

# Die ultimativen Haushaltstipps

## Einkauf und Kochen

- Gute Vorratshaltung mit haltbaren Lebensmitteln
- Zum Wochenanfang einen Essensplan erstellen , Wünsche der Familie mit einbeziehen
- Vor dem Einkauf Einkaufszettel erstellen
- Immer sofort aufschreiben, wenn etwas fehlt
- 1 x wöchentlich größerer Einkauf, 2 x frische Lebensmittel ergänzen
- Den Einkauf mit anderen Dingen koppeln, z.B. Kinder zum Kindergarten bringen
- Größere Mengen kochen, Reste portionsweise einfrieren bzw. Reste am nächsten Tag weiter verarbeiten, z. B. Kartoffeln, Nudeln
- Rezeptsammlung mit schnellen Gerichte bereithalten

## Wäschepflege

- Schmutzige Wäsche sofort sortieren in getrennten Behältern
- Wäsche glatt aufhängen und nach dem Abnehmen sofort falten
- Beim Einkauf auf pflegeleichte Wäsche achten
- Bügelwäsche sammeln und beim Bügeln nachmittags Zeit mit Kindern verbinden oder Abends fernsehen oder Radio hören

## Hauspflege

- Regelmäßig Ordnung schaffen
- Einen Putzplan/ Übersicht erstellen ( tägliche / wöchentliche / vierteljährliche Aufgaben )
- Zimmer für Zimmer vorgehen
- Von oben nach unten putzen
- gleiche Arbeiten zusammenlegen
- alle Familienmitglieder dazu anhalten, Hausschuhe anzuziehen, dann entsteht nicht soviel Schmutz

## allgemeine Haushaltsorganisation

- Notwendige Arbeiten regelmäßig erledigen
- Regelmäßig Altes und Überflüssiges entfernen: Mut zum Wegwerfen !
- Fußböden, Tische und Arbeitsflächen frei halten
- Schränke nicht so voll stellen
- Oft benutzte Dinge in Griffhöhe lagern
- Dinge dort aufbewahren, wo ich sie brauche, z.B. Gewürze beim Herd

- Ordnungssysteme schaffen, z.B. Nähkasten, Bastelkiste, Schuhputzkiste, Ablagekasten für wichtige Papiere....
- Unnötige Wege sparen, z.B. Korb an Treppe nach oben oder unten, um dort Dinge zu sammeln
- Gute und zweckmäßige Arbeitsgeräte nutzen, überlegter Einsatz von Putzmitteln ...
- Weniger ist oft mehr, z.B. Spielzeug, Küchengeräte, Elektrogeräte, Putzmittel, Körperpflegemittel
- Einen Familienterminplaner nutzen
- Dinge schon abends vorbereiten , z.B.
  - Frühstückstisch eindecken
  - Schultaschen mit den Kindern packen
  - Kleidung zurecht legen
  - Gemüse / Obst für das Schul- bzw. Kindergartenfrühstück vorbereiten
- Helfer mit einbeziehen: was können die Kinder altersgemäß als Aufgabe übernehmen, was kann der Partner übernehmen
- Erholungspausen einplanen
  
- Eigene Ideen .....