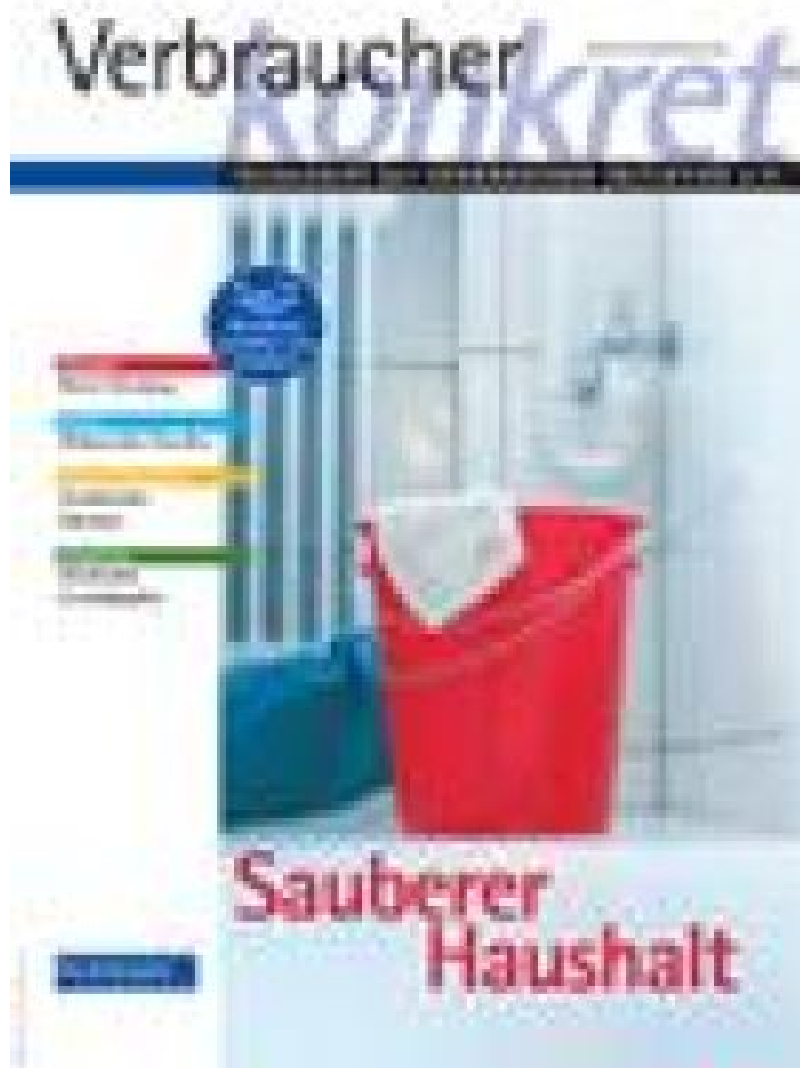

Fit durch Frühjahrsputz

25.02.2011, 11:29 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.*



VERBRAUCHER INITIATIVE mit Tipps für Umwelt und Gesundheit

Berlin, 25. Februar 2011. Zur Zeit werden wieder Fenster geputzt, Kacheln gewienert und die Grundreinigung in Haus und Wohnung durchgeführt. Rund 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. In einer Stunde Hausputz kann leicht die Hälfte der Empfehlung erreicht werden. „Frühjahrsputz ohne „Chemiekeulen“ ist umweltschonend und fördert zugleich die körperliche Aktivität“, so Susanne Moosmann, Referentin der VERBRAUCHER INITIATIVE. Die nachstehende Übersicht zeigt, exemplarisch für eine

Person mit 70 Kilogramm Gewicht, bei welchen Haushaltstätigkeiten wie viel Energie in je 15 Minuten verbraucht werden.

Wäsche aufhängen 50 kcal
Bügeln 35 kcal
Staub wischen 37 kcal
Staub saugen 70 kcal
Aufräumen 30 kcal
Möbel rücken 115 kcal
Boden kehren 48 kcal
Fußboden wischen 60 kcal
Fenster putzen 83 kcal
Badfliesen schrubben 74 kcal
Abwaschen 45 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 im Putzschrank, die richtige Dosierung von Waschmitteln oder den souveränen Umgang mit Schädlingen im Haushalt. Gegen Einsendung von 4,00 Euro (inkl. Versand) kann das Heft bei der VERBRAUCHER INITIATIVE, Elsenstraße 106, 12435 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 Zusatzstoffen oder Gütezeichen, die über www.verbraucher.org erreicht werden können.

News-ID: 514119 • Views: 151 (Stand: 13.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/514119/Fit-durch-Fruehjahrsputz.html>