

Checkliste Haushaltsarbeiten

Wohnungspflege

Erstellt von Annette Matzke und Monika Neidhart mit finanzieller Unterstützung durch Gesundheitsförderung Schweiz. 2015

Je nach Beanspruchung, Gewohnheiten, Anzahl der Mitglieder des Haushaltes müssen einzelne Arbeiten regelmässiger oder mit längerem Zeitabschnitt durchgeführt werden.

Grau hinterlegt sind diejenigen Aufgaben, zu denen in diesem Dokument konkrete Hilfen zu finden sind.

Raum	täglich	wöchentlich	monatlich	jährlich
Bad WC	Lüften Wäsche verräumen Kontrolle WC, Lavabo WC-Papier	Reinigen des WC, Waschbecken, Dusche, Badwanne, Boden, Türgriff Handtücher und Waschlappen wechseln Abfalleimer		Gesamte Kachelfläche abwaschen 1-2x Duschvorhang waschen Tür, Türrahmen putzen Entkalken des Siebes vom Wasserhahn und Duschdüse
Küche	lüften Arbeitsfläche sauber halten Abwaschmaschine einräumen/leeren, reinigen Abwaschen Lebensmittelreste verräumen Herd reinigen Boden wischen	Mülleimer leeren Mülleimer reinigen Handtücher, Geschirrtücher und Putzlappen mehrmals pro Woche wechseln Vorräte einkaufen Boden und Türgriff putzen	Vorräte sichten, in die Menüplanung aufnehmen und auffüllen Kühlschrank reinigen Backofen	Schränke auswaschen, Aussenfronten reinigen Vorratsschrank kontrollieren und aufräumen Tiefkühler abtauen und reinigen Tür, Türrahmen putzen
Wohnraum/ Essraum	Lüften Aufräumen	Aufräumen Saugen, resp. Boden reinigen Staub wischen Polster absaugen	Tür, Türrahmen und Griff putzen	Regale und Bücher abstauben Evt. Parkettpflege, Teppiche reinigen



Schlafzimmer	Lüften Betten machen Wäsche verräumen	Teppiche staubsaugen Boden feucht aufnehmen Staub wischen	Tür, Türrahmen und Griff putzen 1-2x Bettwäsche wechseln Kleiderschrank lüften	Kleiderschränke auswaschen und Kleider gründlich lüften Kleider aussortieren
Kinderzimmer	Lüften Betten machen Wäsche verräumen	Teppiche staubsaugen Boden feucht aufnehmen Abfalleimer leeren Staub wischen	Tür, Türrahmen und Griff putzen 1-2x Bettwäsche wechseln Kleiderschrank lüften	Kleiderschränke auswaschen und Kleider gründlich lüften Kleider aussortieren Spielzeugregale/-schränke aufräumen und putzen
Büro	Lüften	Teppiche staubsaugen Boden feucht aufnehmen Aufräumen Staub wischen Abfalleimer leeren	Tür, Türrahmen und Griff putzen	Ablage erlesen
Keller Nebenträume			Vorräte sichten	aufräumen, putzen Nicht mehr gebrauchtes an Sammelstellen bringen
Balkon		Boden wischen		Im Frühjahr und Herbst gründlich reinigen.
Waschküche		Nach jedem Washtag die Waschmaschine und den Boden reinigen Waschmittel, Klammern versorgen	Waschmittelvorrat auffüllen	
Treppenhaus		Wohnungseingang säubern		
Blumpflanzen pflegen	Giessen – innen und gegebenenfalls draussen			umtopfen
Abfälle entsorgen		Abfallsäcke entsorgen Abfalleimer reinigen Recyclierbaren Abfall zu den Sammelstellen bringen	Gesammelte Batterien zur Sammelstelle bringen	Alte Medikamente zur Apotheke bringen
Fenster putzen				mehrmals im Jahr – kann die Laune heben



Konkrete Haushaltstipps

Jede Arbeit lässt sich in die 3 Teilschritte "Vorbereitung", "Durchführung" und "Abschluss" einteilen. Die Tabelle "Haushaltsarbeit: Organisation und Durchführung" (im Anhang) kann schriftlich ausgefüllt werden. Es hilft auch, wenn die bevorstehende Arbeit in diesen 3 Etappen durchgedacht wird vor der Umsetzung.

Eine gute Planung hilft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Dies spart Zeit, Kraft, Geld, Nerven,...

Kühlschrank putzen

Die Reinigung des Kühlschranks wird oft vernachlässigt. Doch gerade weil verderbliche Ware darin gelagert wird, ist die Sauberkeit ganz wichtig. Es gibt Bakterien und andere Kleinlebewesen (Mikroorganismen), die auch bei niedrigen Temperaturen überleben. Ein sauberer Kühlschrank kann dazu beitragen, dass die darin gelagerten Nahrungsmittel länger ihre Frische, den Geschmack und ihre Nährstoffe bewahren.

