



CARLSEN



Design und Illustrationen
von Christiane Hahn

Dieses Buch gehört:

CARLSEN

Die Aussagen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann keine Garantie auf Vollständigkeit übernommen/gegeben werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Noch mehr tolle Bücher findest du überall im Buchhandel und unter www.carlsen.de.

© 2021 Carlsen Verlag GmbH

Völckersstraße 14–20, 22765 Hamburg

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch wurde klimaneutral produziert.

Konzept und Text: Nikki Busch

Design und Illustrationen: Christiane Hahn

Lektorat: Aukje Janssen und Victoria Rüde



Einleitung

In diesem Buch bekommst du Lifehacks  zu folgenden Themen:

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| 1. Freizeit | 5. Haushalt |
| 2. Körper | 6. Internet |
| 3. Lebensmittel | 7. Schule |
| 4. Kleidung | 8. Zwischenmenschliches |

Mit einigen kannst du sicherlich auch bei Eltern, Freund*innen und Lehrer*innen glänzen. Bei manchen solltest du besser vorher deine Eltern fragen, bevor du sie ausprobierst.

Außerdem findest du dazu passende

- DIY-Anleitungen für Deko und Geschenke 
- leckere Rezepte 
- entspannende Beauty- und Gesundheitstipps 
- Übungen zum Runterkommen, wenn's mal stressig wird 
- und natürlich jede Menge Wissenswertes, Rätsel, Tests und Malaufgaben.

Alle Lösungen stehen am Ende des Buches. Genauso ein Register, damit du Rezepte und Anleitungen schnell wiederfindest.

Jetzt kannst du loslegen. Aber kein Stress – denke dran:

*Es ist, wie es ist. Aber es wird,
was du daraus machst.*

Inhalt

KAPITEL 1

IN DER FREIZEIT UND
MIT DER FAMILIE Seite 5–36

- ★ Do it yourself
- ★ Sport
- ★ Familienfreizeit

KAPITEL 2

KÖRPER UND BEAUTY Seite 37–76

- ★ Beauty
- ★ Gesundheit
- ★ Wellness

KAPITEL 3

ESSEN UND TRINKEN Seite 77–94

- ★ Kochen
- ★ Backen
- ★ Getränke

KAPITEL 4

KLAMOTTEN UND
SCHNICKSCHNACK Seite 95–122

- ★ Mode
- ★ Schmuck
- ★ Accessoires

KAPITEL 5

AUFRAÜMDRAMA UND
HAUSHALTSPFLICHTEN Seite 123–148

- ★ Ordnung und Ordnen
- ★ Putzen
- ★ Haushalt

KAPITEL 6

ICH UND DIE ANDEREN Seite 149–180

- ★ Ich bin ich
- ★ Streiten und Vertragen
- ★ Herz und Schmerz

KAPITEL 7

IN DER SCHULE UND
AM SCHREIBTISCH Seite 181–202

- ★ Schulstress
- ★ Lernen
- ★ Mogeln

KAPITEL 8

IM NETZ UND MIT STROM Seite 203–223

- ★ Internet
- ★ Smartphone
- ★ Social Media

LÖSUNGEN Seite 224–228

REGISTER Seite 228–229

KAPITEL 1



*Schule ist nicht meine Leidenschaft.
Ich bin eher so ein Freizeittyp.*



Das macht mich aus!

Freizeit ist mehr als freie Zeit zum Chillen. Obwohl das nach dem Schulstress auch wichtig ist. Was man in seiner freien Zeit unternimmt, sagt viel über einen aus. Was bist du für ein Freizeittyp? Zähle die Zahlen hinter den Antworten zusammen, die du angekreuzt hast. Die Auswertung findest du auf Seite 224.

