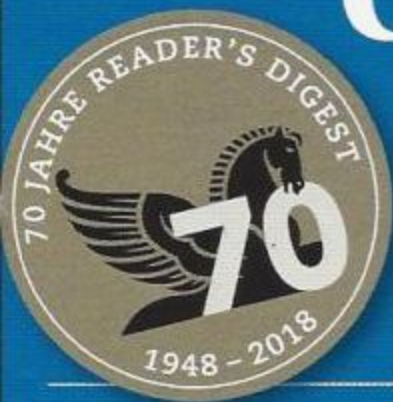


DEUTSCHLAND | MÄRZ 2018

# Reader's digest



**SPRIT SPAREN  
LEICHT  
GEMACHT!**

SEITE 114

**EIN HERZ  
FÜR ELEFANTEN**

SEITE 136

**SCHÖNE  
ZÄHNE**

mit der richtigen Pflege

SEITE 32

**Seenot:  
RETTUNG AUS DER LUFT**

SEITE 38

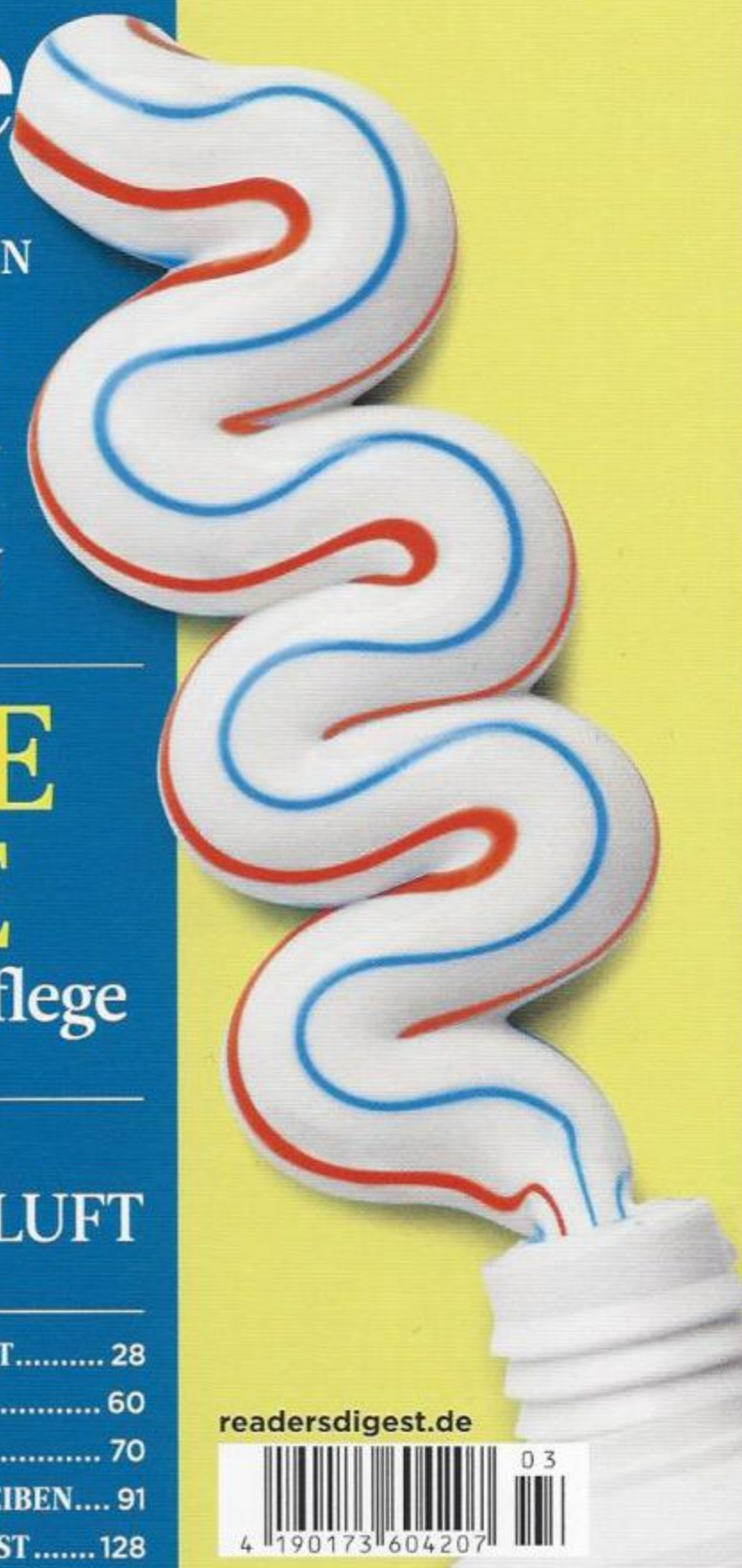
DER ERFOLGREICHSTE KOCH DER WELT..... 28