Vorbereitungen	<ul style="list-style-type: none"> – Kühlschrank ausschalten – 1 Becken mit Allzweckreiniger (oder mit Abwaschmittel) bereitstellen. Das Mittel sollte nicht zu stark parfümiert sein, damit der Kühlschrank am Schluss nicht nach Putzmittel riecht. Alternative: Wasser und 1-2 Esslöffel Essig, das zudem hilft, schlechte Gerüche zu vertreiben. – 1 sauberer Lappen, Schwamm für Flecken und 1 sauberes Tuch zum Nachtrocknen bereitlegen
Durchführung	<ul style="list-style-type: none"> – Kühlschrank leeren: Nahrungsmittel an einen Ort stellen, der nicht zu weit weg ist, aber auch beim Putzen nicht behindert. – Gitter, Ablagen, Behälter ins Spülbecken legen – Innenfläche des Kühlschranks mit Lappen und / oder Schwamm auswaschen. Dabei von oben nach unten und von hinten nach vorne arbeiten. Innen und aussen Türe reinigen – Mit sauberem Wasser nachwaschen – Mit sauberem Tuch nachtrocknen – Gitter, Ablagen, Behälter mit einem Spülwasser reinigen und anschliessend abtrocknen ; Im Kühlschrank wieder einsetzen. – Kühlschrank übersichtlich einräumen. Nutzen Sie die Gelegenheit, jedes Nahrungsmittel zu kontrollieren: Ist es noch geniessbar? Sauber verschlossen? – Räumen Sie Gemüse ins spezielle Fach ein. Fleisch und Fisch legen Sie auf die 1. Ablage, direkt über der Gemüseablage. Dort ist es am kältesten. In der Türe ist es am wärmsten. Hier können z.B. Senf, Getränke oder Butter gelagert werden. – Räumen Sie Nahrungsmittel mit der längerer Haltbarkeit hinter das ältere ein. – Der Kühlschrank sollte nicht überfüllt sein. Ausreichende Kühlung ist nur möglich, wenn die Luft zirkulieren kann.
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> – Blick zurück in den Kühlschrank: Alles sauber? – Kühlschrank wieder einschalten – Kühlschrank schliessen und Aussenfront kontrollieren – Becken ausspülen, Lappen zum Trocknen aufhängen – Temperaturkontrolle des Kühlschranks nach einigen Stunden: mit einem Thermometer (die eingebauten sind oft ungenau) oder mit Hilfe der Butter. Ist sie direkt aus dem Kühlschrank streichfähig, ist die Temperatur zu hoch.

Fenster putzen

Fensterreinigung ist wohl nicht jeder Person's Hobby. Doch der ungetrübte Blick nach draussen nach getaner Arbeit entschädigt für die Mühe. Die Sonne scheint wieder ungehindert in das Zimmer. Ein überlegtes Vorgehen hilft, mit möglichst kleinem Aufwand ein gutes Resultat zu erzielen.

Im Handel gibt es unzählige Produkte, die für die Fensterreinigung angepriesen werden – z.T. auch für teures Geld. Was man bevorzugt, ist auch Gewohnheitssache. Im Grundsatz bleibt das unten beschriebene Vorgehen gleich. Insbesondere für die Reinigung der Rahmen, die zeitaufwändig ist, gibt es keine technischen Hilfsmittel, die die Arbeit wirklich erleichtern resp. eine zeitliche Ersparnis bringen.

Für das Fensterputzen einen trockenen Tag wählen. Dazu sollten die Fenster nicht direkt mit Sonne beschienen sein. Die Gefahr besteht sonst, dass durch zu schnelles Trocknen Striemen entstehen.