1. Auf einem Tisch liegen verschiedene Gegenstände. Wonach greifst du zuerst?

- ☐ a. Werkzeug (2)
- ☐ b. Kopfhörer (4)
- ☐ c. Hundehalsband (1)
- ☐ d. Malfarben (3)
- ☐ e. Tischtenniskelle (5)

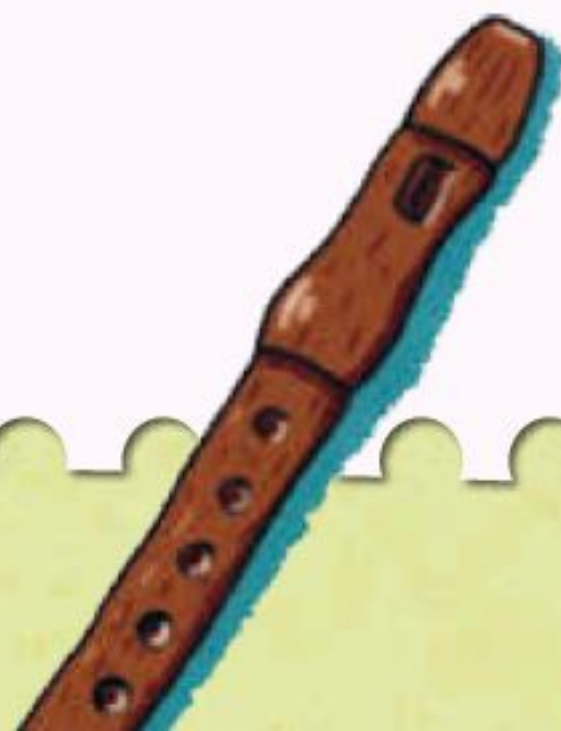


2. Wenn du Zeit hast, was machst du dann am häufigsten?

- ☐ a. Ich beschäftige mich mit meinem Haustier. (1)
- ☐ b. Ich höre Musik. (4)
- ☐ c. Ich nehme mir eine Handarbeit vor. (3)
- ☐ d. Ich muss mich bewegen und gehe raus. (5)
- ☐ e. Ich fange an etwas zu reparieren. (2)

3. Welches Unterrichtsfach würdest du gern mehr an deiner Schule haben?

- ☐ a. Musik (4)
- ☐ b. Sport (5)
- ☐ c. Werken (2)
- ☐ d. Handarbeit (3)
- ☐ e. Biologie (1)



4. Welches Projekt würdest du zuerst angehen?

- ☐ a. Einen Sportwettkampf gewinnen. (5)
- ☐ b. Einen eigenen Song aufnehmen. (4)
- ☐ c. Mein Haustier trainieren. (1)
- ☐ d. Ein Kleidungsstück anfertigen. (3)
- ☐ e. Eine Holztruhe bauen. (2)



5. Welche berufliche Tätigkeit würdest du gern einmal einen Tag lang begleiten?

- ☐ a. Schneider (3)
- ☐ b. Tischler (2)
- ☐ c. Orchestermusiker (4)
- ☐ d. Tierpfleger (1)
- ☐ e. Profi-Sportler (5)



6. Welche Dinge ziehen dich magisch an?

- ☐ a. Stoff, Papier und Wolle (3)
- ☐ b. Das Leder von Turnschuhen und Bällen (5)
- ☐ c. Holz und Metall zum Verbauen (2)
- ☐ d. Notenpapier und Mikrofon (4)
- ☐ e. Etwas das bellt oder miaut. (1)

Deine Punkte:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. _____
- = _____



Selbermachen ist total in!

„Do it yourself“ (DIY) heißt übersetzt: „Mache es selbst.“ Es gibt ganz viele Möglichkeiten und Materialien, mit denen man arbeiten und kreativ sein kann. Welche nutzt du am meisten oder würdest sie gern mal ausprobieren?

- | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|--|------------------------------|
| <input type="radio"/> Buchstaben | <input type="radio"/> Duftstoffe | <input type="radio"/> Knete | <input type="radio"/> Farben |
| <input type="radio"/> Papier | <input type="radio"/> Holz | <input type="radio"/> Glas | <input type="radio"/> Wolle |
| <input type="radio"/> Noten | <input type="radio"/> Fotos | <input type="radio"/> Perlen | <input type="radio"/> Ton |
| <input type="radio"/> Schnur/Garn | <input type="radio"/> Lebensmittel | <input type="radio"/> Wachs | <input type="radio"/> Steine |
| <input type="radio"/> Metall | <input type="radio"/> Stoff | <input type="radio"/> Naturmaterialien | |

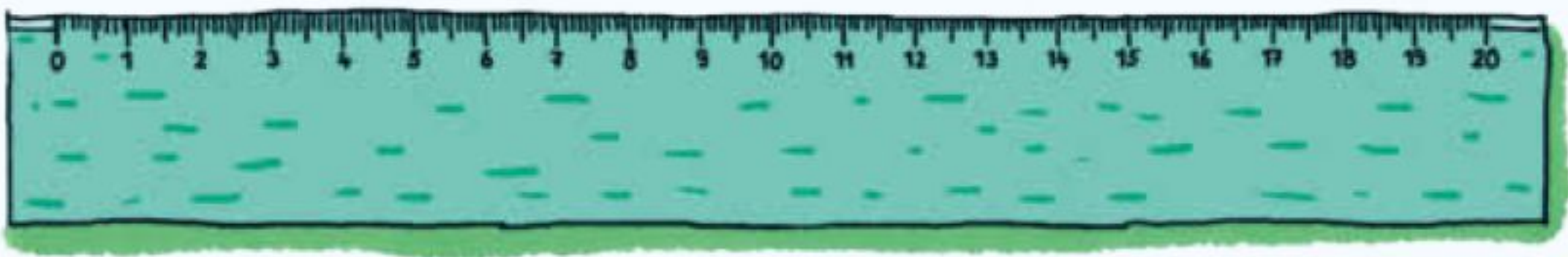
☐ _____

☐ _____

☐ _____

Wo siehst du dich als Selfmade-Typ?

1 = Null Talent, 5 = Anfängerin, 10 = Fortgeschrittene, 20 = Spitzenkraft





Tipps für kreative Köpfe



- ★ Beim **Knüpfen von Bändern** kannst du mit einer Klammer die Fäden oben befestigen. Das erleichtert das Knüpfen. Es geht auch eine Sicherheitsnadel, die du dann an deiner Hose festmachst.

- ★ Um in gleichmäßigen Abständen mit der Hand ein Stück **Stoff umzunähen**, zeichne dir mit einem Filzler mit zwei Strichen den gewählten Abstand auf den Daumen der linken Hand (Rechtshänder). Den Daumen hältst du an deine Näharbeit und kannst nun ganz gleichmäßige Stiche setzen.



- ★ Wenn deine **Nadeln** immer in alle Richtungen auseinanderfliegen, dann lege sie auf einen kleinen Teller und befestige darunter einen starken Magneten. Keine Nadel wird nun mehr den Teller verlassen.
- ★ **Scheren** kann man wieder **scharf** machen, indem man einige Male in eine Alufolie schneidet.



Aus Naturkork



Weinkorken aus Naturkork werden meist einfach weggeworfen. Bitte deine Familie, sie ab jetzt zu sammeln, denn daraus kannst du tolle Dinge basteln.

UNTERSETZER

DU BRAUCHST:

- ★ mindestens 32 Weinkorken
- ★ Alleskleber, noch besser ist eine Heißklebepistole
- ★ eine dünne Korkplatte aus dem Baumarkt oder eine stabile Pappe
- ★ Schere, scharfes Messer oder Teppichmesser (Cutter)



SO GEHT'S:

Denke dir zuerst eine Form und ein Muster für deinen Untersetzer aus. Nun schneidest du aus einer dünnen Korkplatte oder Pappe diese Form aus. Lieber zu groß als zu klein, denn die Überstände kannst du später noch wegschneiden. Darauf klebst du nun die Weinkorken in dem Muster, das du dir ausgedacht hast.

