

14-Tage-Frühjahrsputzplan für Berufstätige

Der AlltagsBuddy-Frühjahrsputzplan ist ideal für Berufstätige, die ihre Wohnung in kleinen Schritten grundreinigen möchten – ohne gleich den ganzen Samstag dafür zu opfern. In nur 30 Minuten pro Tag bringst du systematisch Ordnung, Frische und Sauberkeit in deine Wohnung: 3 Zimmer, Küche, Bad. So macht Frühjahrsputz wieder Spaß – mit Plan, Struktur und minimalem Zeitaufwand.

So funktioniert der Plan – Schritt für Schritt

1. Plane deine Putzzeit fest ein:

Wähle eine feste Zeit pro Tag – z. B. jeden Abend nach dem Essen oder morgens vor der Arbeit. 30 Minuten reichen vollkommen, wenn du konsequent bleibst. Stelle dir einen Timer, um fokussiert zu arbeiten.

2. Halte deine Putzmittel bereit:

Bereite dir einen kleinen Reinigungs-Caddy vor mit:

- Allzweckreiniger, Mikrofasertüchern, Gummihandschuhen
- Eimer, Schwamm, evtl. Essigreiniger oder Natron
- Müllbeutel & Staubsauger bereitstellen

3. Räume zuerst grob auf:

Bevor du mit der Tagesaufgabe beginnst, sorge für freie Flächen: Räume Deko beiseite, sortiere herumliegende Kleidung oder Spielzeug weg. So kommst du leichter an alle Ecken.

4. Starte immer von oben nach unten:

Arbeite dich systematisch von den oberen Zonen (Schränke, Regale, Fensterbänke) zu den unteren (Tische, Sofas, Böden) vor. So fällt Staub nicht auf bereits gereinigte Flächen.

5. Nutze die Zeit effizient:

Konzentriere dich 30 Minuten ausschließlich auf die Tagesaufgabe. Vermeide Ablenkung durch Handy oder Fernsehen. Musik oder Hörbuch? Gerne – aber bleib in Bewegung!

6. Pausen & Wochenenden nutzen:

Wenn du mal einen Tag auslässt: kein Problem. Nutze den Sonntag, um eine versäumte Aufgabe nachzuholen oder Details zu vertiefen.

7. Bleib flexibel & realistisch:

Nicht alles muss perfekt sein. Ziel ist es, die Grundreinigung auf mehrere Tage zu verteilen – effizient und ohne Überforderung.

14-Tage-Putzplan (je ca. 30 Minuten)

Tag	Aufgabe
Tag 1	Küche - Oberschränke außen/oben,
	Dunstabzugshaube, Lampen, Fensterbrett
Tag 2	Küche – Unterschränke außen,
	Küchengeräte außen, Fronten, Steckdosen
Tag 3	Küche – Kühlschrank ausräumen &
	auswischen, Türgummis reinigen
Tag 4	Küche – Backofen, Mikrowelle &
	Spülmaschine reinigen
Tag 5	Küche – Boden gründlich saugen &
	wischen, Müllsystem reinigen
Tag 6	Wohnzimmer - Schränke, Regale oben
	entstauben, Bilderrahmen, Fensterbank
Tag 7	Wohnzimmer - Sofas absaugen, Tische
	wischen, Schubladen sortieren
Tag 8	Wohnzimmer - Boden gründlich reinigen
	(saugen & wischen), Fußleisten
Tag 9	Schlafzimmer – Kleiderschrank oben &
	außen, Lampen, Fenster
Tag 10	Schlafzimmer – Kleiderschrank innen
	ausmisten & auswischen
Tag 11	Schlafzimmer – Matratze wenden,
	Nachtkästchen, Boden reinigen
Tag 12	Bad – Schränke, Spiegel, Fliesen oberhalb,
	Duschkopf entkalken
Tag 13	Bad – Toilette, Waschbecken,
	Dusche/Badewanne gründlich reinigen
Tag 14	Bad – Boden wischen, Lüfter/Heizkörper
	reinigen, Teppiche waschen

(a) Clevere Reinigungsmittel aus dem Haushalt

- **Essig (weiß):**
- Gegen Kalk, Seifenreste, Schimmel ideal für Bad & Küche
- Essigwasser für Fenster, Armaturen, Wasserkocher
- **Natron (Speisesoda):**
- Backofenreinigung, Fleckenentfernung, Kühlschrankgerüche
- Mit Essig für Abflussreinigung kombinieren
- **Zitrone:**
- Fettlösend, desodorierend, antibakteriell
- Zitronensaft für Glanz auf Edelstahl & Wasserhähnen
- **Spülmittel:**
- Als Allzweckreiniger verdünnt für fast alle Oberflächen nutzbar
- In Kombination mit warmem Wasser für Böden & Küchenfronten
- **Mikrofasertücher:**
- Trockene Anwendung für Staub, feucht für Fett & Schlieren
- **Heißes Wasser:**
- Einfach, günstig, wirkungsvoll besonders in Kombination mit Zitronensaft oder Spülmittel