

# Ist Putzen das neue Yoga?

Auf **TIKTOK** verwandelt sich Hausarbeit in Entertainment. Was steckt dahinter?

VON HEIDI BECKER

**BERLIN.** Wenn Vanessa Intveld ihren Tag beginnt, schlafen die meisten Menschen noch. Um drei Uhr morgens klingelt ihr Wecker – dann steht sie auf, greift zum Staubtuch und filmt ihre morgendliche Putzroutine für mehr als 180.000 Follower auf TikTok. Während andere Yoga machen oder meditieren, findet Intveld ihre innere Ruhe im Glanz frisch gewischter Böden. „Für mich hatten Putzen und Aufräumen tatsächlich immer etwas Entspannendes, ich finde darin den perfekten Ausgleich“, sagt sie. Damit ist Intveld nicht allein: Laut einer aktuellen Studie des Industrieverbandes Körperpflege- und Waschmittel (IKW) empfinden viele Men-

schon Hausarbeit inzwischen als wohlthuende Tätigkeit – besonders dann, wenn sie bewusst ausgeführt wird. Fast die Hälfte der Befragten der Studie geben an, dass sie Putz- und Aufräumvideos in sozialen Medien motivieren oder entspannen.

Allein das Zuschauen beim Putzen ist also für viele schon wie eine kleine Auszeit. Der Psychiater und Stressforscher Mazda Adli erklärt: „Das Beobachten gleichförmiger Handlungen wirkt ähnlich wie ASMR – es vermittelt Ruhe, ohne dass man selbst aktiv werden muss.“

Intveld gehört hingegen zu denen, die selbst aktiv werden. Statt anderen beim Putzen zuzuschauen, findet sie im Tun ihren Ausgleich. „Wenn mir im Alltag viel über den Kopf wächst oder

ich das Gefühl habe, in mir herrscht Unordnung oder Chaos, kann ich das am besten mit dem Putzen kompensieren.“ Die Influencerin fühlt sich am wohlsten, wenn sie weiß, dass ihr Zuhause sauber und ordentlich ist.

Und das hat einen Grund. „In einer Welt ständiger Reizüberflutung sehnen wir uns nach kleinen, klaren Aufgaben“, erklärt Adli. „Putzen ist greifbar, überschaubar, es hat Anfang und Ende. Genau das verschafft Entlastung.“ Und das funktioniert nicht nur beim Aufräumen. Derartige Wohlfühl-Trends kehren regelmäßig zurück, sagt Adli – ob Malbücher, Handarbeiten oder eben Putzen. „Sie alle beruhigen, weil sie einfach, wiederholbar und selbstbestimmt sind.“

Das Putzen beruhigend wirken kann, überrascht den Stressforscher Adli nicht. „Solche Tätigkeiten verschaffen sichtbare Erfolgserlebnisse – man sieht sofort ein Ergebnis und erlebt sich selbst als wirksam“, sagt er. „In einer Welt, in der vieles unvorhersehbar und komplex ist, kann das sehr stabilisierend wirken.“ Vielleicht ist es genau diese Verlässlichkeit, die viele Menschen so schätzen und die den Trend erklärt.

Ob Putzen tatsächlich entspannend wirkt, hängt laut Adli auch davon ab, wie vertraut die Handlung ist. „Nur wer eine Routine hat, kann sie als Ritual erleben“, sagt er. „Wer sich erst

in eine Tätigkeit hineindenken muss, erlebt sie eher als Arbeit denn als Meditation.“ Daher tritt dieser Effekt nicht bei allen Menschen gleichermaßen ein.

Bei Intveld löst das Putzen genau die Entspannung aus, die der Stressforscher beschreibt. Die Influencerin erlebt sie als Mischung aus Struktur, Fürsorge und Ausdruck. „Wenn ich morgens früh die Zeit habe zu putzen, ist das für mich wie eine kleine Selfcare-Session, weil ich mich nach jedem geputzten Raum besser fühle.“

Auf TikTok zeigt Intveld, dass Putzen längst nicht nur funktional, sondern auch stilvoll sein kann. „Ich hatte schon immer großen Spaß daran, Videos ästhetisch zu gestalten“, sagt sie. Gerade in den sozialen Medien gehe es nicht darum, irgendwelche Videos hochzuladen – man müsse auch darauf achten, dass sie „ansprechend gestaltet sind, qualitativ hochwertig sind und die Menschen abholen“.

