



## **Frühjahrsputz-Fitness mit durgol**

**Kalorien verbrennen beim Frühjahrsputz – und glänzende Erfolgserlebnisse für sich und das Heim schaffen. Der traditionsreiche Schweizer Entkalkungsspezialist durgol unterstützt beim Frühjahrsputz-Trainingsprogramm, um Haushalt und Körper in Schwung zu bringen.**

*Wien, am 4. Februar 2016* - Es ist wieder mal soweit: Der Frühjahrsputz steht vor der Tür. Doch die Begeisterung den Besen zu schwingen, hält sich in vielen Haushalten in Grenzen. Betrachtet man jedoch den Frühjahrsputz als persönliches Fitnessprogramm, werden zwei Fliegen mit einer Klatsche geschlagen: Nicht nur die eigenen vier Wände, sondern auch der Körper wird in Schwung gebracht.

### **Frühjahrsputz als Bodyshaper**

Schrubben und Wischen regt die Kalorienverbrennung an. Das glänzende Ergebnis gibt einen zusätzlichen Motivationsschub fürs Training. Während der Boden auf Händen und Knien geschrubbt und die Badewanne gescheuert wird, verbrennt der Körper innerhalb von 30 Minuten rund 115 Kalorien. Auch Fenster putzen (90 kcal/30 min) und Staub saugen (105 kcal/30 min) zählen zu den anstrengenderen Trainingseinheiten. Diese variiert man am besten mit leichteren Aktivitäten wie Staub wischen und Wäsche wegräumen (70 kcal/30 min). Denn kleine Verschnaufpausen verringern die Erschöpfungsgefahr beim Putztraining und somit einen vorzeitigen Abbruch.

### **Durgol hilft Zeit sparen und optimiert das Trainingsprogramm**

Damit die Motivation während der Großputzaktion nicht verloren geht, unterstützt das durgol Produktsortiment durch schnelle und einfache Entfernung von Kalkablagerungen. Wie beim Training im Fitnessstudio motivieren auch positive Ergebnisse beim Frühjahrsputz. So spornen im Handumdrehen glänzende Armaturen, Waschbecken und Fliesen an, den Putzlappen mit mehr Begeisterung zu wedeln.

### **Der richtige Trainingsplan mit durgol**

Eine sehr gute Übung, die die Arm-, Brust- und Rückenmuskulatur beansprucht, ist das Bügeln, wobei der Körper durchschnittlich 130 Kalorien innerhalb einer Stunde verbraucht. Dabei ist jedoch zu beachten, dass zuerst das Trainingsgerät, in diesem Fall das Dampfbügeleisen, entsprechen gewartet wird, um die Übung zielführend ausführen zu



können. Mit durgol swiss vapura müssen Dampfbügelsysteme ab sofort nicht mehr wie bisher an den Hersteller geschickt werden, sondern können bequem zu Hause entkalkt werden.

Bei Reinigungsarbeiten mit minimalem Kalorienverbrauch hilft durgol kostbare Zeit zu sparen, um sich wichtigeren Workout-Übungen zu widmen. Beispielsweise für die Reinigung von Vasen und Wasserkochern eignet sich der Schnell-Entkalker durgol express – einfach kurz einwirken lassen und anschließend ausspülen. Zudem kommt es beim Einsatz von durgol express weder zum unangenehmen Eigengeruch wie bei Essig, noch zu möglichen Niederschlagsbildungen wie bei Zitronensäure.

#### **Perfekter Kaffeegenuss für die „Tasse danach“**

Auch die Entkalkung der Kaffeemaschine trägt nicht viel zum Bodyshaping bei, aber kann zum Zeitfresser werden. Mit dem Spezial-Entkalker durgol swiss espresso lässt sich Kalk in kürzester Zeit sicher beseitigen. Der Entkalker mit seiner speziellen Schutz- und Pflegeformel ist für Kaffeemaschinen aller Marken geeignet. Er löst Kalk in fünf- bis zehnmal schneller als Essig oder Zitronensäure und schont die Kaffeemaschine. Die regelmäßige Anwendung sichert den Kaffeegenuss und erhöht zusätzlich die Lebensdauer der Kaffeemaschinen. Nach dem Frühjahrsputz-Workout liefert die gründlich gereinigte Kaffeemaschine dann auch den perfekten Kaffeegenuss für die „Tasse danach“.

#### **Über die Düring AG**

Das Schweizer Familienunternehmen Düring AG entwickelt, produziert und vertreibt seit 65 Jahren und mittlerweile in dritter Generation unter der Marke durgol hochwirksame Haushaltprodukte zur effizienten Entkalkung. Aufgrund langjähriger Kompetenz auf dem Gebiet der Entkalkung sind die durgol Produkte von überdurchschnittlich hoher Qualität und international etabliert. In Österreich ist die Marke durgol seit mehr als 20 Jahren präsent und auf dem Gebiet der Entkalkung marktführend. Mehr zur Düring AG und zu durgol unter [www.durgol.com](http://www.durgol.com).

#### **Rückfragehinweis:**

Ketchum Publico

Mag. Romy Sagmeister

Christina Wieselthaler, M.A.

Tel: +43 1 717 86 – 137 bzw. - 127

[romy.sagmeister@ketchum-publico.at](mailto:romy.sagmeister@ketchum-publico.at)

[christina.wieselthaler@ketchum-publico.at](mailto:christina.wieselthaler@ketchum-publico.at)