DIÄTEN IM WANDEL DER ZEIT..... 60

GUT SEHEN BIS INS HOHE ALTER..... 70

QUIZ: FRAUEN, DIE GESCHICHTE SCHREIBEN.... 91

SPANIENS FLAMMENDES FRÜHLINGSFEST..... 128



readersdigest.de





Deutschland erleben!

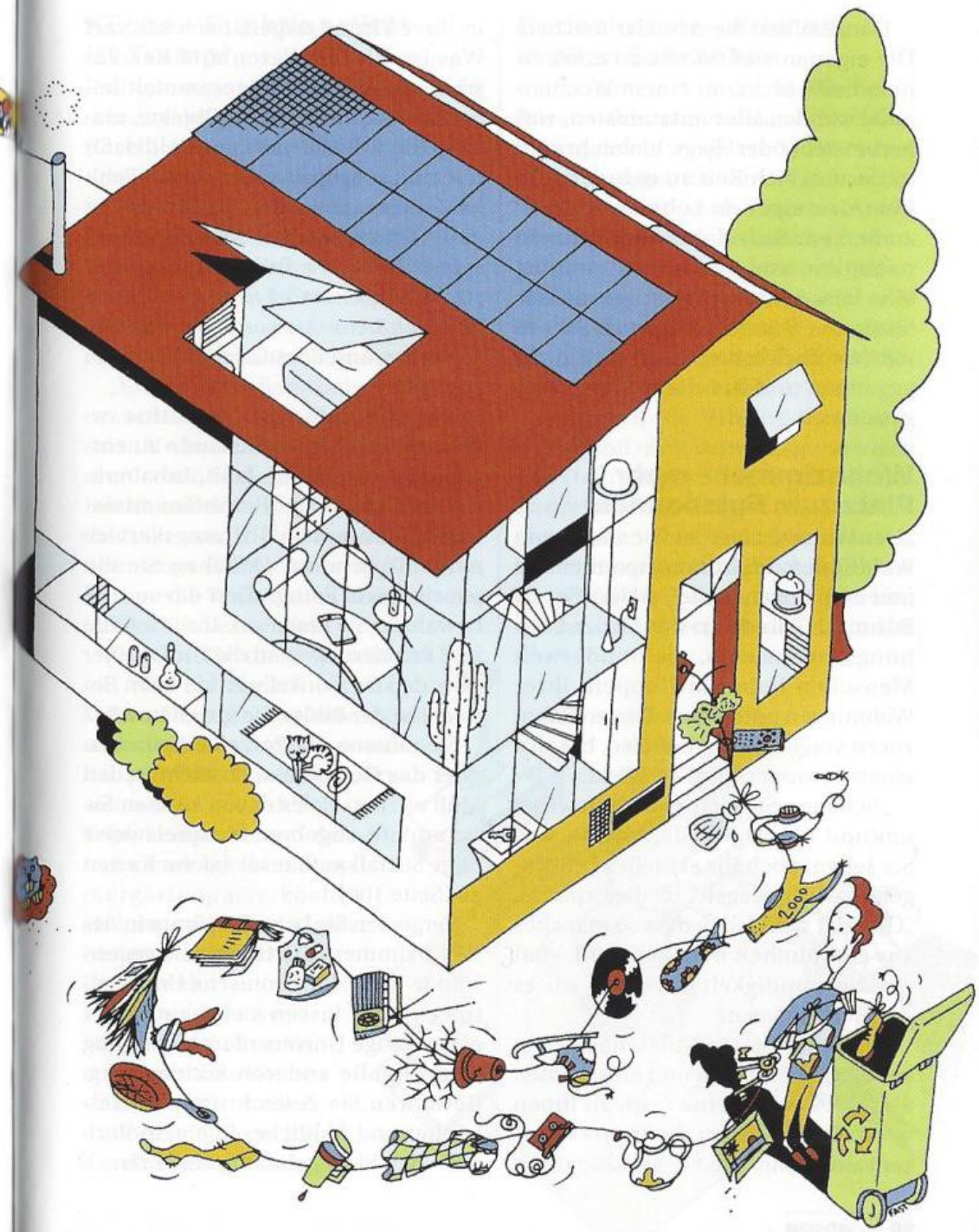


Wenn die Schränke überquellen und auch auf dem Dachboden kein Platz mehr ist, dann ist es höchste Zeit zu entrümpeln

# Weniger ist mehr!

VON BARBARA ERBE

**KREMPEL, KRIMSKRAMS, TINNEF, TRÖDEL** – das sind nur ein paar der Bezeichnungen, die der Duden für Dinge bereithält, die wir nicht benötigen. Solange Sie sich an seinem Anblick erfreuen, spricht nichts gegen Schnickschnack. Doch Hand aufs Herz: Wären Sie den längst nicht mehr genutzten Plattenspieler in der Schrankwand und die Kleidungsstücke auf dem Dachboden, die Sie zuletzt vor fünf Jahren getragen haben, nicht gern los? Tun Sie sich trotzdem schwer, mal so richtig gründlich zu entrümpeln?





Dann sollten Sie sich klar machen: Die eigenen vier Wände zu entrümpeln heißt nicht, an einem Wochenende wahllos alles auszumisten, was herumsteht oder -liegt. Vielmehr geht es darum, sich Zeit zu nehmen, um über den eigenen Lebensstil nachzudenken. Sich dabei einem Raum nach dem anderen zu widmen, ist eine besonders erfolgversprechende Strategie. *Reader's Digest* ist für Sie mit zwei Fachfrauen durch die Räume gegangen und hat die besten Tipps gesammelt.

### Wohnzimmer – mehr Platz zum Entspannen

„Das Wohnzimmer ist vor allem zum Wohlfühlen da. Dort entspannen wir und empfangen Gäste“, erklärt Carola Böhmig, Gründerin der Firma OrdnungService.com, die bundesweit Menschen beim Entrümpeln ihrer Wohnungen unterstützt. Diesen Raum zuerst von Ballast zu befreien, hat also einen besonders großen Effekt.

