

CHECKLISTE LEBENSMITTEL KÜCHE

Kurz & schmerzlos

Für schnellen Überblick – damit du abgelaufene Vorräte erkennst, Platz schaffst und deine Küche wieder frisch und übersichtlich wird.

ORDNUNGSFADEN Markéta Lübben

ABGELAUFENES

Was du prüfen solltest

- Lebensmittel aus dem Vorratsschrank (z. B. Mehl, Reis, Nudeln, Gewürze)
- Konserven und Gläser (z. B. Marmelade, Gurken, Tomatensauce)
- Tiefkühlprodukte
- Milchprodukte und Käse
- Süßigkeiten und Knabberzeug
- Getränke (Säfte, Sirup, Alkohol)
- Backzutaten (z. B. Backpulver, Hefe, Vanillezucker)
- Snacks und Müsliriegel
- Öle und Fette
- Saucen und Dressings
- Medikamente aus der Hausapotheke (falls sie in der Küche gelagert werden)
- Nahrungsergänzungsmittel
- Tees und Kaffee

HALLO, ICH BIN MARKÉTA, DIE GRÜNDERIN VON ORDNUNGSFADEN

Ballast raus, Leben Rein!

Ich bin fest davon überzeugt, dass wahre Veränderung von innen kommt, sie jedoch oft mit äußerer Ordnung beginnt.

 ordnungsfaden.de

 [ordnungsfaden](https://www.instagram.com/ordnungsfaden)

Seit 2016 befähige ich Menschen, sich vom Ballast zu befreien, Ordnung zu schaffen und endlich Zeit dafür zu haben, was wirklich zählt.

Kennst du das Zitat „**Zuhause ist kein Ort, sondern ein Gefühl**“? Genau danach lebe ich. Wenn sich mein Zuhause nicht mehr stimmig anfühlt, ist es an der Zeit, etwas zu verändern. Und das tue ich gerade.

Seitdem ich 50 bin, hat sich allmählich etwas in mir verändert. Ich spüre viel stärker den Wert der Zeit.

Ich bin nicht mehr bereit, sie für Dinge oder Menschen zu verschwenden, die es nicht wert sind.

Wenn sich dein Zuhause oder dein Leben nicht mehr stimmig anfühlt, ändere es und nimm gerne unverbindlich Kontakt mit mir auf. Ich freue mich dich kennenzulernen ❤️

Über mich

Zuhause: Freising bei München

Beziehungsstatus: verheiratet

Kinder: 2 Nestflüchter (Tochter, Sohn)

Umzüge: 9 in 2 Ländern

Renovierungen: 2 Häuser

Aktuelles Projekt: Neubau für die 2. Lebenshälfte

Hobbys: Räume ordnen und gestalten, Wohnmobil, Reisen, Ölmalerei, Kunst

Mein Weg zur Ordnung

In 2011 haben wir mit meinem Mann groß ausgemistet, jeden einzelnen Gegenstand in die Hand genommen und uns von Unmengen an Ballast befreit. In 2016 haben wir 178 Ordner digitalisiert und sind die ganze Papierlast auch noch losgeworden.

War es die investierte Zeit wert?

TAUSENDMAL JA. DAS WAR ES WERT ❤️

