FRAG DEN PROFI

Selim Tolga
Aufräumcoach und Bestsellerautor

Weg damit!

Mehr Ordnung, mehr Klarheit – und alles geht leichter

Meist ist uns ja gar nicht richtig bewusst, was wir zu Hause alles ansammeln

Das Gefühl, zu viel Kram zu besitzen und dadurch den Überblick zu verlieren, kennen wir alle. Experte Selim Tolga hilft mit wichtigen Tipps.

? Warum fällt es schwer, sich von Dingen zu trennen?

„Weil man emotional mit ihnen verbunden ist, viel Geld ausgegeben oder sie geschenkt bekommen hat. Gibt man sie weg, trennt man sich also auch von einem Stück Vergangenheit, gesteht Fehlkäufe ein und riskiert, dass man sie später doch vermisst."

? Sollte man trotzdem regelmäßig ausmisten?

„Ja, denn es befreit und setzt neue Energien frei. Man kriegt einen klaren Kopf und realisiert wieder, was wirklich wichtig ist. Man gewinnt auch Zeit, weil man sich alltags mit weniger Ballast auseinandersetzen muss."

? Wie fange ich konkret mit dem Entrümpeln an?

„Machen Sie einen festen Zeitplan, und belohnen Sie sich, wenn Sie ihn einhalten. Überlegen Sie, wie Sie zukünftig leben möchten. Dann beginnen Sie mit einfachen Dingen wie Büchern. Fragen Sie sich bei jedem Gegenstand: Brauche ich das, würde ich es wieder kaufen, würde ich es aus einem Feuer retten? Lautet die Antwort Ja: behalten. Lautet sie Nein: aussortieren. Machen Sie drei Stapel: verkaufen, verschenken, wegwerfen."

Wohin mit den aussortierten Sachen?

- **Sozialkaufhäuser:** Es gibt sie bundesweit, die gespendete Ware wird sehr günstig oder auch kostenlos an Geringverdiener weitergegeben. *www.ortsdienst.de/sozialkaufhaus*
- **Momox:** Das Online-Portal kauft Bücher, CDs, Kleidung und Spiele zu einem vereinbarten Festpreis an und übernimmt die Versandkosten. *www.momox.de*
- **Flohmärkte:** Der Klassiker, um mit gut erhaltenen Dingen noch ein bisschen Geld zu verdienen. *www.meine-flohmarkt-termine.de*
- **Tauschbörsen:** Hier können Sie Gegenstände auch ganz praktisch gegen Dienstleistungen tauschen. *www.tauschen-ohne-geld.de*

? Wie verhindere ich neues Sammeln unnützer Dinge?

„Gründliches Ausmisten sollte immer mit der Frage verbunden sein, was Ihre Ziele sind. Wenn Sie das wissen, kaufen Sie automatisch bewusster ein und lernen, öfter mal Nein zu sagen."

? Wo finde ich Unterstützung, wenn ich welche brauche?

„Aufräum-Coaches helfen beim Loslassen, Aussortieren, Verkaufen. Im Internet gibt es zahlreiche Angebote."

NEWS & INFOS DER WOCHE

Bewusster Fleisch einkaufen

Wer artgerechte Haltung von Tieren fördern möchte, sollte bei Fleischprodukten auf das Label „Für mehr Tierschutz" achten. Gilt für Huhn und Schwein, bald auch für Kühe.
www.tierschutzlabel.info

Das Label hat zwei Stufen. „Premium" steht für den besten Schutz

60%

der Frauen in Europa, die regelmäßig Naturkosmetik verwenden, wollen damit laut einer Studie vor allem gentechnisch veränderte Inhaltsstoffe meiden. Ein weiterer Grund ist die Rücksichtnahme auf die Umwelt.

Nützliches aus dem Netz

+ + + **Gartenschätze neu entdecken:** Weg vom Einheitsgemüse, zurück zum Augen- und Gaumenschmaus der alten Sorten. Der „Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt" hat insgesamt mehr als 1.800 Varianten von Tomate, Paprika und Co. in seiner Saatgutliste, die alle bestellt werden können.
www.nutzpflanzenvielfalt.de

+ + + **Fröhlicher schwitzen:** Die „Runtastic"-App zeichnet Fitnessaktivitäten wie Laufen und Radfahren via GPS auf, außerdem kann man sich angepasst ans Lauftempo Geschichten erzählen oder sich anfeuern lassen und bekommt Tipps zur Flüssigkeitszufuhr.
„Runtastic GPS Lauf App", gratis für Android und iOS

SELBST IST DIE FRAU

Ein grünes Hauptquartier für kleine Entdecker: In dem Zelt aus Weidenruten können die Kinder Indianer spielen und viele spannende Abenteuer erleben. Hereinspaziert!

