

Fit durch Frühjahrsputz

25.03.2009, 17:54 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.*

VERBRAUCHER INITIATIVE mit Tipps für Umwelt und Gesundheit

Berlin, 26. März 2009. Zur Zeit werden wieder Fenster geputzt, Kacheln gewienert und die Grundreinigung in Haus und Wohnung durchgeführt. Eine Milliarde Euro geben die Deutschen jährlich für Hausputzmittel aus. Oft werden mehr Putzmittel verwendet als nötig. Freilich muss man ohne ‚Chemiekeulen‘ körperlich aktiver arbeiten. Gleichzeitig gibt dies das gute Gefühl, die Umwelt zu schonen und etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Gerade im Frühjahr wird Fitness groß geschrieben. Ziel sollte es sein, sieben Kilokalorien (kcal) pro Kilogramm Körpergewicht täglich zu verbrennen. Eine Person mit einem Gewicht von 70 kg sollte 490 kcal am Tag durch Bewegung verbrennen. Leichtere Menschen verbrennen in der selben Zeit weniger Energie, schwere entsprechend mehr. Auch Alter und Geschlecht sind für exakte Werte entscheidend. „Frühjahrsputz ohne ‚Chemiekeulen‘ ist schonender und fördert zugleich die körperliche Aktivität“, so Susanne Moosmann, Referentin der VERBRAUCHER INITIATIVE. Die nachstehende Übersicht zeigt, exemplarisch für eine Person mit dem Gewicht von 70 Kilogramm, bei welchen Haushaltstätigkeiten man wie viel Energie jeweils in 15 Minuten verbraucht.

Wäsche aufhängen 50 kcal
Staub wischen 37 kcal
Aufräumen 30 kcal
Boden kehren 48 kcal
Fenster putzen 83 kcal
Abwaschen 45 kcal
Bügeln 35 kcal
Staub saugen 70 kcal
Möbel rücken 115 kcal
Fußboden wischen 60 kcal
Badfliesen schrubben 74 kcal
Betten beziehen 62 kcal

Der Hausputz kann auch zum Work-Out, Bewegungstraining, motivieren. Kombiniert mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen trägt dieser zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens bei.

Mehr zum Frühjahrsputz bietet das 24-seitige Themenheft Sauberer Haushalt. Es informiert über Sinnvolles für den Putzschrank, die richtige Dosierung von Waschmitteln und den souveränen Umgang mit Schädlingen im Haushalt. Gegen Einsendung von 4,00 Euro (inkl. Versand) kann das Heft bei der VERBRAUCHER INITIATIVE, Elsenstr. 106, 13425 Berlin oder unter www.verbraucher.org bestellt bzw. heruntergeladen werden.

Portrait

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist der ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherschutz. Der eingetragene, gemeinnützig anerkannte Verein finanziert sich überwiegend aus den Beiträgen von rund 8.000 Einzelmitgliedern und 176 Organisationen sowie zahlreichen Einzelspenden.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. betreibt außerdem neun Internetseiten, u.a. zu Gentechnik oder Gütezeichen, die über www.verbraucher.org erreicht werden können.

News-ID: 294998 • Views: 1129 (Stand: 10.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/294998/Fit-durch-Fruhjahrsputz.html>