



Regina Halbauer,
Schrankflüsterin

Ordnung schafft Klarheit



Ob Zettelwirtschaft oder Kleiderchaos: Mit der Ordnungsexpertin Regina Halbauer kriegen Menschen ihr Durcheinander in den Griff. Wir haben sie gefragt, warum das wichtig ist.

Ordnung spart nicht nur Zeit und Nerven, sie ist auch wichtig für unser inneres Gleichgewicht. Wenn eine gewisse Ordnung da ist, können wir uns aufs Wesentliche konzentrieren und dann hat unser Geist auch den Raum, sich zu entfalten.

Wie oft im Leben sollte man eine „Inventur“ der angesammelten Dinge machen? Generell sollte man „Inventur“ machen, wenn man das Gefühl hat, das „von allem zu viel“ da ist. Dann lohnt es sich, einmal aufmerksam durchs Haus zu gehen, auszusortieren und Dinge wegzugeben. Bei vielen ist das auch der Fall wenn die Kinder ausziehen. Meistens verlassen die jungen Leute die elterliche Wohnung nur mit den Lieblingsdingen, und alles aus Kindheitstagen bleibt bei den Eltern zurück. Oft ist es das Sicherheitsdenken, das uns Dinge horten lässt. Vor allem, wenn

man nicht in Wohlstandszeiten aufgewachsen ist, hebt man das eine oder andere gerne für schlechtere Zeiten auf. Meine Erfahrung: jedes Ding das man länger als zwei Jahre nicht angefasst hat, braucht man auch danach nicht mehr. Ein Haushalt ausgerüstet mit der Grundausstattung reicht vollständig. Wenn wir ehrlich sind, braucht man weder 10 Küchenmesser, noch 6 verschiedene Siebe. Diese Dinge halten bekanntlich ewig, das heißt hier braucht es keine Notfallvorsorge.

Dinge wegzutun, die eine emotionale Bedeutung haben, kann sehr schwer fallen. Vor allem von Erinnerungen an einen verstorbenen Menschen trennt man sich besonders schwer. Was hilft, hier loszulassen?

Ich erlebe immer wieder dass die Verlässlichkeit von verstorbenen Angehörigen im Keller oder am Dachboden verstau-

ben. Das ist eigentlich kein angemessener Platz für Erinnerungen, oder? Besser wäre es Omas Silberbesteck auch zu benutzen, ihr Häkeldeckchen auf den Tisch zulegen, und ein Foto von ihr aufzuhängen. So kann man sich immer an den Verstorbenen erinnern. Es bringt nichts alles aufzuheben, wenn man es nicht braucht, oder wenn es einem nicht gefällt. Besser zwei, drei Dinge herausuchen an denen das Herz hängt, und diese dann auch in Ehren zu halten.

Vielen ist es zu intim, Fremde an ihre Sachen zu lassen. Misstrauen oder Scham spielen dabei oft eine Rolle. Wie gehen Sie damit um?

Kunden berichten mir immer wieder, dass die größte Hürde der Anruf bei mir ist. Ist das einmal passiert geht es fast automatisch: Man hat jemanden mitgeteilt dass man Hilfe benötigt den Keller, Dachboden oder

Kleiderschrank auszusortieren. Wichtig ist, dass die Chemie passt. Ich kann nur mit Personen arbeiten die sich auf mich und meine Arbeit einlassen. Ich nehme ihnen nichts weg, sondern helfe dabei Dinge zu reduzieren und ein leichteres Leben zu führen. Und vor mir braucht sich niemand schämen, ich komme helfen damit man sich nicht mehr vor den anderen schämen muss.

Wie viel Zeit verbringen Sie bei einem Kunden?

Das ist schwer zu sagen und sehr unterschiedlich. Generell kommt man mit einem fünf Stunden Termin schon recht weit. Weggeworfen wird bei meinen Einsätzen übrigens kaum etwas – es wird fast alles weitergegeben. Dann fällt es meinen Kunden auch leichter sich von den Dingen zu trennen. Kontakt: Tel. 0699 / 11 678 353 dieschrankfluesterin.com ■

Haarausfall im Herbst

Dass die Tage kürzer sind und das Haar weniger Sonnenlicht bekommt, ist der Hauptgrund dafür, warum sich der Scheitel lichtet.