Mit ihren inszenierten Videos steht Intveld für einen Trend, der längst über das Putzen hinausgeht. Doch wo Selbstfürsorge zum Trend wird, zeigen sich auch Schattenseiten. „Wenn selbst Hausarbeit zum Lifestyle erklärt wird, kann daraus auch Druck entstehen“, warnt Adli. „Wenn das Gefühl entsteht, man müsse nicht nur sauber, sondern perfekt organisiert sein, dann wird Ordnung selbst zum Stressfaktor.“ Was



Immer mehr Menschen entdecken Putzen als Form der Achtsamkeit. Symbolfoto: Vitaly Gariev / Unsplash

ursprünglich zur Entlastung gedacht war, kann so ins Gegenteil umschlagen. In den sozialen Medien zeigt sich das besonders deutlich, dort stoßen perfekte Abläufe oft auf ebenso viel Kritik wie Bewunderung. „Die meisten kritischen Kommentare kommen von den Leuten, die sich solche Routinen absolut nicht vorstellen können“, erzählt Intveld.

Aber auch wohlthuende Rituale brauchen ein gesundes Maß. „Oft habe ich die Kritik gehört, dass das, was ich tue, übertrie-

ben sei und man nicht jeden Tag putzen sollte“, sagt Intveld. „Dabei mache ich jeden Tag Kleinigkeiten, und am Wochenende gönne ich mir kleine Putzpausen.“

Was für die Influencerin selbstverständlich ist, spiegelt einen größeren Trend wider. Immer mehr Menschen entdecken Putzen als Form der Achtsamkeit. Aber ist Putzen nun wirklich das neue Yoga? Im Unterschied zu Yoga oder Meditation, so Adli, sei Putzen keine gezielte Achtsamkeitspraxis – aber die kör-

perlichen Bewegungen könnten ähnliche physiologische Effekte haben. Denn: Wer sich beim Reinigen auf Rhythmus, Bewegung und Ergebnis konzentriert, schaltet ab, ohne bewusst meditieren zu müssen.

Für Intveld ist es längst mehr als nur Abschalten. Ein aufgeräumtes Zuhause, sagt sie, sei für sie die beste Form der Achtsamkeit. Vielleicht liegt genau darin das Geheimnis des Trends. Wer früh aufsteht, um Staub zu wischen, sucht nicht Schmutz – sondern ein Stück innere Ruhe.

**TOTALER MARKENSCHUHE-AUSVERKAUF**  
WEGEN GESCHÄFTSAUFGABE

THINK! STORE HANNOVER  
Andreae-Straße 4 (ROSENQUARTIER)

Mehrere tausend Paar Damen- und Herrenschuhe

**1 PREIS**  
bis zum **1/2**

RADIKAL REDUZIERT!

ALLES MUSS RAUS!

Think! Store Hannover  
Andreae-Straße 4  
30159 Hannover  
Telefon: 0511 700 339 85

**Think!**

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo. – Fr. 10 – 19 Uhr, Sa. 10 – 18 Uhr



Gesundheit

ANZEIGE

+++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++

## Schlaf-Hype aus den USA Experten erklären, wie ein innovatives „Schlaf-Magnesium“ den Markt revolutioniert!

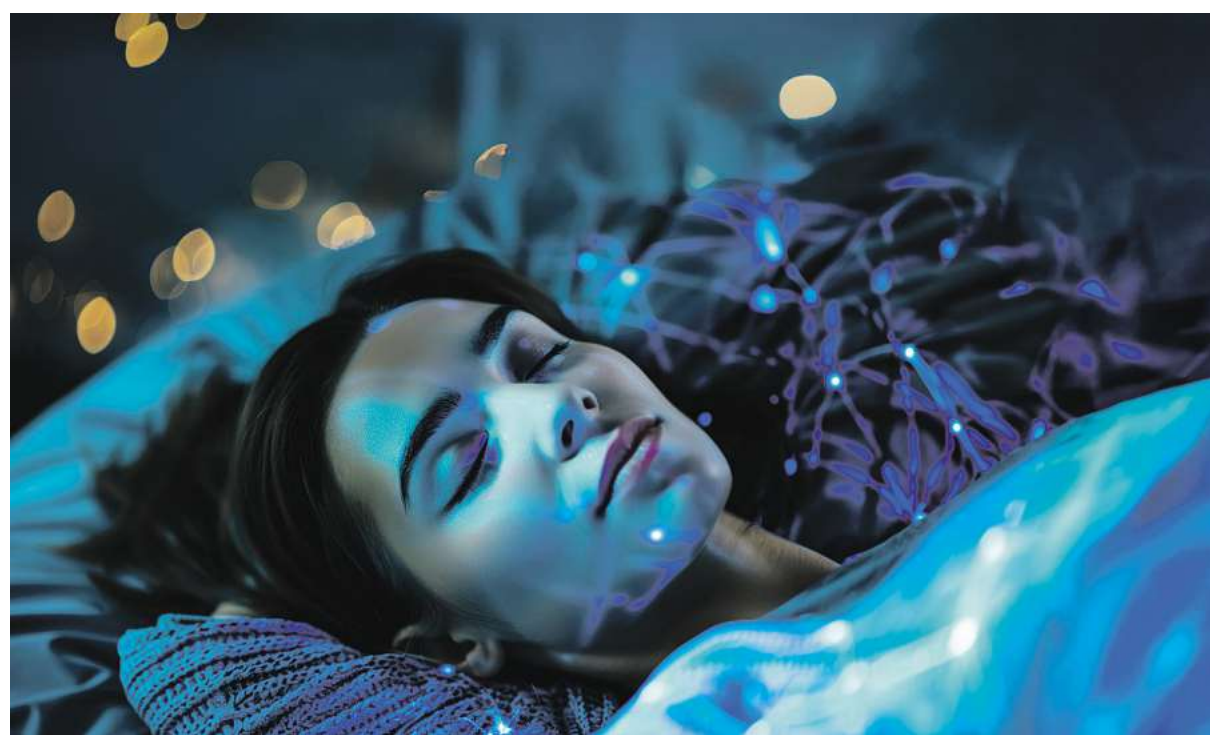
**Mega-Trend aus den USA: Immer mehr Amerikaner verzichten auf chemische Hilfen und setzen stattdessen auf einen Mineralstoff, der den Körper während der Nacht bei seiner Erholung unterstützen soll: Magnesium! Auch in Deutschland steigt die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten rasant. Kein Wunder: Viele Probleme im Schlaf stehen mit Magnesium in Verbindung.**

Die Gründe für eine schlechte Nacht sind unterschiedlich: Muskelkrämpfe, psychischer Druck oder erschöpftes Nervensystem durch zu viel Stress. Eines können sie jedoch gemeinsam haben: Eine unzureichende Versorgung mit Magnesium kann ein Mitauflöser sein.

Mittlerweile setzen daher immer mehr Menschen auf das Mineral Magnesium, das eine wichtige Rolle für die Muskeln und Regenerationsprozesse im Körper spielt – auch in der Nacht.

**Magnesium als essenzieller Unterstützer**

Magnesium ist an über 300 Vorgängen im Körper beteiligt und unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nerven.<sup>1,2</sup> Besonders Menschen, die nachts unter Muskelkrämpfen oder in-



nerer Unruhe leiden, sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten. Denn Magnesium aktiviert das parasympathische Nervensystem, den sogenannten „Ruhemodus“ des Körpers, und ermöglicht so die wichtigen Ruhephasen für den Organismus.

**Magnesium ist nicht gleich Magnesium**

In Nahrungsergänzungspräparaten liegt Magnesium nie allein vor, sondern ist immer an Bindungspartner gekoppelt – und

nicht jede Verbindung wird gleich gut vom Körper aufgenommen.

Besonders empfehlenswert ist Magnesium in der Verbindung mit der Aminosäure Glycin als

sogenanntes Magnesiumbisglycinat. Dieses gilt als sehr hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit. Glycin ist zudem für seine entspannungsfördernden Eigenschaften bekannt.

Trimagnesiumdicitrat kann der Körper ebenfalls gut verwerten. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und psychischen Funktion bei und unterstützt damit die Regeneration. Magnesiumoxid hingegen trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Unser Fazit: Die richtige Kombination ist ausschlaggebend!

**Neu von der Expertenmarke Baldriparan**

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von der Expertenmarke Baldriparan:

Baldriparan Magnesium PLUS. Baldriparan gehört seit über 70 Jahren zu den führenden Marken in deutschen Apotheken.

Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.<sup>4</sup>**

Expertenempfehlungen entsprechend enthält es 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Für Ihre Apotheke:  
**Baldriparan**  
Magnesium PLUS  
(PZN 19927389)

www.baldriparan.de

