dem Kleiderschrank oder Dachboden widmen möchten, hilft die bewährte „Drei-Kisten-Methode“:

- In Kiste 1 kommt das, was Sie aufheben wollen
 - In Kiste 2 kommt all das, was Sie selbst nicht mehr brauchen, aber für andere noch einen Wert hat – Dinge also, die Sie verkaufen oder verschenken können
 - In Kiste 3 kommen die Dinge, die weggeworfen werden
2. Abflüsse reinigen, Wasserhahn entkalken und Mülleimer leeren
 3. Gardinen, (Kissen-)Bezüge, Sitzauflagen der Stühle und Teppiche reinigen
 4. Spinnenweben entfernen und Lampen reinigen
 5. Oberflächen von Schränken, Regalen und Kommoden sauber machen (Türrahmen und Fensterbretter nicht vergessen)
 6. Staubsaugen und Zimmer putzen (Couch absaugen, Stühle abwischen)
 7. Fenster putzen
 8. Bad putzen: Dusche, Badewanne, Waschbecken, Toiletten, Schränke, Armaturen und Fliesen reinigen
 9. Küche putzen: Kühlschrank, Mikrowelle und Backofen putzen
 10. Alle Zimmer durchwischen

Der Frühjahrsputz sorgt nicht nur dafür, dass die Wohnung nochmal sauber und ordentlich ist, er kann auch zahlreiche positive Effekte auf unsere Gesundheit haben.

Aufhellung der Psyche

Allgemein hat der Frühjahrsputz eine starke psychologische Wirkung, da er unter anderem auch die Psyche aufhellt. Durch das Aufräumen entsteht ein Belohnungsgefühl. Durch Besuch von Freunden und deren Feedback wird der Effekt der eigenen Belohnung verstärkt. Neben dem Säubern hat vor allem das Ausmisten einen großen Effekt. Denn das Wegwerfen von Dingen hat eine reinigende Funktion. Wenn wir uns von Dingen trennen und Platz für Neues schaffen, wird dies vom Gehirn sehr positiv verstärkt. Durch den Frühjahrsputz gewinnen Sie mehr Selbstbewusstsein und neue Energie.

Gesündere Ernährung

Wenn der Kühlschrank ausgewischt, die Küchenregale neu sortiert sind und die Wohnung sauber und aufgeräumt ist, hatten die Teilnehmer laut einer Studie aus dem

Jahr 2016 weniger Gelüste auf Chips, Schokolade und Co. Stattdessen griffen Sie vermehrt zu frischen Lebensmitteln wie Obst.

Mehr Produktivität

Wenn Chaos auf dem Schreibtisch herrscht, kann man sich nur schlecht konzentrieren und Sachen abarbeiten. Wenn allerdings nach dem Frühjahrsputz alles wieder aufgeräumt und sortiert ist, werden Sie konzentrierter und fokussierter arbeiten können, da Raum für neue Ideen, Inspirationen und Kreationen geschaffen wurde.

Weniger Stressempfinden

Nicht nur hektische Arbeitstage und Lärm verursachen Stress. Auch die Umgebung, die unordentlich ist, schafft Unordnung in unserem Kopf. Wenngleich das Aufräumen erst einmal anstrengend klingt, wirkt sich der Frühjahrsputz positiv auf die Psyche aus.

Besserer Schlaf

Wer sein unordentliches Schlafzimmer durch den Frühjahrsputz in eine aufgeräumte Wohlfühloase verwandelt, kann viel angenehmer bzw. besser schlafen.

Weniger Krankheiten

Der Frühjahrsputz beeinflusst nicht nur wie bereits beschrieben die Psyche, sondern auch die körperliche Gesundheit. Beim Putzmarathon wird lästigen Bakterien und Keimen, wie sie oft auf Oberflächen lauern, der Kampf angesagt. In Teppichen oder im Staub können sich Allergene sammeln, die Asthma auslösen.

Also, viel Spaß beim systematischen Frühjahrsputz!

Weitere Informationen und zahlreiche tolle Angebote vom gemeinnützigen Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSL) finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Quellen:

Grünky, G. (2024, Februar, 27). Kann der Frühjahrsputz auch problematisch sein?. *Mitteldeutsche Zeitung*. <https://www.mz.de/leben/haus-und-garten/kann-der-fruhjahrsputz-auch-problematisch-sein-3795528>

Vartanian, L. R., Kernan, K. M., & Wansink, B. (2017). Clutter, Chaos, and Overconsumption: The Role of Mind-Set in Stressful and Chaotic Food Environments. *Environment and Behavior*, 49(2), 215-223.

WMN. (2024). *Mit dem Staub die Sorgen wegwischen: Wie der Frühjahrsputz die Psyche stärkt*. Zugriff am 28.03.2024. Verfügbar unter <https://www.wmn.de/health/psychologie/fruehjahrsputz-psyche-seele-aufraeumen-vorteile-id476452>

Bilder:



<https://depositphotos.com/photos/reinigen.html?filter=all&qview=47270615>



<https://depositphotos.com/photos/unaufger%C3%A4umt.html?filter=all&qview=2247132>