Vorbereitungen	<ul style="list-style-type: none"> – Vorhänge entfernen, wenn nötig waschen. – Flache, geschlossene Schuhe tragen. Sie helfen, Stürze zu vermeiden. – Gegenstände vor dem Fenster, die eine gute Arbeitshaltung behindern würden, wegräumen. – Bei hohen Fenstern rutschfeste und trittsichere Leiter bereitstellen. Nicht auf das Fenstersims stehen, um Stürze zu vermeiden. – Wasserempfindliche Bodenbeläge mit Altpapier oder Plastik abdecken. – Arbeitsmaterial bereitlegen: <ul style="list-style-type: none"> • Handbesen (oder Staubsauger) • evtl. Schraubenzieher, um Fensterflügel zu öffnen • 1 Eimer mit warmem Wasser mit Allzweckreiniger • Schwamm oder Lappen für die Nasswäsche der Fensterrahmen und Simsen • 1 Sprühflasche (oder Becken) mit Spritwasser (auf ein Liter Wasser 1 Deckel Brennsprit) • faserfreie Tücher, Fensterleder oder Gummischaber (Bei kleinflächigen Fenstern ist das Fensterleder handlicher, bei grossflächigen Scheiben empfiehlt sich dagegen ein Gummischaber für das zügigere Arbeiten) • evtl. alte Zeitungen für das Nachpolieren
Durchführung	<ul style="list-style-type: none"> – Rahmen und Fensterbank abwischen oder absaugen. Feucht mit Allzweckreiniger reinigen und nachtrocknen – Stark verschmutzte Scheiben mit Allzweckreiniger vorwaschen. Bei sehr hartnäckigem, angetrockneten Schmutz kann unverdünnter Spiritus oder ein Spezialmittel für Glaskeramikkochfelder helfen. Oder ein altes Hausmittel: Flecken mit halbiertes Zwiebel einreiben, bevor das Glas gereinigt wird – Ein Fenster nach dem anderen innen und aussen reinigen: Normal verschmutzte Fensterscheiben direkt mit Spritwasser besprühen oder mit dem Schwamm einreiben – Feuchtigkeit mit Fensterleder oder mit einem Gummischaber reihenweise waagrecht entfernen. Dabei den Schaber etwas schräg halten, damit die Flüssigkeit ablaufen kann. Beim Ansetzen für die jeweils nächste Reihe, den bereits trockenen Teil etwas überlappen. Bei der letzten Reihe Flüssigkeit mit Lappen auffangen – Ecken und evtl. Ränder mit faserfreiem, saugfähigem Tuch nachtrocknen – Nachpolieren mit zerknülltem Zeitungspapier bringt die Striemen zum Verschwinden <ul style="list-style-type: none"> – Nachkontrolle der Fensterscheibe, bevor das nächste gereinigt wird
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> – Lappen, Schwämme, Eimer reinigen – Übrige Geräte und Hilfsmittel versorgen – Vorhänge aufhängen – Gegenstände wieder zurückstellen

WC putzen

Ein sauberes WC ist eine "Visitenkarte" des Hauses. Das Reinigen der Toilette ist keine zeitraubende Angelegenheit, jedoch eine notwendige, will man keine schlechten Gerüche, Bakterien und andere unliebsamen Begleiterscheinungen am "stillen Örtchen".

<p>Vorbereitungen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Allfälligen Kalkstein vorbehandeln: betroffene Stelle mit (Putz-)Essig oder Zitronensäure einweichen, evtl. Toilettenpapier damit tränken und auf die betroffene Stelle legen. Ebenso mit der unteren Seite des Toilettenrandes verfahren. Dabei aber das Papier nicht zu fest hineinstopfen, damit es sich problemlos wieder entfernen lässt. Alternativen: Sind Essiggurken und andere sauer eingelegte Lebensmittel gegessen, das Essigwasser zur Reinigung des WCs verwenden. WC-Reiniger aus dem Handel: Dieser ist meist sehr aggressiv für die Haut beim Reinigen und belastet die Natur. - Evtl. restliches Cola oder Gebissreiniger in die WC-Schüssel geben und mind. eine halbe Stunde vor der Reinigung einwirken lassen - 1 Becken mit Wasser und Allzweckreiniger, Schwamm/Lappen und Trocknungstuch für die Aussenseite - Klobürste - Evtl. Putzhandschuhe
<p>Durchführung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Toilettenbrille hochklappen. Evtl. WC-Papier, das für das Einweichen gebraucht wurde, hinunter spülen. WC-Schüssel mit der Klobürste kräftig schrappen. Unter den Rändern nicht vergessen. - WC-Spülung betätigen und gleichzeitig nochmals kräftig Schüssel schrappen. Dies reinigt zugleich die Bürste. - Spülkasten, Toilettendeckel und Toilettenbrille mit Allzweckreiniger und Schwamm / Lappen gründlich waschen. Ohne Reinigungsmittel nachspülen. Mit trockenem Tuch nachreiben.
<p>Abschluss</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Toilettenbürste und zugehöriger Halter reinigen - Lappen, Schwämme, Eimer reinigen - Toilettenbrille hinunter klappen, WC-Deckel schliessen - Hände (Putzhandschuhe) mit Abwaschmittel oder flüssiger Seife gründlich waschen

Wäsche waschen

Saubere, gepflegte Kleider tragen wesentlich zu einer positiven Erscheinung bei. Waschen jedoch braucht viel Strom, Wasser und Waschmittel und nutzt den Stoff ab. Vielleicht reicht zuerst auch ein Auslüften?

Wird ein Waschen nötig, soll die Maschine locker bis auf eine Handbreit eingefüllt werden. Kurzprogramme genügen für leicht verschmutzte Wäsche, ein Vorwaschen ist meist unnötig. Je tiefer die Waschttemperatur gewählt wird, desto mehr Energie wird gespart. Das gilt auch für das Lufttrocknen statt im Tumbler.

