

**K**urzfristig noch ein praxisorientiertes Weihnachtsgeschenk gesucht? Bettina Tuor und Nadia Holdener helfen aus der Patsche. Die in Disentis aufgewachsene Contentproduzentin und bekennende Heimwehbündnerin Tuor betreibt gemeinsam mit der ehemaligen SRF-Kinderprogramm-Moderatorin Holdener seit 2015 einen Youtube-Kanal namens «Die Lifehackerin»; die beiden haben inzwischen schon fast 100 000 Abonnentinnen und Abonnenten – und sie haben für ihren Kanal bereits mehr als 500 Videos produziert. Was darin zu finden ist: Tipps und Tricks für eine leichtere Bewältigung des Alltags – eben sogenannte «Lifehacks». Ein «Best of» dieser «Lebenskniffe» haben sie nun erstmals in gedruckter Form publiziert: im eben erschienenen Handbuch «Lifehacks: Mach dein Leben einfacher».

**Immer eine rettende Idee bereit**

Die Kniffe betreffen so ziemlich jeden Alltagsbereich, vom Essen und Trinken über den Haushalt und den Garten, die Gesundheit und das Sparen bis hin zum Familienleben, zu Partys und Feiertagen oder zum Reisen. Manchmal, meinen Tuor und Holdener, brauche es für Alltagsschwierigkeiten ungewöhnliche und kreative Lösungen – und genau solche Auswege wollen sie liefern. Schon ihre eigenen Eltern hätten im Bedarfsfall immer eine rettende Idee in petto gehabt, ganz getreu dem Spruch «Geht nicht, gibts nicht». So seien sie beide aufgewachsen. Und als sie sich dann bei der Arbeit beim Schweizer Radio und Fernsehen SRF kennengelernt hätten, sei das «das perfekte Match» gewesen – und die Initialzündung für den «Lifehackerin»-Kanal, zu



Immer einen Trick parat: Bettina Tuor (links) und Nadia Holdener wollen als «Die Lifehackerin» für ein einfacheres Leben sorgen. Pressebild

# Heimwehbündnerin sorgt für Alltagstipps

Seit sieben Jahren betreiben Bettina Tuor und Nadia Holdener den Youtube-Kanal «Die Lifehackerin». Jetzt gibt es ihre Tricks auch als Buch.

«Wir können es bis heute nicht lassen, Dinge und ihren Gebrauch zu hinterfragen.»

**Bettina Tuor, Nadia Holdener**  
«Die Lifehackerin»

dem sich mittlerweile auch ein Blog gestellt hat.

**WC-Rollen helfen gegen Kabelsalat**

Ein paar Tippbeispiele gefällig? Gegen den grassierenden Geräte-Kabelsalat in den heimischen Schubladen empfehlen Tuor und Holdener einen alten Karton als Aufbewahrungsort, in den man dann leere WC-Papierrollen hin-

einstellt – jede Rolle bietet Platz für ein nun gut auffindbares Kabel. Ausgefranzte Schrauben lösen? Einfach ein Gummiband über den Schraubenkopf legen, und schon hat der Schraubenzieher wieder den nötigen Grip. Zimtschnecken auf dem Grill zubereiten? Kein Problem mit einer leeren Orangenschalenhälfte als Backform. Auch ein Fingerkuppenpflaster wird zum

Kinderspiel dank dem «Schnittmuster» von Tuor und Holdener. Ein altes Hemd zur Kochschürze umfunktionieren, WC-Tabs selber herstellen, aus Zeitungspapier dekorative Tannenbäumchen basteln, eine leere Duschgelflasche zum cleveren Geldversteck für den Strandbesuch umbauen – auch dafür haben die beiden Autorinnen einen «Trick 77» parat. Oder für jene, die sich fragen, wie man ein Smartphone an einer normalhohen Steckdose auflädt, ohne dass das Gerät am Ladekabel in der Luft baumelt – eine simple «Ladestation» aus einem Papierstreifen hilft.

**300 praktische Ratschläge**

Insgesamt 300 dieser praktischen Ratschläge und Anleitungen finden sich in Tuors und Holdeners Buch, oft auch noch ergänzt mit einem QR-Code, der direkt zum entsprechenden Video von «Die Lifehackerin» führt. Wie die beiden selbst auch sagen: ein Glück, dass sie es «bis heute nicht lassen können, alle möglichen Dinge und ihren Gebrauch zu hinterfragen» – und dass sie danach die Ergebnisse ihrer Überlegungen nicht einfach für sich behalten, sondern teilen.

**Buchtipps**



**Bettina Tuor, Nadia Holdener:**  
«Lifehacks: Mach dein Leben einfacher». Eulogia Verlag, Hamburg, 170 Seiten. Ca. 35 Franken.

## KINOCENTER

Radio Südostschweiz täglich 15.50 Uhr  
Platzreservierung Kinocenter: 081 258 32 32 Apollo: 081 258 34 34

## www.kinochur.ch

## KINOAPOLLO

**AVATAR**  
THE WAY OF WATER

Fr 16.00, 20.00, 22.00, 24.00, 26.00, 28.00, 30.00, 32.00, 34.00, 36.00, 38.00, 40.00, 42.00, 44.00, 46.00, 48.00, 50.00, 52.00, 54.00, 56.00, 58.00, 60.00, 62.00, 64.00, 66.00, 68.00, 70.00, 72.00, 74.00, 76.00, 78.00, 80.00, 82.00, 84.00, 86.00, 88.00, 90.00, 92.00, 94.00, 96.00, 98.00, 100.00  
Sa 12.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.00, 22.00, 24.00, 26.00, 28.00, 30.00, 32.00, 34.00, 36.00, 38.00, 40.00, 42.00, 44.00, 46.00, 48.00, 50.00, 52.00, 54.00, 56.00, 58.00, 60.00, 62.00, 64.00, 66.00, 68.00, 70.00, 72.00, 74.00, 76.00, 78.00, 80.00, 82.00, 84.00, 86.00, 88.00, 90.00, 92.00, 94.00, 96.00, 98.00, 100.00  
So 13.00, 15.00, 17.00, 19.00, 21.00, 23.00, 25.00, 27.00, 29.00, 31.00, 33.00, 35.00, 37.00, 39.00, 41.00, 43.00, 45.00, 47.00, 49.00, 51.00, 53.00, 55.00, 57.00, 59.00, 61.00, 63.00, 65.00, 67.00, 69.00, 71.00, 73.00, 75.00, 77.00, 79.00, 81.00, 83.00, 85.00, 87.00, 89.00, 91.00, 93.00, 95.00, 97.00, 99.00, 101.00  
Deutsch Kinocenter

**WHITNEY HOUSTON: I WANNA DANCE WITH SOMEBODY**

Sa 16.15 ab 8 J Deutsch Kinocenter  
So 18.45 ab 8 J E/d/f Kinocenter  
Mo 20.15 ab 8 J Kinocenter  
Fr 21.00 ab 8 J KinoApollo

**OSKARS KLEID**  
LORI LINTZ

Fr 13.45, 21.00 Sa 14.00  
So 17.30 Mo 12.30, 21.00 ab 6 J Deutsch Kinocenter

**Albert Anker**

Mo 10.30 ab 8 J Dialekt Kinocenter

**ADIEU LES CONS**

Fr 18.15 So 19.45 F/d  
Mo 17.45 ab 8 empf 12 J Kinocenter

**DERGESTIEFELTE KATER**

Sa 11.45 Deutsch Kinocenter  
So 12.00, 13.45, 14.00, 15.15, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 20.00, 21.00, 22.00, 23.00, 24.00, 25.00, 26.00, 27.00, 28.00, 29.00, 30.00, 31.00, 32.00, 33.00, 34.00, 35.00, 36.00, 37.00, 38.00, 39.00, 40.00, 41.00, 42.00, 43.00, 44.00, 45.00, 46.00, 47.00, 48.00, 49.00, 50.00, 51.00, 52.00, 53.00, 54.00, 55.00, 56.00, 57.00, 58.00, 59.00, 60.00, 61.00, 62.00, 63.00, 64.00, 65.00, 66.00, 67.00, 68.00, 69.00, 70.00, 71.00, 72.00, 73.00, 74.00, 75.00, 76.00, 77.00, 78.00, 79.00, 80.00, 81.00, 82.00, 83.00, 84.00, 85.00, 86.00, 87.00, 88.00, 89.00, 90.00, 91.00, 92.00, 93.00, 94.00, 95.00, 96.00, 97.00, 98.00, 99.00, 100.00  
Deutsch Kinocenter

**HOTEL SINESTRA**

Fr 16.00 So 15.15 Dialekt Kinocenter  
Mo 10.15, 16.15 ab 6 J Kinocenter  
Sa 16.00 ab 6 J KinoApollo

**IL GRANDE GIORNO**

Fr 18.30 Mo 18.30 ab 6 J Kinocenter  
So 16.00 ab 6 J KinoApollo

**BLUEBACK**

Fr 13.30 Sa 12.00 So 13.45 Mo 14.00 ab 6 J Deutsch Kinocenter

**FAMILIENKINO**

Kinocenter ab 6 J  
Dergestiefelte Kater Sa 11.45 Deutsch Kinocenter  
Blueback Sa 12.00 So 13.45 Mo 14.00 Deutsch Kinocenter  
Der kleine Nicker erzählt vom Glück So 13.15 Deutsch Kinocenter  
Hotel Sinestra So 15.15 Mo 10.15 Dialekt Kinocenter  
KinoApollo ab 6 J  
Dergestiefelte Kater Sa 13.30 So 13.30 Deutsch Kinocenter  
Hotel Sinestra Sa 16.00 Dialekt Kinocenter  
Die Schule der magischen Tiere 2 Mo 11.00 Deutsch Kinocenter

**VORANZEIGE ARTHOUSE**

Di 18.00 Mi 18.00 ab 12 J Kor/d/f Kinocenter

**Jugendschutz:** Unbegleitet dürfen Jugendliche unter 16 Jahren und Kinder im Rahmen des festgelegten Zutrittsalters Filmvorführungen besuchen, die bis spätestens 21.00 Uhr beendet sind. In Begleitung Erwachsener dürfen sie alle Filmvorführungen besuchen, falls sie das festgelegte Zutrittsalter nicht um mehr als 2 Jahre unterschreiten. Die Verantwortung für die Einhaltung der Altersbestimmungen liegt bei der Begleitperson.

**weiter im Programm...**

Hotel Sinestra • Ticket ins Paradies • Ennio Morricone - Il Maestro • Elif Ana • Die goldenen Jahre • Unruh • Une Belle Course • im Taxi mit Madeleine • Hallelujah: Leonard Cohen, a Journey, a Song • Yuku und die Blume des Himalaya