

Bestseller

Nr. 15 4. April 2019  
Deutschland 2,19€  
Österreich € 2,50 • Schweiz 4,10 CHF

Real Life

Wenn vegane Ernährung krank macht!

# WIN

LEUTE • LIFESTYLE • LEBEN



Herzogin Kate

## Zerstört diese Frau ihre Ehe?

Lena Gercke

## Verliebt in zwei Männer?



Anna Loos & Jan Josef Liefers



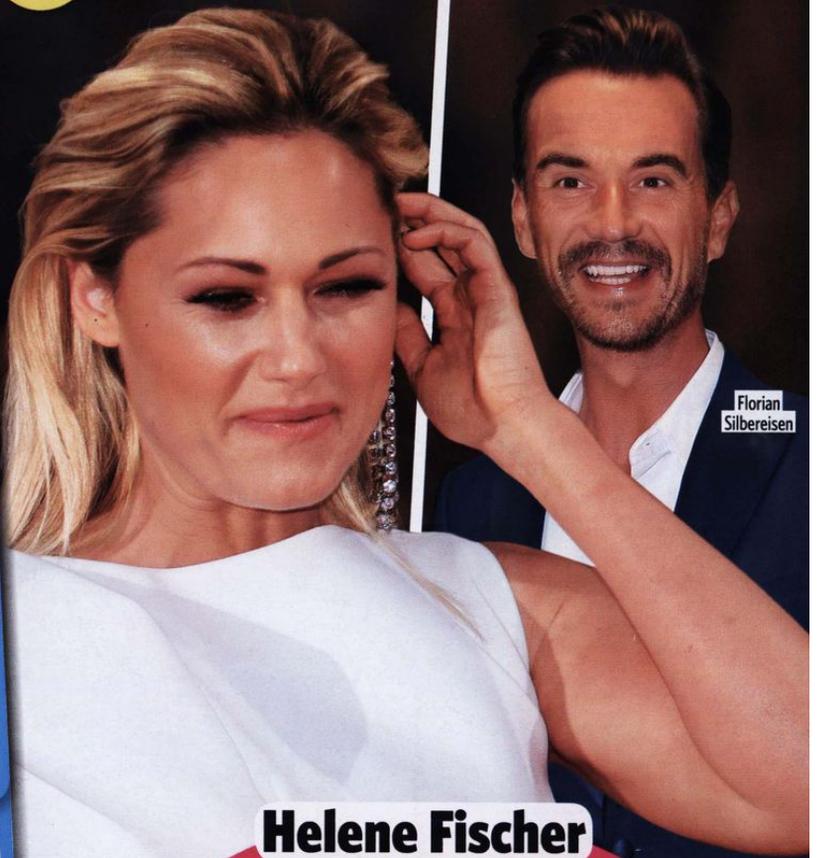
## Überraschendes Geständnis

So steht es wirklich um ihre Ehe



Gesund & lecker

## Die neuen Sattmacher-Salate



Florian Silbereisen

Helene Fischer

# Liebes-Comeback mit Florian?

„Sie haben noch Gefühle füreinander!“

Was ein Insider jetzt verrät

RATGEBER

## Richtig ausmisten

Die besten Tipps der Aufräum-Experten

Benelux € 2,70, Italien € 3,20  
Frankreich € 3,20, Spanien € 3,20  
Kan. Inseln € 3,30, Dänemark DKK 29,95  
Griechenland € 3,35, Portugal (cont.) € 3,10  
Slowenien € 3,35, Ungarn 955 Ft.



# So sorgen Sie für mehr Ordnung!



Die Expertin

Daniela Gisin ist Aufräum-coach und berät Kunden beim Online-Secondhand-shop Remix

Wir nutzen jetzt den Elan, den der Frühling mit sich bringt, und sorgen für Platz in der Garderobe. Unsere Expertin verrät, wie wir uns von überflüssigem Ballast befreien und das Kleiderschrank-Chaos besiegen

## 5 Tipps

### FÜRS AUSSORTIEREN

#### 1. Loslassen

Sortieren Sie aus, sobald Sie beim Öffnen des Kleiderschranks keine Freude mehr empfinden, und warten Sie nicht erst, bis Sie das Chaos nicht mehr aushalten, denn je länger man wartet, desto mehr sammelt sich an.

#### 2. Systematisch vorgehen

Finden Sie ein einfaches und logisches Aufräumsystem. Am besten arbeitet man nach Kategorien und nicht nach Räumen. Und fragen Sie sich nicht, was Sie weggeben wollen. Suchen Sie stattdessen nach den Teilen, die Sie behalten wollen.

#### 3. Kopf abstellen

Hören Sie rein auf Ihr intuitives Gefühl und stellen Sie sich die Frage: „Mag ich dieses Teil oder nicht?“ Behalten Sie nur Stücke, in denen Sie sich auch wirklich gut fühlen.