„Schauen Sie sich einmal bewusst um und überlegen Sie, ob das, was Sie sehen, noch Ihr aktuelles Lebensgefühl widerspiegelt“, rät die Expertin. „Oft zeigt sich dabei, dass so manches aus Gewohnheit behalten wird, statt aus Notwendigkeit oder weil wir es wirklich schätzen.“

Nehmen Sie ein Stück nach dem anderen in die Hand und entscheiden Sie, ob es auch heute noch zu Ihnen passt: Gefällt Ihnen die Espressotasensammlung, die Sie seit 20 Jahren

in Ihrer Vitrine zeigen, nach wie vor? Was ist mit den Vasen und Kerzenständern, die sich angesammelt haben? „Geht es um teure Objekte, machen Sie sich klar, dass das Geld dafür ohnehin ausgegeben ist und ein Fehlkauf nicht sinnvoller wird, nur weil er einen Ehrenplatz auf dem Regal hat“, sagt Böhmig, die früher als Managerin im Einzelhandel tätig war. „Seien Sie auch beim Aussortieren von Geschenken und Erbstücken nicht allzu zaghaft.“

Für alle, denen es pietätlos erscheint, solche Gegenstände zu entsorgen, hält Simone Jahn, Inhaberin des im hessischen Reinheim ansässigen Tabularasa-Ordnungsservice einen Tipp parat. „Machen Sie ein paar schöne Fotografien davon und bewahren Sie diese auf. Ihre Gefühle und Erinnerungen an die Großmutter oder den Großonkel werden beim Betrachten der Bilder die gleichen sein.“

Sie müssen die Porzellanfigürchen oder das Gemälde auch nicht in den Müll werfen, vieles davon können Sie an andere abgeben, beispielsweise über Sozialkaufhäuser (siehe Kasten auf Seite 100).