In der dunklen Jahreszeit ist der Vitamin-D-Spiegel niedriger. Das verändert den Wachstumszyklus des Haares, die Wurzel verliert an Kraft und es kann zu saisonalem Haarausfall kommen. Hinzu kommen die Hormone, die auch auf Veränderungen der Tageslänge reagieren. Diese hormonellen Schwankungen können Haarausfall verursachen. Im Rahmen einer schwedischen Studie haben Forscher herausgefunden, dass sich unsere Haare etwa 90 Prozent des Jahres im ständigen Haarwachstum befinden. Die übrigen zehn Prozent der Zeit befindet sich das Haar in einer Art Ruhezustand,

bevor es dann zum saisonalen Haarausfall kommt. Den höchsten Anteil an ruhenden Haaren haben Menschen im Juli, da hier die Sonneneinstrahlung besonders stark ist und das Kopfhair uns vor starker Sonneneinstrahlung schützen soll. Etwa 100 Tage später, was demnach der herbstlichen Jahreszeit entspricht, beginnen die Haare auszufallen. Denn nun ist die Sonne nicht mehr so intensiv wie im Sommer und der natürliche Sonnenschutz durch die Haare wird nicht mehr so stark benötigt. Somit kommt es zu einem erhöhten saisonalen Haarausfall im Herbst. Und das ist kein Grund zur Sorge. ■



KURSPESIALIST // Evelyne Kainzbauer

Erholung im Kurhotel Europa

Rund um Ungarns natürlichen Thermal-Badesees in Héviz hat sich eine Kurstadt auf höchstem Standard entwickelt. Das Kurhotel Europa hat sich hier vor allem auf Erkrankungen des Bewegungsapparates spezialisiert: Arthrose, Spondylose, Discopathie, Gicht, Pseudogicht, Weichteilrheumatismus, Fibromyalgie, Rehabilitation und Nachbehandlung nach Unfällen oder Operationen, Knorpelscheibenerkrankungen, Bandscheibenvorfälle, Osteoporose, Bechterew, Psoriasis und gynäkologische Erkrankungen. Angebotene Heilbehandlungen sind unter anderem Balneo- und Hydrotherapie, Massage, Elektrotherapie,

Inhalationen, Sauerstofftherapie, spezielle Venenbehandlungen, Heilgymnastik sowie Heilschlamm und Schlammwickel.

Neu im Programm: Behandlung bei Blasen-schwäche (nur für Frauen).

Alle Behandlungen im Haus, alle Mitarbeiter sprechen Deutsch! Buchbar nur bei Kurberatung Kainzbauer, Tel.: 01/47 98 400, oder: kuragentur.kainzbauer@gmail.com

Foto: KurhotelEuropa



HOTEL EUROPA *Ungarns modernstes Kurhotel*
mit Tradition und Stil in Héviz

Spezielles **ANGEBOT** für Ihren **KURAUFWENTHALT** im **HOTEL EUROPA fit ***superior**

Kein Einbettzimmer-Zuschlag!
01.12.2019 – 08.12.2019

7 Tage p.P. DZ oder EZ € 548,-

Verlängerung auf 14 oder 21 Tage möglich. Es sind auch noch andere Termine wie z. B. Weihnachten und Silvester, frei.

Fordern Sie kostenloses Informationsmaterial an. Hausabholung im Großraum Wien möglich!
1 Tages Besichtigungsbushfahrt mit Ganslessen am 12. November 2019.

Im Preis enthalten: Alle Kuranwendungen, ärztliche Betreuung, Schwimm- und Saunalandschaft, Fitnessraum, Whirlpool.

Halbpension: Frühstück und Abendessen, zu Mittag Suppe mit Gebäck; Diätessen bzw. vegetarische Kost möglich.

Dieses Angebot ist exklusiv buchbar bei Evelyne Kainzbauer. Ihr Spezialist für fachkundigen Kuraufenthalt in Ungarn.

Evelyne Kainzbauer
Kurberatung
Tel. + Fax: Wien 01/47 98 400

ANZEIGE