Denke daran, sie nicht nur unten anzukleben, sondern auch immer seitlich miteinander. Das gibt mehr Festigkeit.



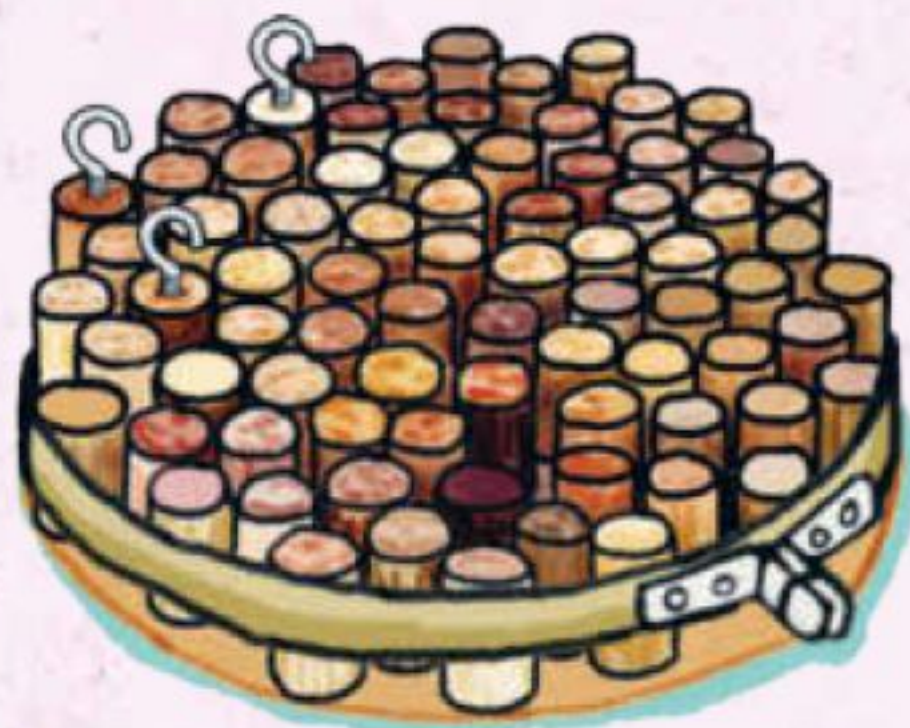
TIPP

Wenn dir die Korken zu hoch sind oder du nicht so viele hast, kannst du sie mit einem Messer durchschneiden. Das geht am besten, wenn du sie 10 Minuten in heißes Wasser legst. Vor dem Verkleben müssen die Korken allerdings wieder richtig trocken sein.

SCHMUCKWAND

DU BRAUCHST:

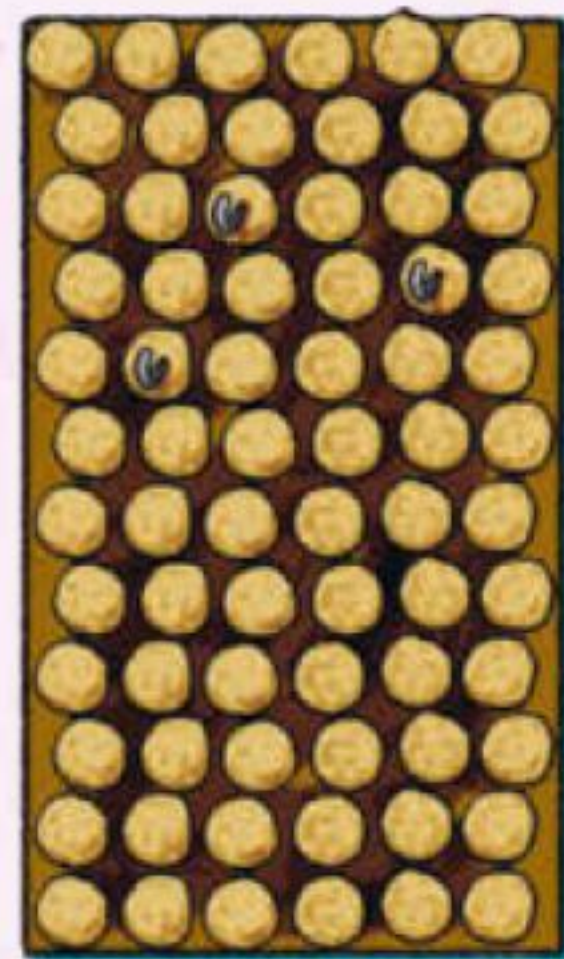
- ★ einen Stickrahmen, je größer, umso besser
- ★ eine dünne Korkplatte aus dem Bastelladen oder Baumarkt
- ★ Klebstoff
- ★ so viele Weinkorken, wie in die Größe des Stickrahmens reinpassen
- ★ Schraubhaken
- ★ eine kurze Schraube und Schraubendreher
- ★ ein Band oder Nylonfaden zum Aufhängen



SO GEHT'S:

Öffne den Stickrahmen und stelle deine Weinkorken mit der unbeschädigten Seite nach oben eng nebeneinander in den Rahmen. Schraube dann den Stickrahmen so fest zu, dass die Korken nicht mehr rausfallen können. Zur Sicherheit kannst du eine dünne Korkplatte rund ausschneiden und von unten ankleben.

Nun führst du zum Aufhängen ein Band durch den Stickrahmen. Drehe vorsichtig die Schraubhaken in die Korken ein. Jetzt kannst du deine Schmuckwand an der Wand und deinen Schmuck daran aufhängen.



TIPP

1. Statt eines Stickrahmens kannst du auch eine Schlauchklemme aus dem Baumarkt verwenden.
2. Aus vielen Korken lässt sich eine Pinnwand für deine Fotos und Erinnerungszettel herstellen.



Links, rechts, eine abheben ...

Löse das Bilderrätsel und du erfährst, welche Hilfsmittel du unbedingt für eine bestimmte Handarbeit mit Wolle brauchst. Die Lösung findest du auf Seite 224.



1	2	3	4	5	6



1	2	3	4



1	2	3	4	5	6	7	8



1	2	3	4	5



1	2	3	4	5



1	2	3	4	5	6



1	2	3	4	5	6



1	2	3	4



1	2	3	4	5



1	2	3	4	5	6



1	2	3	4	5	6	7



1	2	3	4	5	6	7	

Lösungswort:

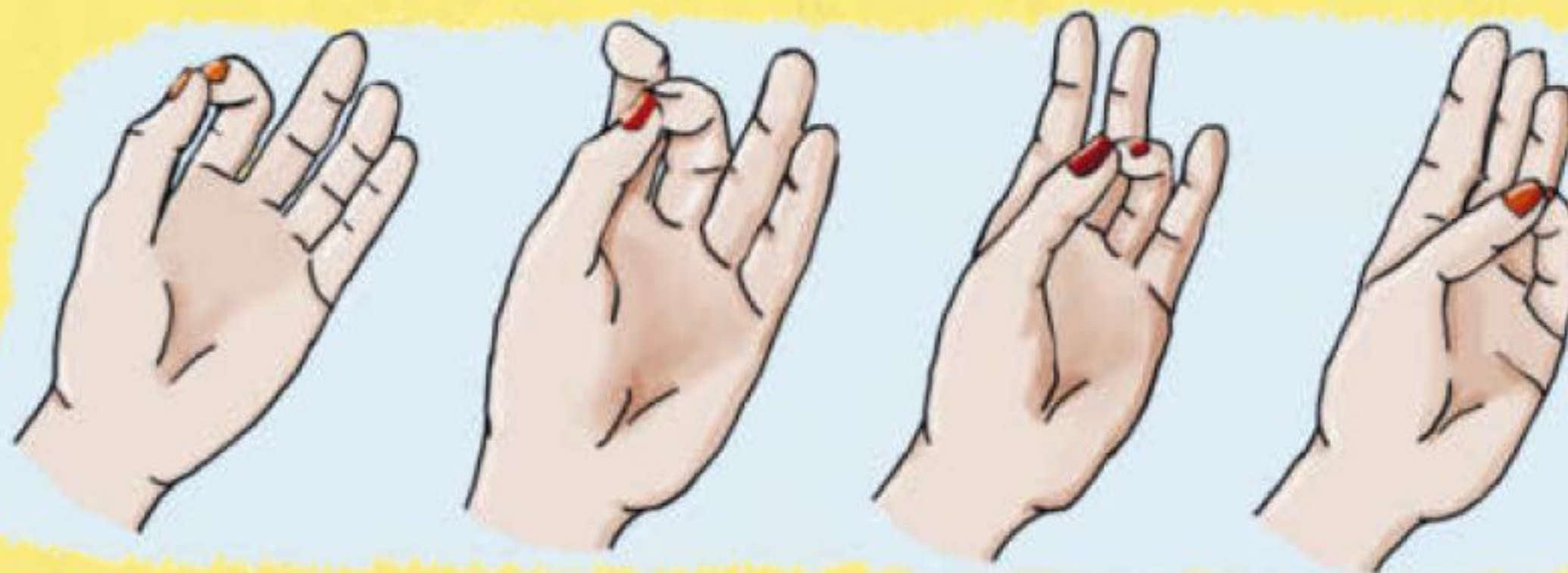
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Finger-Yoga



Wenn du viel Handarbeiten machst oder schreibst, tun dir irgendwann die Finger weh. Mit dieser Übung kannst du die Verspannung und Steifigkeit in den Fingern lösen und deine Arme und den Schultergürtel entspannen.



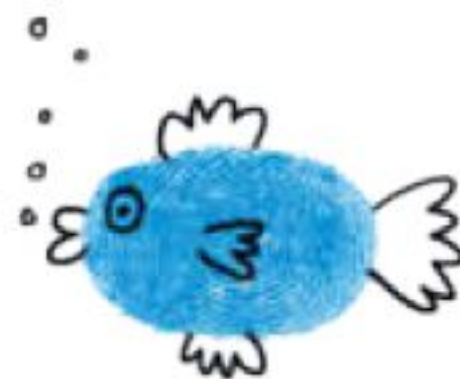
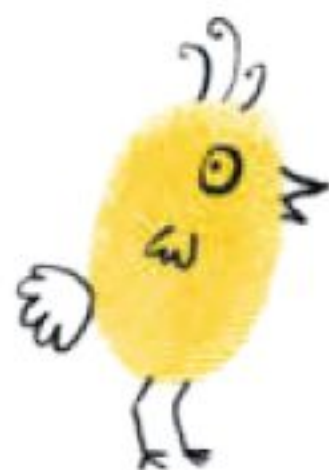
1. Lege dich entspannt hin oder setze dich auf einen Stuhl und schließe die Augen.
2. Bewege jeden Finger deiner rechten Hand dreimal zum Daumen und berühre leicht die Fingerkuppen. Atme dabei gleichmäßig und führe die Bewegung nicht hektisch aus.
3. Dann wiederhole die Bewegung dreimal mit der linken Hand.
4. Versuche jetzt die Finger beider Hände gleichzeitig zu ihren Daumen zu führen. Auch dabei konzentriere dich auf die Bewegung und atme gleichmäßig.
5. Öffne jetzt deine rechte Hand, spreize die Finger und balle sie dann zur Faust. Wiederhole das dreimal.
6. Die gleiche Übung machst du mit der linken Hand.
7. Und nun wieder beide Hände gleichzeitig.



