

PRESSEMITTEILUNG

Perfekt unperfekt den Haushalt managen

Wie Heike Mieger aus eigener Erfahrung mit chronischen Krankheiten ein flexibles Haushaltssystem für Menschen mit wenig Zeit, Kraft oder Planbarkeit entwickelte

(Neukirchen-Vluyn, 11.03.2026) Was tun, wenn Energie zur knappsten Ressource wird, wenn Baby, Beruf oder Krankheit keine Pause-Taste kennen – aber der Alltag weiterläuft? Heike Mieger hat aus ihrer persönlichen Erfahrung mit chronischen Erkrankungen heraus genau dafür ein System entwickelt. In ihrem Buch „Nur eine kleine Runde“ stellt sie ein bedürfnisorientiertes, alltagstaugliches Konzept vor, das sich an den realen Energie- und Lebensbedingungen von Menschen orientiert. Viel mehr als ein bloßer Ratgeber möchte dieses Buch ein Dialog mit den Lesenden sein und lädt zur Reflexion und individuellen Umsetzung ein.

Eine plötzliche Erkrankung, die Geburt eines Kindes oder ein anstrengender Alltag – viele Lebensumstände können die Haushaltsführung zu einer großen Herausforderung machen. Kurz nach der Geburt ihres ersten Sohnes erhielten Heike Mieger und ihr Mann beide die **Diagnose Multiple Sklerose (MS)**. Plötzlich lief im Alltag nichts mehr wie geplant, Energie wurde immer mehr zur kostbaren Ressource. Jahre später kam bei ihr noch eine Post-Covid-Erkrankung (mit ME/CFS) hinzu. Klassische Haushaltsratgeber halfen nicht weiter, denn sie setzen ein Leben voraus, das funktioniert. Doch was, wenn es das gerade nicht tut?

„Der Wechsel aus Phasen, in denen nur das Nötigste gemacht wurde und ein Aufholen der Arbeit in besseren Zeiten war nicht mehr praktikabel“, berichtet Mieger. „Ich musste eine Möglichkeit finden, die immer funktionierte.“ So entdeckte sie für sich ein flexibles Modell, das nicht auf Perfektion abzielt, sondern sich an individuelle Bedürfnisse anpassen lässt und für alle umsetzbar ist. Mit einer Kombination aus kleinen, realistischen Schritten und einigen Vereinfachungen und Tricks bleibt der Alltag gestaltbar, auch wenn nicht alles möglich ist. *„Mir wurde bewusst, dass es viele Lebensumstände gibt, in denen solch ein System hilft. Deshalb wollte ich ein Buch schreiben, das zeigt: Deine Situation wird gesehen – und es gibt Wege, die zu deinem Leben passen.“*

„Nur eine kleine Runde“ richtet sich insbesondere an **Menschen in herausfordernden Lebenssituationen** wie z. B. Eltern in der Baby- oder Kleinkindphase, pflegende Angehörige, Berufstätige mit wenig Zeit, Alleinerziehende sowie Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Fatigue. Aber auch an Menschen, die Hausarbeit effektiv mit möglichst wenig Aufwand gestalten möchten.

Dass das Buch tatsächlich erschienen ist, ist für die Autorin selbst alles andere als selbstverständlich. Infolge eines MS-Schubs hat sie immer wieder Schwierigkeiten, Worte zu finden. Mit Unterstützung durch Logopädie wurde das Formulieren wieder leichter – dennoch bedeutete es viel Kraft, das Buchprojekt konsequent umzusetzen. *„Das Buch zu schreiben war für mich selbst eine ‚kleine Runde‘ mit vielen kleinen Etappen statt eines großen Kraftakts. Ich bin sehr dankbar, dass ich es trotz aller Hürden schreiben konnte.“*

„Nur eine kleine Runde“ enthält persönliche Einblicke in das Leben mit chronischer Erkrankung, praktische Listen und Anleitungen, Tipps, um sich die Arbeit zu erleichtern, Varianten zum Ausprobieren sowie eine Jahresübersicht für die Umsetzung im Alltag. Auch auf das Thema „Pacing“ (spezielles Energiemanagement) wird in einem Kapitel eingegangen.

Heike Mieger, geb. 1969, ist gelernte Heilerziehungspflegerin und Pflegefachkraft. Als sowohl ihr Mann als auch sie selbst nach der Geburt ihres ersten Sohnes an MS erkrankten, wurden alle Lebenspläne über den Haufen geworfen. Haushaltsmanagement entdeckte sie als Bereich, der großen Gestaltungsraum und Anpassungsmöglichkeiten bietet, was ihr bei ihrer zusätzlich aufgetretenen Post-Covid-Erkrankung (mit ME/CFS) half. Sie hat drei erwachsene Söhne und lebt mit ihrem Mann zwischen Ulm und Bodensee.



Heike Mieger

Nur eine kleine Runde

Wie mein Haushalt gelingt, wenn es mal wieder nicht nach Plan läuft

gebunden, 176 Seiten
durchgehend farbig gestaltet
Format 13,5 cm x 21,5 cm

ISBN 978-3-7615-7098-2

€ 20,00

neukirchener

Erscheint am 09.02.2026

Pressematerial finden Sie [hier](#) zum Download.

Melden Sie sich gerne bei Interesse an einem Rezensionsexemplar oder sonstigen Anfragen:

Lisa-Sophie Käscher – Presse- und Öffentlichkeitsarbeit – Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH

Telefon: 02845. 392 7204

E-Mail: presse@neukirchener-verlage.de

www.neukirchener-verlage.de