Wichtig ist ein exaktes Sortieren der Wäsche und die richtige Waschttemperatur. So kann man sich viel Ärger und Geld sparen. Waschfehler, wie das Verfärben oder ein Eingehen des Kleidungsstückes können nicht rückgängig gemacht werden.

Vorbereitungen	<ul style="list-style-type: none"> – Schmutzige, trockene Wäsche in einem luftdurchlässigen Behälter aufbewahren. Idealerweise pro Waschttemperatur je ein Behälter. Dies erspart der Person, die wäscht, das Sortieren. Zudem sieht man sofort, wann wieder genügend Wäsche für einen Waschgang im entsprechenden Temperaturbereich nötig ist. – Wäsche gemäss der Textiletiquette in die Temperaturbereiche sortieren. Fehlt diese oder ist sie unleserlich geworden, helfen folgende Angaben, Waschschäden zu vermeiden: <ul style="list-style-type: none"> • Kochwäsche 95°C: weisse Kleider und Wäschestücke aus Baumwolle oder Leinen • Buntwäsche 60°C: Farbige Stoffe aus Baumwolle oder Leinen. Beispiele dafür sind Küchenwäsche oder Unterwäsche. • Kaltwäsche bis 40°C: Synthetischen Fasern und Mischgewebe aus Baumwolle oder Leinen mit Chemiefasern. Beispiele dafür sind Sportbekleidung, T-Shirts, Jeans, Unterwäsche • Spezialprogramm, höchstens 30°C: Kleidungsstücke aus oder mit Wolle oder Seide <p>Auch nach hellen und dunklen Farben und nach Verschmutzung trennen. Beim Sortieren gleichzeitig Reissverschlüsse schliessen, Knöpfe offen lassen, Taschen leeren, Jeans und Kleidungsstücke mit Aufdrücken auf die linke Seite wenden</p> <ul style="list-style-type: none"> – Flecken vorbehandeln, zum Beispiel mit Ochsen gallenseife – Waschmittel auswählen Textilwaschmittel gibt es sowohl in flüssiger als auch in Pulverform. Für Buntwäsche bis 40°C und für Handwäsche empfiehlt sich flüssige Waschmittel, da sich diese sofort mit dem Wasser verbinden und entsprechend schnell ihre Waschkraft entfalten. Dazu kann es sein, dass weniger Waschmittelstriemen auf der gewaschenen Wäsche haften. Ab 60°C empfehlen sie Pulver, das in die Schublade eingefüllt wird. So kann das einströmende Wasser das Mittel auflösen. <p>Vollwaschmittel sind für alle Temperaturen gedacht. Sie enthalten alle Bestandteile, auch solche, die für eine Waschttemperatur nicht nützlich sind. So können Enzyme nur bis 60°C aktiv sein, während Bleichmittel eigentlich erst über 60°C optimal wirken. Entsprechend sollte man diesen Typ eher meiden.</p> <p>Feinwaschmittel für leicht verschmutzte Wäsche, die bis ca. 40°C gewaschen werden. Bei Wolle und Seide empfiehlt sich ein Spezialwaschmittel. Diese enthalten keine Enzyme, die die tierischen Fasern angreifen.</p> <p>Color-/Buntwaschmittel sind bis 60°C geeignet. Sie greifen die Farben weniger an, weil sie keine optischen Aufheller und keine Bleichmittel enthalten.</p>
----------------	--



Durchführung	<ul style="list-style-type: none"> – Waschtrommel locker und bis zu einer Handbreit einfüllen. Beim Schliessen der Türe darauf achten, dass nichts eingeklemmt wird – Waschmittel entsprechend den Dosierungsangaben auf der Verpackung abmessen und in die Einspülkammer geben – Strom einschalten und Wasserhahn öffnen – richtige Temperatur und allenfalls Zusatzfunktionen wählen
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> – Wäsche nach dem Waschen baldmöglichst aus der Trommel nehmen und an einem Ständer oder an der Leine in der Form aufgehängt trocknen. Hemden an einem Bügel trocknen. Stricksachen flach auf einem Ständer legen. Ideal ist das Trocknen im Freien, jedoch nicht in direkter Sonnenbestrahlung. Der Tumbler ist eine Alternative für Personen, die keinen Trocknungsplatz haben. Im Gegensatz zum Trocknen an der Luft ist die Maschine aber nicht gratis. – Kontrolle, ob alle Wäschestücke herausgenommen wurden – Waschmaschine reinigen: Türe offen lassen und Einspülkammer etwas herausziehen. Restliches Waschmittel oder Waschhilfsmittel aus dem Behälter entfernen, damit sich keine Keime bilden. – Strom und Wasserzufuhr abschalten – Waschmittel und Hilfsmittel verräumen