NACHRICHTEN
Österreich
28. März 2025

Putzen als Workout: So verbrennen Sie Kalorien im Haushalt!

Entdecken Sie die gesundheitlichen Vorteile des Haushaltsputzes! Erfahren Sie, wie Putzen als effektives Workout wirkt und Kalorien verbrennt.

kein Ort, kein Land - Haushaltstätigkeiten werden oft als lästige Pflicht angesehen, doch sie können auch ein effektives Workout darstellen. Laut **oe24** bieten zahlreiche Tätigkeiten im Haushalt die Möglichkeit, beim Putzen gleichzeitig Kalorien zu verbrennen und die Fitness zu verbessern. In einer Zeit, in der Fitness und Gesundheit immer wichtiger werden, ist es von Vorteil, die täglichen Aufgaben als Form der Bewegung wahrzunehmen.

Der Kalorienverbrauch variiert je nach Tätigkeit. Während Gartenarbeit etwa 360 kcal pro Stunde verbrennt, steuern andere Aufgaben wie Staubsaugen und Fensterputzen jeweils rund 240 kcal bei. Aufräumen bringt es auf ca. 180 kcal pro

Stunde, während Kochen und Bügeln mit 120 bzw. 108 kcal ebenfalls zu bemerkenswerten Werten führen. Diese Einsicht eröffnet eine neue Perspektive auf alltägliche Arbeiten und fordert Nutzer dazu auf, den Haushalt aktiver zu gestalten.

Effektives Workout im Haushalt

Im Detail betrachtet, können verschiedene Haushaltstätigkeiten nicht nur die physische Gesundheit stärken, sondern auch maßgeblich zur Kalorienverbrennung beitragen. So berichtet **Fit for Fun**, dass 30 Minuten Fenster putzen etwa 90 Kalorien kosten, während das Verrücken von Möbeln auf 110 Kalorien kommt. Bereits 20 Minuten Staubwischen oder Bügeln können 40 Kalorien verbrennen. Das Zusammenspiel dieser Tätigkeiten zeigt, dass der Haushalt flexibles und zeiteffizientes Training bieten kann.

Um das Potenzial der Hausarbeit zu maximieren, reicht es nicht nur, diese Aktivitäten mechanisch abzuarbeiten. Professor Ingo Froböse hebt hervor, dass jede Bewegung zählt und rhythmische Musik die Motivation erhöhen kann. Nicht nur das Putzen selbst, auch bestimmte Kombinationen wie das Aufhängen von Wäsche mit Kniebeugen können die Trainingswirkung erhöhen. Darüber hinaus wird empfohlen, beim Wischen in die Hocke zu gehen, um Bauch, Rücken und Becken zu trainieren.

Kalorienverbrauch im Vergleich

Die Diskussion über den Kalorienverbrauch bei alltäglichen Aktivitäten wird auch durch **Myself** ergänzt. Hier wird behauptet, dass der Kalorienverbrauch durch verschiedene Aktivitäten sich nicht nur auf Sport beschränkt. Beispielsweise verbrennt eine 70 kg schwere Frau beim Staubsaugen etwa 110 Kalorien in 30 Minuten. Auch hier zeigt sich die Vielseitigkeit der Hausarbeit als Fitnessquelle.

In Anbetracht der Tatsache, dass viele moderne Menschen immer nach Wegen suchen, um Aktivität in ihren Alltag zu

integrieren, ist der Blick auf die Hausarbeit als Sportanwendung sinnvoll. Die Kombination aus durchschnittlichen Kalorienverbräuchen im Alltag und spezifischen Haushaltstätigkeiten ermöglicht es vielen, ohne das Gym einen signifikanten Beitrag zur Gesundheit zu leisten.

So lassen sich die Vorteile des Haushaltsputzens nicht nur auf den Kalorienverbrauch reduzieren. Regelmäßiges Putzen kann auch den Stoffwechsel ankurbeln und das allgemeine Wohlbefinden fördern. Somit ist der Rat, den Haushalt als Sport zu betrachten, nicht nur interessant, sondern auch äußerst praktisch.

Details	
Ort	kein Ort, kein Land
Quellen	• **www.oe24.at** • **www.fitforfun.de** • **www.myself.de**

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at