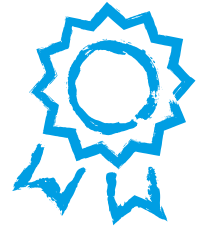


HEROES DES ALLTAGS



So rockst du deine Ausbildung.

Du hast bereits einen wichtigen Schritt in deinem Leben gemacht und deine Ausbildung gestartet. Dir stehen alle Türen offen und möglicherweise bist du auch schon in eine eigene Wohnung oder in eine WG gezogen. Doch die eigenen vier Wände bringen neue Aufgaben mit sich: Wäsche waschen, einkaufen, kochen, putzen und noch so viel mehr. Das ist herausfordernd – aber keine Sorge: Es gibt Tipps und Tricks, wie auch du zu einer Meisterin oder einem Meister deines Alltags wirst!

Immer den Überblick behalten:

Step by step. Du musst nicht immer alles auf einmal erledigen! Erstelle zu Beginn der Woche eine To-do-Liste, an welchen Tagen der Woche welcher Termin ansteht und welche Aufgabe du im Haushalt erledigen willst. So behältst du den Überblick, was du schon alles erledigt hast. Das motiviert! Eine To-do-Liste ist total simpel und du musst nicht ständig an alles denken. Somit hast du mehr Zeit für die wichtigen Dinge.



Übrigens:

Schau doch mal in der #missionmacherapp unter der Funktion Tagesablauf nach. Dort findest du bereits einen übersichtlichen Wochenplaner, in den du auch deine To-dos im Haushalt eintragen kannst!

Wäsche waschen:

- Sortiere die Wäsche nach Farbe und Material, um zu verhindern, dass Farben ausbleichen oder sich vermischen. Weiße und helle Kleidung wäschst du am besten getrennt von dunkler und farbiger Kleidung.
- Du bist dir unsicher, wie du deine Klamotten waschen musst? Schau mal im Etikett nach. Hier stehen Hinweise zur richtigen Pflege der Kleidungsstücke.
- Bei der Wahl des richtigen Waschmittels reicht bereits eine Waschtemperatur von 30 °C aus. Das spart vor allem Energiekosten und schont die Umwelt.
- Hänge deine Wäsche zum Trocknen auf einen Wäscheständer. Am besten an die frische Luft. Lasse genügend Platz zwischen den Kleidungsstücken, damit die Luft zwischen ihnen zirkulieren kann.

Clever einkaufen:

- Schreibe eine Liste mit Dingen auf, die du benötigst, bevor du einkaufen gehst. Das spart Zeit, du vergisst nichts und du kaufst weniger unnötige Dinge.
- Du kannst bereits vor deinem Einkauf in Prospekten oder online schauen, welche Lebensmittel gerade im Angebot sind, und so Geld sparen.
- Versuche, nicht hungrig einkaufen zu gehen. Das verleitet zu Impulseinkäufen und dazu, Dinge zu kaufen, die du eigentlich gar nicht benötigst.
- Good to know: Die teuren Produkte befinden sich im Regal des Supermarktes meistens auf Augenhöhe. Günstige Artikel hingegen befinden sich im unteren Bereich.

Geniale Lifehacks:

- Tee im Schuh: Egal ob täglich genutzte Arbeitsschuhe oder deine neuen Lieblings-Sneaker, irgendwann können diese anfangen unangenehm zu riechen. Nutze ab sofort einfach einen herkömmlichen Teebeutel, um das zu verhindern! Dieser saugt die Feuchtigkeit im Schuh auf und hinterlässt einen frischen und angenehmen Duft. Wie wäre es z. B. mit Pfefferminze oder Ingwer-Zitrone?
- Nie wieder Staub ... also fast: Nimm Reinigungsmittel und Wasser zur Hand und mische es im Verhältnis 1:3 in einer Sprühflasche. Nach dem Säubern besprühst du damit deine Möbel und Oberflächen. So bleiben diese länger staubfrei. Bei Echtholz funktioniert dieser Trick leider nicht.
- Der Allrounder: Spülmaschinentabs reinigen nicht nur dein Geschirr, sondern auch noch viele andere Dinge. Löse einen Tab in heißem Wasser und gebe es in den verschmutzten Mülleimer. Das löst Abfallreste und bekämpft den Geruch. Auch für die Reinigung der Toilette kannst du das Gemisch aus heißem Wasser und Spülmaschinentab nutzen. Einmal mit der Klobrüste schrubben, und der Schmutz löst sich wie von allein.



**So. Genug Theorie. Zeit für Action.
Mach unsere Challenge**

Die 5-Minuten-Challenge:

Stelle den Timer auf 5 Minuten und versuche, innerhalb der Zeit so viel aufzuräumen und zu putzen, wie du nur kannst. Damit bekommst du schon einiges erledigt und du hast dir eine Pause redlich verdient. Auf die Plätze, fertig, los!

Platz für deine Notizen:
