

HANDYHALTER

Starker Saurier

Schon seit rund 65 Millionen Jahren stapfen keine Dinosaurier mehr über die Erde. Die Halbwertszeit der Riesenechsen als Plastikfiguren im Kinderzimmer ist wesentlich kürzer. Schließlich hört die Dino-Phase bei Nicht-Paläontologen, also Erforschern der Entwicklungsgeschichte der Erde und von Fossilien, meist schon weit vor der Pubertät auf. Wer doch noch die ein oder andere Figur aus Nostalgiegründen besitzt, kann aus ihr nun eine Halterung für das Smartphone bauen.

Dafür braucht man eine Dinosaurierfigur, einen Saugnapf, eine Säge und Montagekleber. Den



MANUFATUR
SARAH FRANKE

Dinosaurier mit der Säge vertikal halbieren, sodass ein vorderer Teil mit Kopf und ein hinterer Teil mit Schwanz entsteht. Am besten etwas schräg sägen. Nun entscheiden, welcher Teil ein Handystativ werden soll und mit diesem weiterarbeiten. Ist die Figur innen hohl, mit Kleber auffüllen. Den Saugnapf in den Kleber drücken. Aushärten lassen. Um das Halten des Smartphones beim Videogucken kümmert sich nun ein Dinosaurier – der Saugnapf hält das Handy. Natürlich können auch andere Plastikfiguren verwendet werden. Sie müssen nur groß und schwer genug sein, um das Handy zu halten.



MACHT ALS HANDYHALTER EINEN GUTEN JOB: Ein Dino aus Plastik.

Foto: DPA

LIEBLINGSIDEEN

Ein hängendes Regal bauen

Hängeregale sind gerade im Trend. Um eines zu bauen, braucht man ein Brett, Bohrmaschine, Sisalseil, große Holzperlen und einen Metallring. In alle vier Ecken des Bretts im gleichen Abstand zu den Kanten Löcher bohren. Zwei gleich lange Stücke Sisalseil abschneiden. Seile so durch den Metallring fädeln, dass sie links und rechts gleich lang sind. Nun je ein Seilende durch ein Brettloch fädeln, darunter eine Perle als Stopper einfädeln und gut verknoten. Aufhängen und nicht zu stark belasten. saf

Kraut Gundermann passt zu Kartoffeln



RICHT BEIM ZERREIBEN NACH MINZE: das Wildkraut Gundermann. Foto: dpa

Gundermann ist ein Wildkraut, das man über Kartoffeln oder Eierspeisen streuen kann. Auch Tee und Kräuterlimonade können Hobbyköche damit verfeinern. Allerdings sollte es sparsam dosiert werden, damit der Geschmack nicht zu intensiv wird, erläutert das Bundeszentrum für Ernährung. Im Frühjahr ist das Kraut eines der ersten Wildkräuter. Erkennungsmerkmale sind neben den blauviolett-blauen Blüten die herz- bis nierenförmigen Blätter, die an den Rändern eingekerbt sind. Beim Zerreiben entsteht ein scharfer Geruch, der an Minze erinnert. Gundermann enthält unter anderem Vitamin C, ätherische Öle und Bitterstoffe.

Einfach Ordnung halten

Im Gegensatz zu vielen Menschen räumt Sabine Haag gern auf. Im Interview erklärt sie, wann Minimalismus sinnvoll ist und was beim Ausmisten hilft

VON SARAH FRANKE

„Ordnung ist das halbe Leben.“ Was halten Sie von diesem Sinnspruch?

Nicht so viel. Das klingt so, als wäre Ordnung halten etwas sehr Anspruchsvolles und Zeitaufwendiges. Ich möchte nicht, dass Ordnung mein halbes Leben ist, sondern suche nach Lösungen, die das Aufräumen weniger zeitintensiv machen. Ordnung soll einfacher sein, das ist schon eher ein Sinnspruch, der für mich passt.

Putzen und aufräumen ist vielen Menschen eher ein Graus. Warum ist das bei Ihnen anders?

Ich habe mir schon als Kind gern überlegt, wie ich effizienter Ordnung halten kann und das Ergebnis auch noch hübsch aussieht. So habe ich gern Stifte nach Farbe sortiert. Ich habe das Thema Ordnung nie als etwas Unangenehmes empfunden.

Auf Ihrer Homepage schreiben Sie auch, dass Sie es wichtig finden, „das Leben ein bisschen weniger chaotisch zu gestalten“.

Ja. Heute habe ich zum Beispiel über fünf verschiedene

Messenger Nachrichten empfangen. Das wird schnell unübersichtlich und chaotisch.

Das klingt so, als hielten Sie digital nicht so viel Ordnung.

Doch, auch hier versuche ich, strukturiert zu sein. Mein Mailpostfach sehe ich als eine Art To-do-Liste. Wenn mir jemand eine E-Mail schickt, bleibt sie stehen, bis ich sie beantwortet habe. Dann sortiere ich die Mail in einen Ordner. Einmal in der Woche mache ich mein Postfach ganz leer, das ist zumindest mein Ziel.

Einige Menschen sagen, Chaos mache sie kreativ. Was meinen Sie dazu?

Darauf eine Antwort zu geben ist schwierig, ich bin ja keine Hirnforscherin (lacht). Tatsächlich gibt es Studien, die belegen, dass einige Kreative eine chaotische Umgebung brauchen, um kreativ zu sein. Ich würde gern verstehen können, warum das so ist. Ich selbst arbeite am besten, wenn es ordentlich ist.

Wer sich mit Ordnung beschäftigt, kommt auch um das Thema Minimalismus nicht herum. Was halten Sie von diesem Lebenskonzept?



Sabine Haag (46) ist Bloggerin und Buchautorin.

Es ist schwierig, Minimalismus als Lebenskonzept im Ganzen umzusetzen, besonders, wenn man Kinder hat. Denen zu erklären, warum Minimalismus sinnvoll ist, ist kaum möglich. Für alltagstauglich halte ich es, Minimalismus in Teilbereichen zu leben und sich zum Beispiel vorzunehmen, nur ausgewählte Utensilien in der Küche zu besitzen.

Jetzt gerade ist Zeit für den Frühjahrsputz – und damit auch für das Entrümpeln. Was meinen Sie: Warum fällt Menschen das Loslassen von Gegenständen, die sowieso

nur Platz wegnehmen, so schwer?

Das hat viel mit Erinnerungen zu tun, die an diesen Gegenständen hängen. Da gibt es vielleicht diesen Teller, der einen Sprung hat, aber den hat mir meine Großmutter geschenkt. Oder das Kleid, das zwar nicht mehr passt, aber in dem ich meinen Mann kennengelernt habe. So sammeln sich viele Dinge an, die zwar relativ nutzlos sind, aber eben einen emotionalen Wert haben.

Haben Sie einen Tipp, wie das Aussortieren dennoch funktioniert?

Ja, für Kleidung. Der Tipp ist allerdings ziemlich fies. Man räumt seine gesamten Klamotten auf sein Bett: aus dem Kleiderschrank, aber auch alle Schuhe. So muss man sich tagsüber damit beschäftigen, was weg kann, schließlich will man abends wieder im Bett liegen. Dann schaut man sich jedes Teil an, überschlägt, was es gekostet hat, und rechnet die einzelnen Werte zusammen. Das kann ziemlich motivieren, nicht mehr unbedacht Kleidung und Schuhe einzukaufen.

Nicht nur der Kleiderschrank quillt bei manchen Menschen

über. Gerade wer sich gern mit Do-it-yourself-Projekten beschäftigt, besitzt eine Menge Kram. Wie ordnet man den am besten?

Ein ganz einfaches Grundprinzip lautet: Gleiches zu Gleichem. Das heißt, man sortiert seine Materialien nach Gruppen und packt zum Beispiel Stoffe, Garn oder Perlen zusammen. Ich bin außerdem ein großer Fan von diesen Boxen aus dem Baumarkt. Die sind eigentlich für Nägel und andere Kleinteile gedacht, die ein Handwerker braucht. Man kann die Größe der Zwischenräume selbst bestimmen. So eignen sie sich auch hervorragend für Näh- und Bastelmaterialien.

Wer viel bastelt und näht, hat viele Reste. Wie schafft man es, sich dieser zu entledigen?

Vielen Menschen geht es da wie meiner Schwester. Letztes erzählte sie mir von einem Blusenkragen, den sie seit 15 Jahren aufhob, aber nie verwendete. Was dagegen hilft, ist, sich ganz klar Grenzen zu setzen, zum Beispiel, ab welcher Stückzahl oder Größe man Materialien nicht mehr aufhebt, und sich dann daran zu halten.



BLOGGERIN UND BUCHAUTORIN SABINE HAAG RÄUMT EFFIZIENT AUF

„Die meisten Menschen verbinden mit dem Begriff Ordnung etwas sehr Positives“, schreibt Sabine Haag auf ihrem Blog www.ordnungsliebe.net. Damit spielt die 46-Jährige auf Floskeln wie „Alles in Ordnung“ an. Aufräumen ist dagegen nicht gerade die Lieblingsbeschäftigung vieler Menschen. Auf ihrer Website widmet sich Haag der Frage, wie man das Putzen und Aufräumen effizienter gestalten kann und so mehr Zeit für andere Tätigkeiten hat. Auch Checklisten zur Selbstorganisation stellt die Marketing-Spezialistin auf ihrer Homepage zur Verfügung: darunter Listen zu den Themen Handgepäck, Festivals und Bad putzen. Solchen To-do-Listen hat Haag ein ganzes Buch gewidmet. Es heißt „Checklisten für alle Lebenslagen“. In ihrem Buch „DIY-Ideen, die Ordnung schaffen“ finden sich Anleitungen für gefaltete Pappboxen oder die Umfunktionierung eines Schneidebretts als Halterung für Kochlöffel. Genähte Aufräumhilfen stellt Haag im Buch „Näh-Ideen, die Ordnung schaffen“ vor. Rezepte für selbst gemachte Reinigungsmittel präsentiert die Autorin im Buch „Mein Haushalt – natürlich sauber“. Alle Bücher sind im Frech-Verlag erschienen und kosten zwischen 14,99 und 15,99 Euro.



So kommt Ordnung in die Nähmaschinen

VON SABINE HAAG

Ich liebe das Nähen – es ist eine der wenigen kreativen Arbeiten, die mich wirklich entspannen können und bei denen ich mich auch nur mäßig selbst unter Druck setze. Das ist die positive Seite. Die weniger schöne ist, dass es dann bei uns im Wohnzimmer sehr unordentlich aussieht. Ich denke, dass es vielen wie mir geht: Sie besitzen kein eigenes Wohnzimmer. Aber gerade Nähen ist im Gegensatz zu anderen DIY-Varianten eine ziemlich materialaufwendige Angelegenheit: Nähmaschinen, Garne, Stoffe, Nadeln, Zubehör und Dekorationen können einen Raum

innerhalb von Minuten ins Chaos stürzen. Deshalb habe ich einige Tipps für Ordnung am Nähplatz zusammengestellt.

■ **Ausmisten:** Der Anfang, um Struktur in Dinge zu bekommen, ist das Ausmisten. Sachen, die man nicht mehr benötigt, werden weggeworfen oder weggegeben, zum Beispiel an gemeinnützige Organisationen.

■ **Arbeitsplatz sinnvoll und dauerhaft vorbereiten:** Ich nähe an unserem Esstisch, den ich natürlich immer wieder räumen muss. Aber er ist nun so für mich hergerichtet, dass

der Aufbau der Nähmaschine ganz schnell geht. Direkt am Tischbein habe ich einen Mehrfachstecker festgebunden, der mir das Einstecken der elektrischen Geräte vereinfacht und das Kabelchaos minimiert.

■ **Alles transportbereit machen:** Eine Lösung ist ein Rollwagen, in dem alle Materialien aufbewahrt werden und auf dem die Nähmaschine steht. Wer dafür keinen Platz hat, sollte seine Materialien möglichst nah am Arbeitsort lagern und sinnvoll in Boxen einordnen. Für Garne, Nadeln, Knöpfe und Ähnliches eignen sich sehr gut Heimwerker-Sortierboxen aus Plastik aus dem

Baumarkt, die eigentlich für die Aufbewahrung von Kleinteilen wie Nägeln und Schrauben gedacht sind. Es gibt sie in diversen Größen und Varianten. Tipp: Besser die Boxen zu groß kaufen, denn es werden sowieso neue Nähmaterialien dazukommen.

■ **Gleiches zu Gleichem sortieren:** Nähgarn gehört zu Nähgarn, Gummibänder zu Gummibändern und Spulen zu Spulen.

■ **Stoffe und Schnittmuster aufbewahren:** Stoff lässt sich wirklich prima in Schubladen oder großen Boxen unterbringen. Den Stoff falten und hoch-

kant aufstellen, damit der Überblick nicht verloren geht. Ich habe eine Mindestgröße für Stoffstücke von 15 mal 15 Zentimetern definiert. Alle Reste, die kleiner sind, entsorge ich. Damit asymmetrische Reste in der Stoffbox nicht auseinanderfallen, packe ich sie in transparente Tüten. Für das Sortieren von Schnittmustern verwende ich Hängeregister. So habe ich das passende Schnittmuster immer griffbereit.

■ **Magnete nutzen:** Scheren lassen sich auf einer Magnetleiste akkurat sortieren. Auch ein magnetisches Nadelkissen ist eine gute Investition.