

So sparen Sie Geld, Zeit und Nerven

Nadia Holdener und Bettina Tuor haben ein Buch mit Lifehacks geschrieben. Hier sieben Tipps, die unseren Alltag einfacher machen.

Jolanda Riedener

Haben Sie schon einmal versucht, eine Weinflasche ohne Korkenzieher zu öffnen? Und wussten Sie, dass ein Schuh dabei hilfreich ist? Wie der Wein beim Picknick im Wald auch ohne Öffner bequem serviert werden kann, weiss die «Lifehackerin». Das sind Nadia Holdener und Bettina «Ina» Tuor. Auf Youtube demonstrieren sie den Trick im Erklärvideo, ihr Kanal hat inzwischen fast 75 000 Abonnentinnen und Abonnenten.

Lifehacks, das sind Tricks für den Alltag, die Probleme lösen, Ressourcen schonen, das Leben einfacher machen oder unseren Alltag effizienter. Nicht selten sind es die kleinen Dinge, die eine grosse Wirkung entfalten. Seit 2015 produzierte das Duo unter dem Titel «Lifehackerin» über 500 Videos und veröffentlichte diese auf Youtube. Ab 2021 publizieren sie ihre Tipps zusätzlich auf einem Blog. Nun haben sie ihr erstes Buch mit 300 Tipps geschrieben. «Life Hacks – Mach dein Leben einfacher.» Darin gelangt man via QR-Code direkt zu den Erklärvideos auf Youtube.

Den Drang, immer neue Tricks und kreative Lösungen zu finden, tragen die Beiden seit ihrer Kindheit in sich. Geprägt wurden Holdener und Tuor von ihren Familien. «Unsere Eltern hatten immer eine Lösung parat; unsere Väter sind echte Daniel Düsentrübs.» Und: «Die Mütter sind punkto Zeit- und Familienmanagement schlicht unschlagbar», heisst es im Vorwort. «Es ist in unserer DNA», beschreibt es Nadia Holdener. Nach dem Motto «Geht nicht gibt's nicht» suchen die Beiden für jedes Problem bis heute nach Lösungsansätzen.

«Die Ideen gehen uns noch lange nicht aus», so Holdener. Sie seien stets daran interessiert, Dinge zu vereinfachen oder zu zweckentfremden, um Geld, Zeit, Ressourcen und Nerven zu sparen. Die Tricks erstrecken sich über die Bereiche Haushalt, Garten, Essen und Trinken bis hin zu Familienhaushalt, Feier-



Die Lifehackerin zeigt, wie man eine Ananas ohne Sauerei öffnet, wie man Ordnung in den Kabelsalat bringt oder wie sich Plastikflaschendeckel sinnvoll weiterverwenden lassen. Bilder: Lifehackerin



Bettina Tuor (links) und Nadia Holdener sind privat und beruflich ein Paar. Bild: Lifehackerin

tagen und Sparen. So gibt es im Buch mehrere Hacks, für die sich alte WC-Rollen eignen. Hier kommt der Begriff Upcycling ins Spiel: aus Nutzlosem oder Abfall etwas Neues, Nützliches schaffen. Wir haben sieben Hacks zusammengefasst:

1 Mit WC-Rollen Ordnung schaffen

Die WC-Papierrollen sind ideale Helfer, um Ordnung zu schaffen, etwa indem man sie in einen Karton stellt und die Elektrokabel darin verstaut. Mit einem Griff findet man so das richtige Kabel.

2 Ananas ohne Messer öffnen

Wie man exotische Früchte richtig öffnet und schneidet, erklärt die Lifehackerin auf mehreren Seiten im Buch. Den Strunk mit einer einfachen Drehung wegwerfen, dann die Ananas einige Male auf die Arbeitsfläche schlagen und hin- und herrollen. Sie

ist nun etwas weicher geworden und die einzelnen Früchte lassen sich mit den Fingern herauslösen.

3 Backofen mit Backpulver reinigen

Statt mit teuren Sprays kann man den Backofen auch mit Backpulver putzen. Dazu das Backpulver mit Wasser vermischen. Rost und Bleche rausnehmen, die Masse im Ofen verteilen und über Nacht einwirken lassen. Danach nur noch mit einem feuchten Lappen abwischen.

4 Zerbröselten Puder retten

Kosmetikartikel wie Lidschatten oder Puder sind teuer. Daher lohnt es sich, Reste aufzubrauchen, selbst wenn der Puder zerbröselst. Die Puderreste noch weiter zerkleinern, bis die Resten möglichst fein sind. Danach ein paar Tropfen hochprozentigen Alkohol – zum Beispiel Wodka

oder Alkohol aus der Apotheke – dazu geben und gut mischen. Etwas Küchenpapier darüber legen und die Masse mit den Fingern in die Dose pressen. Sobald der Puder trocken ist, kann man ihn wieder wie gewohnt verwenden.

5 Cremedöschen aus Plastikdeckeln herstellen

In einem weiteren Hack aus dem Bereich Kosmetik zeigt die Lifehackerin, wie man Verschlüsse von Plastikflaschen weiterverwenden kann. Die kleinen Döschen eignen sich zum Beispiel für einen Wochenendtrip.