#### 4. Sortieren

Legen Sie eine feste Anordnung Ihrer Kleidung fest, in der jedes Teil seinen Stammplatz hat. Dabei hilft, nach Kleidungsstücken zu sortieren, also nach T-Shirts, Blusen, Hosen usw. Ordnen Sie innerhalb der Kategorien gern auch nach Farben.

#### 5. Dranbleiben

Behalten Sie die feste Ordnung bei und kaufen Sie zukünftig nur Teile, in denen Sie sich toll fühlen – fallen Sie nicht auf vermeintliche Schnäppchen herein!

Darum sollte man aussortieren

„Das Abwerfen von räumlichem Ballast, also zum Beispiel von Kleidung, ist auch ein Abwerfen von mentalem Ballast. Außerdem führt **räumliche Ordnung** auch zu innerer Ruhe. Das heißt: Aufräumen ist wichtig für die geistige Gesundheit.“





**KORB**  
Von Ernsting's  
family,  
ca. 5 Euro



**KLEIDERBÜGEL**  
4er-Set, von  
Zara Home,  
ca. 8 Euro

**SCHUBLADEN-  
ELEMENTE**

7-tlg. Set von Zeller,  
über otto.de,  
ca. 18 Euro



## Kleine Helferlein

**So geht's:**

Der eigene Kleiderschrank bereitet viel mehr Freude, wenn er ordentlich aussieht. „Es hilft, so viel wie möglich aufzuhängen. Das macht das Einsortieren und das Herausnehmen einfacher. Verwenden Sie dazu einheitliche und hochwertige Kleiderbügel. Dadurch entsteht eine gewisse Ruhe im Schrank, und die Kleidung sieht hochwertiger aus. Eigentlich wie in einer tollen Boutique“, empfiehlt Aufräum-Expertin Daniela.

*Girls Girls Girls*

**SCHMUCK-  
HALTER**

Von Urban  
Outfitters,  
ca. 19 Euro



**SCHALBÜGEL**  
„Triangle“ von  
Umbrä, über  
design-3000.  
de, ca. 16 Euro



## Das Ziel

„Der ideale Kleiderschrank ist einer voller Lieblingsstücke. Hier gilt das Motto „Weniger ist mehr“! Denn eine größere Auswahl macht nicht glücklicher. Setzen Sie deswegen lieber auf echte Herzensteile.“

**HOSE** „Page“  
von Jan 'N June,  
ca. 95 Euro

**JEANS**  
„Arinaa“ von  
Armedangels,  
ca. 110 Euro

**BLAZER**  
Von Pimkie,  
ca. 30 Euro

**BLUSE**  
Von Reserved,  
ca. 35 Euro

**T-SHIRT**  
Von Bonprix,  
aus der  
„Sustainable  
Collection“,  
ca. 10 Euro

**BALLERINAS**  
Von Deichmann,  
ca. 20 Euro

## Die Kapsel-Garderobe

Das Prinzip der Kapsel-Garderobe beruht auf einer kleinen Auswahl verschiedener Kleidungsstücke - der Rest wird aussortiert. Bei der Wahl der wenigen verbleibenden Teile kommt es darauf an, sich darin besonders wohlfühlen. Zeitlose Klassiker sollten mit wenigen besonderen Statement-Teilen ergänzt werden. Hier lohnen sich auch Investitionen, schließlich wollen Sie ja lange etwas von den ausgewählten Favoriten haben.

## WOHIN MIT DEN AUSSORTIERTEN TEILEN?

### Remix

#### So funktioniert's:

Auf remixshop.com einen Benutzer-Account anlegen und die kostenlose „Remix Bag“ bestellen. Die Bag mit den aussortierten Klamotten zurückschicken. Den Verkauf übernimmt Remix, das Geld wird dem Benutzerkonto als Guthaben gutgeschrieben.

### Sozialkaufhäuser

#### So funktioniert's:

Was dem einen nicht mehr gefällt, freut den anderen! Sozialkaufhäuser bieten Schönes und Nützliches zum kleinen Preis und sind dafür auf (Sach-)Spenden angewiesen. Die meisten Einrichtungen haben feste Zeiten, zu denen die Spenden vorbeigebracht werden können. Also: schnell die Adresse des nächstgelegenen Kaufhauses im Internet suchen und vorbeifahren!

### Momox

#### So funktioniert's:

Hier wird man neben Kleidung auch Bücher, DVDs und Spielzeug los. Einfach auf momox.de anhand der Beschreibung des jeweiligen Teils den Preis ermitteln, die Artikel kostenlos einschicken oder abholen lassen. Nach Eingang und Prüfung der Sendung überweist Momox das Geld.