Vergessen Sie beim Entrümpeln des Wohnzimmers die Gebrauchsgegenstände nicht: Elektronische Unterhaltungsgeräte lassen sich heute über eine einzige Universalfernbedienung steuern, alle anderen können weg. Bewahren Sie Zeitschriften, Rätselbücher und Ähnliches in einem Korb auf – den Sie regelmäßig entleeren.

### Küche – Funktionalität ist Trumpf

Preisgünstige Messer, die nicht mehr scharf sind, Pfannen mit zerkratzter Beschichtung, der Dosenöffner, an dem eine Schraube locker ist. Zur Not könnten Sie all das noch verwenden. Im Alltag aber gebrauchen Sie diese Dinge nie. Dasselbe gilt für Tassen ohne Henkel und Gewürzpäckchen, die seit dem vorletzten Sommerurlaub ungenutzt im Regal stehen.

„Ein solches Sammelsurium verursacht nicht nur Unbehagen, es stört Sie beim Kochen“, erklärt Aufräumcoach Simone Jahn, die gelernte Buchhändlerin ist. „Trennen Sie sich deshalb von allem, was beschädigt oder unpraktisch ist, und behalten Sie nur die Küchenutensilien, die Sie tatsächlich verwenden.“

Ordnen Sie diese funktional an: Was Sie täglich benutzen, sollten Sie griffbereit haben. Saisonmaterialien dagegen wie zum Beispiel Plätzchenformen, Entsafter oder auch der riesige Topf, in dem Sie auf dem Lagerfeuer bei Ihrer Sommergartenparty kochen, stehen am besten ganz hinten oder hoch oben im Schrank.

„Sie werden sehen, wie viel Platz Sie auf einmal zum Kochen und Backen haben, und wie viel Spaß Ihnen das dann macht“, sagt Jahn.

### Badezimmer – Frische in allen Schränken

Badezimmerschränke, hinter deren Türen sich abgelaufene Medikamente, leicht vergilbte Mullbinden, mehrere angebrochene Flaschen mit Sonnencreme und eingetrocknete Gratisproben von Kosmetika finden, gehören zum Alltag professioneller Aufräumberater. „Was kaputt ist oder das Haltbarkeitsdatum überschritten hat, gehört konsequent in den Hausmüll“, erklärt Carola Böhmig.

Sortieren Sie Ihre Bestände anschließend nach Verwendungsbereich wie Hautpflege, Mundhygiene oder Badreinigung und geben Sie allem einen festen Platz. So haben Sie in Zukunft immer den Überblick, was noch vorhanden ist und was Sie nachkaufen müssen. „Erziehen Sie sich dazu, alte





Packungen immer erst aufzubrauchen, bevor Sie neue anbrechen“, rät Simone Jahn.

Wenn Sie Kosmetika, Waschpulver und so weiter auf Vorrat kaufen, zum Beispiel um von Sonderangeboten zu profitieren, bewahren Sie den Nachschub in einem eigens dafür vorgesehenen Schrank oder Regal auf. Bevor Sie nachkaufen, schauen Sie zuerst dort nach, um Ihre Bestände aufzubrauchen.

### Büro - Ordnung macht die Arbeit leichter

„Viele Arbeitszimmer beherbergen massenweise bedrucktes Papier“, erzählt Expertin Böhmig. „Oft steckt hinter dieser Sammelleidenschaft die Idee, irgendwann einmal etwas nachschlagen zu können.“ Aber egal, ob es sich um ungeordnet herumliegende Bücher, herausgerissene Zeitungsartikel und Kopien oder Stapel von Monatsmagazinen handelt: Wenn Sie nicht genau wissen, an welcher Stelle Sie eine Information finden, ist Ihr ganzes vermeintliches Archiv nutzlos.