Dazu den Verschluss einer Plastikflasche abschneiden. Den unteren Teil mit Sekundenkleber in einen zweiten Flaschendeckel kleben. Gut trocknen lassen. So ist der eine Deckel fest verklebt, der andere lässt sich öffnen und schliessen, um das Döschen mit Inhalt zu füllen.

6 Silberfische bekämpfen

Die Ungeziefer sind zwar nicht schädlich, aber eklig. Die Lifehackerin hat mehrere Tipps, wie man Silberfische von der Wohnung fernhält.

Lüften ist generell hilfreich gegen Silberfische. Eine ungiftige Falle aus Honig oder aus Backpulver und Zucker lockt die Insekten an. Am Honig bleiben sie kleben, Backpulver quillt im Innern auf und tötet die Silberfische.

7 Messerblock aus alten Büchern

Wer hat nicht ein paar Bücher daheim herumstehen, die nicht mehr gelesen werden? Aus ihnen lässt sich einfach ein Messerblock herstellen: Dazu mehrere Bücher nebeneinanderstellen und mit einem Gummiband zusammenhalten. Die Küchenmesser kann man nun einfach zwischen die Seiten stecken.

Mit diesen und weiteren Tipps will die Lifehackerin uns den Alltag vereinfachen, aber auch verantwortungsvoll mit Ressourcen umgehen. Letzteres sei in den vergangenen Jahren noch wichtiger geworden.

Oft gehe beides Hand in Hand, erklären die beiden: «Wenn wir also mit Backpulver putzen, geht es schnell und man muss nichts extra kaufen. Gleichzeitig ist Backpulver umweltfreundlicher und kostengünstiger als herkömmliche Reiniger.»

Kennengelernt haben sich Nadia Holdener und Bettina Tuor, die privat und beruflich ein Paar sind, beim Schweizer Radio und Fernsehen SRF. Holdener moderierte die Kindersendung «Trash up», wo sie aus Abfall Dinge bastelte. Zeitgleich studierte Nadia Holdener Cast/Audiovisual Media an der Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK). Danach produzierten die beiden für Tutti.ch Upcyclingvideos, wo sie zum Beispiel einen alten Nachttisch zur Kinderspielküche umgestalteten. Das Thema kam damals langsam auf und damit die Idee, das auf einem eigenen Kanal selbst zu machen.

Life Hacks – Mach dein Leben einfacher Bettina Tuor und Nadia Holdener, Eulogia Verlags GmbH Hamburg, ISBN 978-3-96967-233-4.

Die Blauflügelige Ödlandschrecke ist das Tier des Jahres

Das Insekt gilt als bunter Tupfer in ansonsten eintönigen und kargen Gebieten. Warum es vom Klimawandel profitieren könnte.

Samuel Thomi

Vergangenes Jahr hatte der Gartenschläfer die Ehre. 2023 hat Pro Natura die Blauflügelige Ödlandschrecke zum «Tier des Jahres» erkoren. Der ältesten Naturschutzorganisation der Schweiz zufolge ist das Tier «voller Gegensätze». Wie der Name des Insekts bereits verrät, bevorzugt die Kurzflügelerschrecke karges Terrain und besiedelt Trockenwiesen, aber auch Kiesbänke oder leicht verwilderte Bahn- und Gewerbeareale. Tritt man dem Tier zu nahe, wirft es sich in die Luft und entfaltet seine kräftig blau



Blauflügelige Ödlandschrecken zaubern Farbtupfer in ihren kargen Lebensraum. Bild: Wolfgang Hock/Pro Natura

gefärbten Flügel mit den schwarzen Querbinden – ein unverwechselbarer Anblick.

Optimale Lebensräume findet das Tier des Jahres 2023 vorab im Wallis und im Tessin, aber auch teilweise in der Nordschweiz. Und dies sogar mitten in der Stadt.

«Unter den Insekten gilt die Blauflügelige Ödlandschrecke als Zeigerart», sagt Florin Rutschmann von Pro Natura. Das heisst laut dem Heuschreckenspezialisten: «Wo die Blauflügelige Ödlandschrecke lebt, ist die Biodiversität hoch, und es gibt dort noch viele andere Arten.»

Um zu überleben, benötigt die Blauflügelige Ödlandschrecke das richtige Verhältnis von Sonne und Schatten. Meist sitzt das grandios getarnte und kaum sichtbare Insekt am Boden – «nur um kurz darauf mit einem spektakulären Farbenspiel in luftige Höhen abzuheben», so die Naturschutzorganisation.

Zählt zu den bedrohten Heuschreckenarten

Die Zerstörung der Flusslandschaften sowie die Intensivierung der Landwirtschaft und Landnutzung in den letzten Jahrzehnten führten gemäss Pro Natura zu einer akuten Biodiver-

sitätskrise und dem Rückgang vieler Insektenarten. Entsprechend seien heute schweizweit 60 Prozent der Insekten und 40 Prozent der Heuschrecken bedroht, darunter auch die Blauflügelige Ödlandschrecke.

Im Gegensatz zu vielen anderen gefährdeten Tieren könnte die Blauflügelige Ödlandschrecke in der Schweiz vom Klimawandel jedoch profitieren. «Als Botschafterin für vergangene Paradiese erinnert sie daran, dass die Klima- und die Biodiversitätskrise nur gemeinsam gelöst werden können», hält die Naturschutzorganisation fest.