



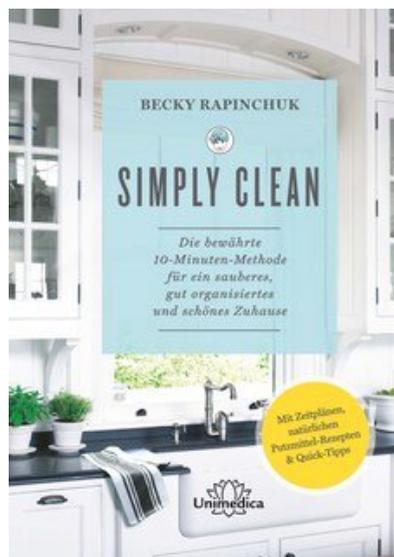
# Becky Rapinchuk Simply Clean

Leseprobe

[Simply Clean](#)

von [Becky Rapinchuk](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b24143>

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](mailto: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

# INHALTSVERZEICHNIS

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

# INHALTSVERZEICHNIS

• 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

# INHALTSVERZEICHNIS

• 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

# INHALTSVERZEICHNIS

• 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 Washtag?	161
• Jeden Tag Wäsche waschen	161
• Washtag	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

# INHALTSVERZEICHNIS

• 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

# INHALTSVERZEICHNIS

- 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



**W**as, 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

## EINLEITUNG

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-

## EINLEITUNG

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

## EINLEITUNG

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

## EINLEITUNG

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 blitzblank 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

## EINLEITUNG

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

## EINLEITUNG

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 zwölköpfige 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: WOHNÄUßERE	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	
WOCHE 3: BADEZIMMER	Tag 14: Nachholen	
	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	
WOCHE 4: SCHLAFZIMMER	Tag 20: Handtücher-Inventur - Spenden, wegwerfen oder behalten	
	Tag 21: Nachholen	
	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



**N**un, 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 28-TAGE-SIMPLY-CLEAN-HERAUSFORDERUNG

### 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 entscheiden, 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

## DIE 28-TAGE-SIMPLY-CLEAN-HERAUSFORDERUNG

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

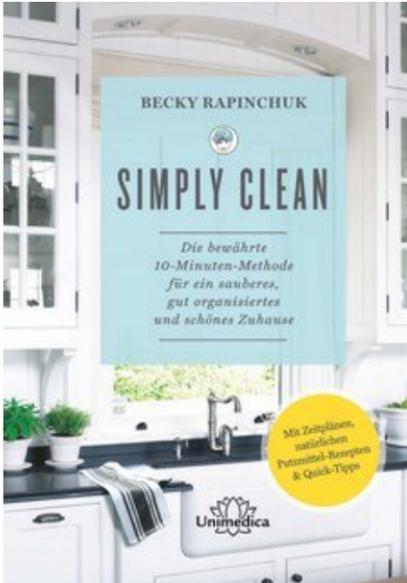
Zutaten vermischen und in eine Sprühflasche aus Glas füllen.

### 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.



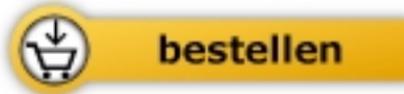


Becky Rapinchuk

[Simply Clean](#)

Die bewährte 10-Minuten-Methode für ein sauberes, gut organisiertes und schönes Zuhause

288 Seiten, geb.  
erscheint 2019



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)