Für ein aufgeräumtes Zuhause

HAUSHALT In fünf einfachen Schritten zu mehr Ordnung und Sauberkeit

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Ein ordentliches Zuhause sorgt für Klarheit, Ruhe und ein wohliges Wohngefühl. Doch im Alltag sammeln sich schnell Dinge an, die Platz wegnehmen und Unruhe schaffen. Mit einer klaren Struktur und kleinen, gut umsetzbaren Schritten gelingt es, dauerhaft Ordnung zu halten und das eigene Zuhause neu zu organisieren. Mit diesen fünf Tipps gelingt das Aufräumen und Ordnung halten ganz entspannt.



Durchsichtige Schubladeneinsätze helfen, im Bad Ordnung zu halten. BILD: SMARTSTORE/AKZ-O



Ein aufgeräumtes Zuhause kann sich auch positiv auf unser Wohlbefinden auswirken. BILD: SMARTSTORE/AKZ-O

1. Loslassen schafft Raum! Bevor geputzt wird, heißt es aussortieren. Alles, was kaputt ist, nicht mehr gefällt oder seit Monaten ungenutzt bleibt, darf gehen. Arbeiten Sie Raum für Raum und entscheiden Sie bewusst: behalten, verschenken oder verkaufen. Das sorgt nicht nur für Ordnung, sondern oft auch für ein gutes Gefühl und manchmal sogar für ein kleines Extra-Budget.

Klare Strukturen

2. Ordnung, die bleibt. Was bleiben darf, sollte gut organisiert sein. Klare Strukturen helfen, den Überblick zu behalten und verhindern, dass sich Chaos schnell wieder einschleicht. Praktische Aufbewahrungslösungen wie die transparenten, stapelbaren Boxen von SmartStoreTM (URL: https://www.orthex-group.de/) eignen sich für nahezu jeden Raum – von der Küche bis zum Kinderzimmer. Besonders praktisch: Auf einen Blick ist sichtbar, was in welcher Box ist. So sparen Sie sich ewiges Suchen.

3. Schritt für Schritt sauber. Ein kompletter Wohnungs- oder Hausputz kann überwältigend wirken. Besser: Teilen Sie die Aufgaben in überschaubare Etappen. Nehmen Sie sich einzelne Bereiche oder Räume vor und arbeiten Sie diese nacheinander ab. Kleine Erfolgserlebnisse zwischendurch steigern die Motivation und machen das Putzen deutlich angenehmer.

Zeit für schöne Dinge

4. Mehr Ordnung für mehr Entspannung: Ein aufgeräumtes Zuhause kann sich auch positiv auf unser Wohlbefinden auswirken. Für viele wirkt Unordnung wie ein To Do auf der Liste, das beseitigt werden muss, bevor Zeit für Entspannung ist. Wer dauerhaft weniger aufräumen muss, hat mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben.

5. Neue Routinen etablieren: Damit Ordnung nicht nur ein kurzfristiger Zustand bleibt, lohnt es sich, kleine Routinen in den Alltag zu integrieren. Schon wenige Minuten täglich reichen aus, um Dinge direkt wegzuräumen oder Oberflächen frei zu halten. Feste Abläufe helfen dabei, den Aufwand gering zu halten – und sorgen langfristig für ein Zuhause, das sich dauerhaft aufgeräumt und angenehm anfühlt.

Medizin ANZEIGE

Sturzgefahr durch Schwindel?

Rezeptfreies Arzneimittel hilft bei Schwindelbeschwerden und gibt wieder Sicherheit im Alltag

Ein Sturz kann das Leben von Grund auf verändern. Gerade bei Schwindel ist die Angst vor dem Fallen groß. Taumea kann helfen, diese Schwindelbeschwerden zu lindern und die Sicherheit im Alltag zurückzugewinnen.



Alles dreht sich, wie in einem Sog zieht es einen nach unten und bringt einen aus dem Gleichgewicht. Hinzu kommt ein unsicheres Gefühl in den Beinen. So erging es auch Renate S.: „Ich litt sehr unter Schwindel und dem Unsicherheitsgefühl, fiel auch manches Mal." Schwindelbeschwerden kommen gerade bei älteren Menschen häufig vor und können Betroffene stark in ihrem Alltag einschränken. Die Angst vor Stürzen wird oft zum ständigen Begleiter. Auch Brigitte A. litt unter Schwindel: „Ich hatte alle möglichen Mittel versucht, aber nichts half, bis eine Bekannte mich auf Taumea (rezeptfrei, Apotheke) aufmerksam machte. Seit ich Taumea habe, ist wieder Normalität eingekehrt."

Mit der Kraft der Natur gegen Schwindelbeschwerden

Taumea enthält einen speziellen Dual-Komplex aus zwei natürlichen Arzneistoffen: Anamirta cocculus kann laut Arzneimittelbild Schwindelbeschwerden wirksam lindern. Gelsemium sempervirens setzt laut Arzneimittelbild bei den typischen Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen und Übelkeit an. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären. Die Arzneitropfen Taumea sind gut verträglich und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

Für Ihre Apotheke:
Taumea
(PZN 07241184)



www.taumea.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Thema: Rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen

Schmerz sollte Ihrem Alltag nie im Weg stehen!

Dieses natürliche Schmerzgel begeistert Anwender



Lassen Sie sich von Schmerzen nicht ausbremsen! Zahlreiche Betroffene suchen heute nach einer natürlichen Alternative zu herkömmlichen Schmerzmitteln – und finden sie im Rubaxx Schmerzgel. Das Arzneimittel setzt konsequent auf einen kraftvollen pflanzlichen Wirkstoff und sorgt bei vielen für spürbare Erleichterung und mehr Bewegungsfreiheit im Alltag.

„Das Gel hat mir sehr gut geholfen. Schmerzlindernd und gut verträglich", freut sich Eva K. über „die schnelle Hilfe" bei ihren Gelenkschmerzen. Auch andere Verwender sind von der natürlichen Wirkkraft des Rubaxx Schmerzgels begeistert. So berichtet Heinz K.: „Ich habe Knieprobleme und nach längeren Wanderungen ist das Schmerzgel ein Muss. Es wirkt schmerzstillend und ist sehr zu empfehlen." Das Geheimnis hinter dem Gel? Der darin enthaltene natürliche Arzneistoff Rhus toxicodendron!

Stark bei Schmerzen

Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft der Wirkstoff Linderung. Rubaxx Schmerzgel bietet wirksame und gut verträgliche Hilfe aus der Natur. Es lässt sich gezielt auf den zu behandelnden Stellen auftragen und ist dank der guten Verträglichkeit auch zur Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Überzeugen auch Sie sich von dem natürlichen Rubaxx Schmerzgel – rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Das natürliche Schmerzgel

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing