

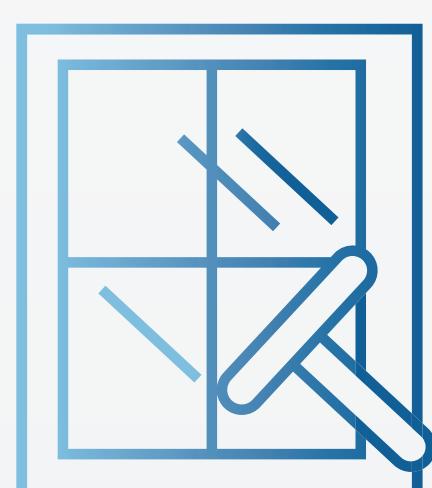


# HAUSARBEIT ALS WORKOUT

## SO VIEL ENERGIE VERBRENNEN HAUSHALTSAUFGABEN.

Hausarbeit kann ziemlich anstrengend sein – warum das tägliche Wischen, Spülen und Wäscheaufhängen also nicht direkt als Workout betrachten? Damit du eine Vorstellung davon bekommst, wie viel Energie du durch Haushaltsaufgaben im Schnitt verbrennst, haben wir eine Übersicht erstellt.

**So viele Kalorien kannst du durchschnittlich pro Stunde\* mit den folgenden Haushaltsaufgaben verbrennen:**



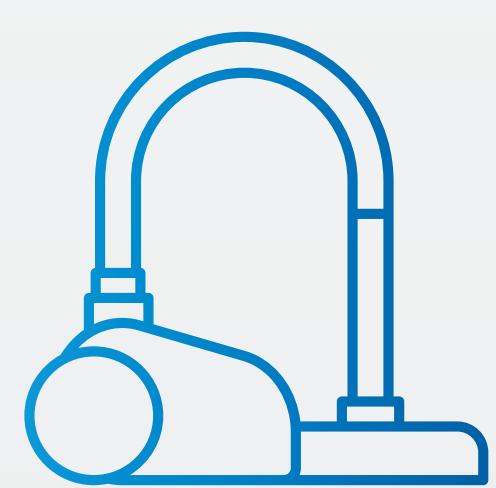
**Fensterputzen**  
♀ 173kcal ♂ 226kcal



**Bodenwischen**  
♀ 202kcal ♂ 264kcal



**Staubwischen**  
♀ 144kcal ♂ 189kcal



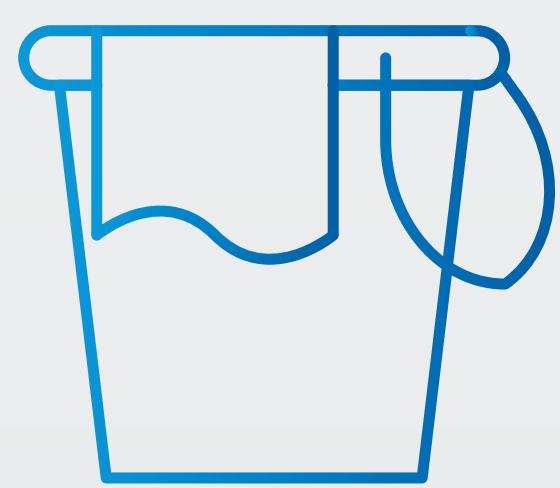
**Staubsaugen**  
♀ 202kcal ♂ 264kcal



**Geschirrspülen**  
♀ 132kcal ♂ 173kcal



**Wäscheaufhängen**  
♀ 155kcal ♂ 151kcal



**Bad schrubben**  
♀ 219kcal ♂ 287kcal



**Aufräumen**  
♀ 173kcal ♂ 226kcal



**Kochen**  
♀ 115kcal ♂ 151kcal

Bildnachweis (Grafiken/Illustrationen): ©shutterstock.com  
\* basierend auf den durchschnittlichen Körperwerten von 35-jährigen Frauen (35 Jahre; 1,67m; 68 kg) und Männer (1,80m; 86 kg) in Deutschland (Destatis, 2017)