

Kalorien einfach wegwischen

Der Frühjahrsputz als Fitnesstraining

Keine Lust auf den Frühjahrsputz? Zeit umzudenken, denn das Wischen, Fegen und Polieren bringt nicht nur die eigenen vier Wände, sondern auch den Körper in Topform. Im Grunde werden beim Putzen die gleichen Muskeln betätigt und ähnlich viele Kilokalorien verbrannt wie beim Ausdauertraining im Fitness-Studio. Also ran an den Schrubber, Musik auflegen und das Workout kann beginnen!

Wischen als Warm-Up

Laut Verbraucherinitiative lassen sich durch eine halbe Stunde Staubsaugen und anschließende 15 Minuten Wischen ca. 200 Kilokalorien verbrennen.¹ Bei diesem schweißtreibenden Ausdauertraining wird die gesamte Armmuskulatur beansprucht. Im ersten Schritt den Boden unbedingt von Schmutzresten und möglichen alten Pflegeschichten befreien, ansonsten ist kein streifenfreies Pflegeergebnis zu erzielen. Für streifenfreien Glanz auf allen feucht abwischbaren Böden einen Allzweck-Reiniger wie Der General Aktiv 5 verwenden. Er reinigt zuverlässig, trocknet schnell und sorgt für streifenfreien, strahlenden Glanz. Dank der besonderen Fettlöse- und Reinigungskraft ist kein Nachwischen erforderlich. Bei besonders stark verschmutzten Materialien kann der Reiniger unverdünnt angewendet werden. Dabei wird das Produkt direkt auf die Stelle gegeben oder mit einem Schwamm aufgetragen – anschließend den gelösten Schmutz mit Wasser abspülen oder nachwischen.

¹ Quelle:

<http://www.verbraucher.org/verbraucher.php/cat/12/aid/2161/title/Fr%FChjahrsputz+als+Fitnessprogramm> (13.01.2014)

Tipp: Damit das Wischen keine Rückenprobleme macht, ist die richtige Haltung wichtig. Beim Wischen den Oberkörper möglichst aufrecht halten, die Rückenmuskulatur bewusst anspannen und immer ein Bein etwas vorsetzen. Zum Ausspülen des Bodentuchs nicht mit rundem Rücken bücken, sondern mit geradem Rücken in die Hocke gehen.

Bizeps-Training im Bad

Im Badezimmer ist Power angesagt – die Reinigung von Fliesen ist ein gutes Training für Arme und Brustmuskulatur. Die Arme sollten dabei regelmäßig abgewechselt werden. Der Trainingspartner für diese Einheit: biff Bad Total. Der Reiniger eignet sich auch ideal für die Reinigung von Waschbecken, Dusche und Toilette. Die Überkopf-Sprühfunktion ermöglicht das Säubern mit Spray und Schaum auch dann, wenn die Flasche auf dem Kopf steht. Damit können selbst schwer erreichbare Stellen wie das Innere der Toilette kraftvoll gereinigt werden.

Tipp: Beim Putzen von Badewanne und Duschbecken ist es rüchenschonender, sich hinzuknien, am besten auf einen weichen Badvorleger oder ein Handtuch.

Verschlaufpause zur Gardinenwäsche nutzen

Wichtig für ein effektives Workout: kurze Pausen zwischen den Trainingssätzen. Diese können beim Frühjahrsputz optimal genutzt werden, um die Vorhänge zu waschen. Für das Waschen weißer Gardinen eignet sich dato, ein spezielles Gardinenwaschmittel mit Weißkraft-Formel, und für farbige Gardinen Perwoll „Brillant Color“. Damit der edle Glanz erhalten bleibt, ein Feinwäsche- oder Wollprogramm wählen: Beide haben einen hohen Wasserstand und beanspruchen die Fasern nicht zu sehr mit hoher Mechanik während des Waschens. Besonders empfindliche Textilien während der Wäsche in einem Kopfkissenbezug schützen. Gardinen nur kurz mit niedriger Schleuderdrehzahl anschleudern und nicht längere Zeit im Wäschekorb liegen lassen, um unnötiges Verknittern zu vermeiden. Weichspüler, zum Beispiel von Vernel, sorgt im letzten Spülbad nicht nur für glattere Wäsche, sondern auch dafür, dass die Gardinen den Schmutz nicht so schnell wieder anziehen.

Streifenfreies Power-Workout

Nicht umsonst zählt Fensterputzen zu den unliebsamsten Tätigkeiten im Haushalt – denn es ist auch eine der anstrengendsten. Als Fitnessübung liegt diese Disziplin deshalb ganz weit vorn: In einer Stunde werden ca. 320 Kilokalorien weggeputzt. Zusätzliche Trainingseinheiten können durch das Auf- und Absteigen von der Leiter integriert werden – ähnlich wie beim Treppensteigen kann dies die Ausdauer fördern. Am besten gelingt der Fensterputz mit der Kombination aus einem leistungsstarken Fensterreiniger wie Sidolin Streifenfrei und dem richtigen Putztuch. Dabei ist wichtig, ein sauberes, fusselfreies Fenstertuch zu verwenden, das in der Wäsche nicht nachbehandelt wurde, denn Weichspüler hinterlassen Schlieren auf dem Glas. Außerdem sollten immer zuerst die Rahmen und Dichtungen und im Anschluss das Glas geputzt werden.

Endspurt beim Autoputz

Auch das Auto verdient nach dem langen Winter einen ausgiebigen Frühjahrsputz. Dabei lohnt es sich, selbst Hand anzulegen statt in die Waschanlage zu fahren, denn die Autowäsche hat nach dem Fensterputz das höchste Fitnesspotenzial: ca. 300 Kilokalorien werden durch das Schrubben und Polieren verbraucht.² Für den Innenraum am besten einen Allzweckreiniger wie Sidolin Multi-Flächen verwenden. Dieser eignet sich für mehr als 25 Oberflächen und kann so bedenkenlos auf Armaturen, Scheiben, Türverkleidungen oder Ledersitzen angewendet werden.

Weitere Themen und Tipps rund um Haushalt und Familie finden Sie auch monatlich unter www.henkel-lifetimes.de, das Online-Portal der Henkel Laundry & Home Care-Marken.



² Quelle:

<http://www.verbraucher.org/verbraucher.php/cat/12/aid/2161/title/Fr%FChjahrsputz+als+Fitnessprogramm> (13.01.2014)

Fotomaterial finden Sie im Internet unter <http://www.henkel.de/presse>

Über Henkel

Henkel ist weltweit mit führenden Marken und Technologien in den drei Geschäftsfeldern Laundry & Home Care, Beauty Care und Adhesive Technologies tätig. Das 1876 gegründete Unternehmen hält mit rund 47.000 Mitarbeitern und bekannten Marken wie Persil, Schwarzkopf oder Loctite global führende Marktpositionen im Konsumenten- und im Industriegeschäft. Im Geschäftsjahr 2012 erzielte Henkel einen Umsatz von 16.510 Mio. Euro und ein bereinigtes betriebliches Ergebnis von 2.335 Mio. Euro. Die Vorzugsaktien von Henkel sind im DAX notiert.

Kontakt Henkel

Kontakt	Bettina Klinken	Catherin Freier
Telefon	+49 211 797-8312	+49 211 797-9987
Telefax	+49 211 798-9832	+49 211 798-9832
E-Mail	bettina.klinken@henkel.com	catherin.freier@henkel.com