Und nicht nur das. „Unsortierte Materialien verbreiten Unruhe, denn sie sind eine ständige Aufforderung, Kontrolle über das Chaos zu gewinnen“, erläutert Simone Jahn. Es hat einen Grund, warum wir sagen, wir seien „aufgeräumter Stimmung“, wenn wir entspannt sind. Sortieren Sie Bücher, die Sie behalten möchten, ins Regal – alles andere entsorgen Sie ins Altpapier. Betagte Enzyklopädien haben für

Vielen Menschen fällt es leichter, sich von Dingen zu trennen, wenn sie wissen, dass diese noch von anderen genutzt und geschätzt werden.

Mögliche Anlaufstellen für – gut erhaltene – Haushaltsgegenstände sind:

- **das persönliche Umfeld**, wie zum Beispiel die Nichte, die auf „Retro-Geschirr“ steht und sich über das alte Teeservice freut, oder der Nachbar, der die Laubsäge zum Basteln gebrauchen kann.
- **die Nachbarschaft**. „Ich habe schon öfter bei schönem Wetter eine Kiste mit Dingen vor die Tür gestellt mit der Aufschrift ‚Zu Verschenken‘“, sagt Simone Jahn. „Abends war dann meistens alles fort.“
- **Sozial- oder Familienkaufhäuser**, die gebrauchte und neue Gegenstände zu niedrigen Preisen an Menschen mit wenig Geld verkaufen, ebenso Rotkreuz-, Oxfam- oder ähnliche Läden.
- **Kleiderkammern**
- **Antiquariate**, die Ihnen (manche) Bücher und Schallplatten abnehmen.
- **Tauschring / Nachbarschaftshilfe**
- **Kirchengemeinden** BE

Liebhaber einen Wert. Falls es Ihnen aber rein um die Information geht, sind Sie mit digitalen Nachschlagewerken besser bedient. Sie sind aktueller und nehmen kaum Platz ein.

„Stifte, Hefter, Schreibpapier und anderen Bürobedarf gruppieren Sie



der Ort für Saisonales wie Schlitten, Reisekoffer und Weihnachtsschmuck oder Geräte, die Sie hin und wieder brauchen, wie die Bohrmaschine.

„Den seit Jahren ungenutzten Heimtrainer oder das ausrangierte TV-Gerät geben Sie am besten ab“, rät die Expertin. „Oft hilft dabei ein Ultimatum. Sagen Sie sich: Wenn ich den Heimtrainer innerhalb der nächsten drei Monate nicht benutze, werde ich ihn verschenken.“ Das Geld dafür haben Sie bereits ausgegeben, betont Böhmig noch einmal. „Dann ist es doch schöner, damit noch jemandem eine Freude zu machen.“

am besten nach Funktionen und verfahren mit ihnen wie mit Ihrem Badezimmerzubehör“, rät Böhmig. „Jeder Bereich bekommt einen festen Platz. Sie verbrauchen eine Packung nach der anderen, Vorräte gehören in ein Extrafach, was kaputtgeht, werfen Sie weg.“ Übrigens: Geschlossene Schränke tragen zu einer ruhigeren Arbeitsatmosphäre bei.

Bedenken Sie bei alledem, dass sich eine Wohnung nicht von einem Tag auf den anderen entrümpeln lässt. Es kostet nicht nur Zeit, sondern auch ein wenig Überlegung, sich von Unwichtigem zu trennen und Wichtiges wieder ins Zentrum zu rücken. Bitten Sie einen guten Freund um Hilfe oder engagieren Sie einen professionellen Berater.

### Keller und Dachboden – der Ort für Saisonales

Keller und Dachboden sind keine Endlager. „Dinge, die nicht mehr gebraucht werden, gehören auch hier nicht hin“, erklärt Aufräumberaterin Carola Böhmig. Ein Abstellraum ist

„Bei der Sache zu bleiben, lohnt sich“, erzählt Simone Jahn, die vor Jahren selbst einen Burnout überwand, indem sie ihren Haushalt konsequent entrümpelte und strukturierte. „Am Ende haben Sie die Dinge im Griff und nicht die Dinge Sie.“