Witziges Garten-Tipi

Fotos: Bosch (7), Deutscher Tierschutzbund, Privat, Superbild

Das brauchen Sie:

- *10 stabile Weidenruten*
- *Dünne Weidenflechten*
- *1 m langes Seil*
- *Spaten*
- *Akku-Gartensäge (z. B. Bosch)*
- *Hanfseil*
- *Heckenschere*

Kosten: um 20 Euro

Ausführliche Anleitung und weitere Ideen unter: www.bosch-do-it.de

Ruten gleichmäßig zuschneiden
Im Beispiel werden die Weidenruten auf eine Länge von ca. 3 m gekürzt. Sind die Äste sehr dick, geht das am besten mit einer Akku-Gartensäge

Markierung für exakten Kreis setzen
Dafür einen Stock an dem geplanten Mittelpunkt in den Boden stecken. Seil zwischen Stock und Sparten spannen, diesen wie einen Zirkel herumführen

Den Graben ausheben
Entlang der Kreismarkierung einen spatenbreiten Graben von ca. 40 cm Tiefe ausheben. Dabei den späteren Tipi-Eingang aussparen (ca. 70 cm)

Das Grundgerüst aufstellen
Am besten zu zweit oder zu dritt die Weidenruten im Abstand von 60 cm in den Graben einpflanzen. Kurz unter der Spitze mit dem Hanfseil verbinden

Dünnere Flechtruten eingraben
Die Menge hängt davon ab, wie dicht das Tipi bepflanzt sein soll. Zwischen die stabilen Ruten flechten, dann den Graben wieder mit der Erde füllen

Abwarten und gut pflegen
Jetzt brauchen die Weiden Zeit, auszutreiben. Regelmäßig mit Heckenschere in Form bringen. Knöterich und Efeu dazupflanzen, für schön üppiges Grün

ANZEIGE

SCHAUFENSTER

ASTROLOGIE & LEBENSBERATUNG

Kummer? www.luana-orakel.de
☎ 09003/101789 (1,39 €/M.) Kartenlegen
GRATIS INFO: ☎ 0170/2953901 TV-Medium

Astrologie • Horoskope • Kartenlegen
Mehr Aufmerksamkeit durch Ihre persönliche Kleinanzeige
Dieses Format (1-spaltig/20 mm) erhalten Sie schon für € 240,00 zzgl. MwSt.
Rufen Sie uns an: 040 – 555 659 430

FINDE DEINE GROSSE LIEBE
0800 - 700 6666
Gebührenfreie Rufnummer
BUNDESWEIT KONTAKTE KNÜPFEN
24 STUNDEN FÜR DICH DA

GESUNDHEIT

500 FASTEN-WANDERUNGEN
Auch mit Radeln/Früchten • Woche ab 300 €
Tel/Fax 0631 – 474 72 • www.fastenzentrale.de

DIVERSES

Weltt ierschutzgesellschaft e.V.
Helfen Sie Bären in Not.
Schenken Sie ihnen ein neues Leben im Bärenschutzzentrum.
www.weltt ierschutz.org

GESUNDHEIT IST EIN MENSCHENRECHT
Deshalb hilft ÄRZTE OHNE GRENZEN in rund 60 Ländern Menschen in Not – ungeachtet ihrer Hautfarbe, Religion oder politischen Überzeugung.
HELFEN SIE MIT!
www.aerzte-ohne-grenzen.de
Spendenkonto • Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE72 3702 0500 0009 7097 00
BIC: BFSWDE33XXX
MEDECINS SANS FRONTIERES ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.

ANZEIGENANNAHME:
OFFICE FOR MEDIA
Kleiner Kielort 6, 20144 Hamburg,
☎ 040 555 659 -430, Fax: -450,
info@officeformedia.de,
www.officeformedia.de/kleinanzeigen