

# 🧼 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 |

## 🧴 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