Lifehacks für Malerinnen



- * Deine **Malpalette** ist nicht brauchbar, was nun? Frage deine Eltern, ob du einen Eiswürfelbehälter aus dem Gefrierfach haben kannst. Spüle ihn zuerst mit heißem Wasser aus.
- * Wenn du nicht weißt, was du malen sollst, benutze deine **Hände**. Lege sie in verschiedenen Haltungen auf ein Blatt Papier und male den Umriss der Hand nach. Dann lasse deiner Fantasie freien Lauf. Welches Tier kannst du nun mit Farbe malen?
- * Hinterlasse deinen **Fingerabdruck** auf deinen Bildern. Tauche einfach deinen Daumen in Farbe ein, mache einen Abdruck auf Papier und zeichne lustige Figuren.
- * Damit deine **Bilder länger halten**, fixiere sie mit etwas Haarspray, wenn sie trocken sind. Dann verlieren sie nicht ihren Glanz.





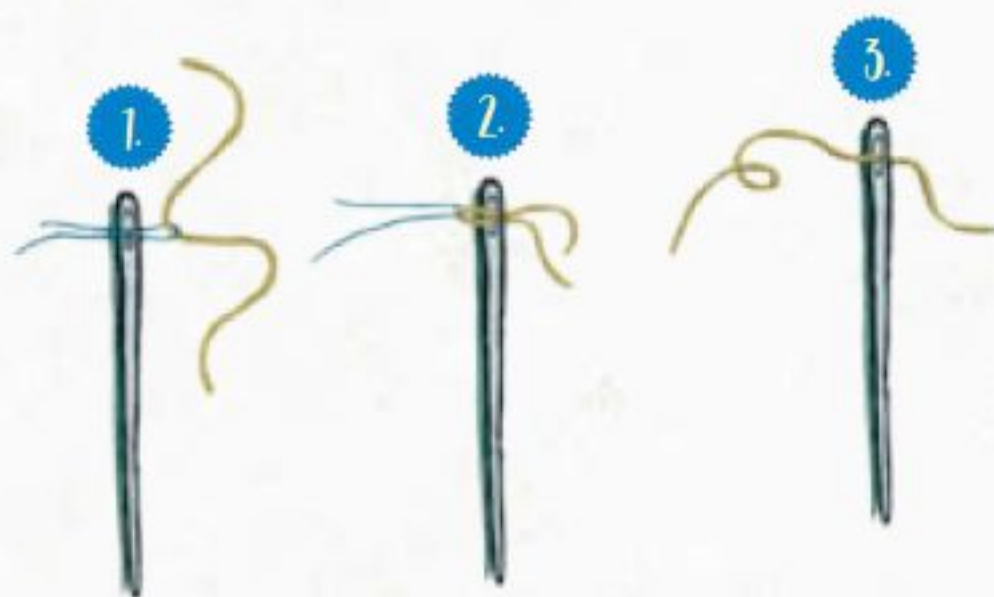
8 Meine Handfigur

Versuche es einmal selbst. Male den Umriss deiner Hand auf Papier und schaue welches Tier oder welche komische Figur dich anlacht, und male sie aus.





Garntricks



- ★ Wenn du Schwierigkeiten hast, **dickes Garn** durch ein **Nadelöhr** zu bekommen, dann fädle es mit Nähgarn ein.
- ★ Klebe ein **Maßband** an die **Tischkante** deines Arbeitsplatzes. So kannst du schneller deine Materialien abmessen.
- ★ Damit dir das **Wollknäuel** nicht immer wegspringt, lege es in eine **Schüssel** und befestige am Rand einen Clip, durch den du den Faden führst. So kann nichts mehr verheddern.
- ★ Beim **Stricken** ist die **erste Reihe** oft echt anstrengend. Deshalb benutze beim Anschlagen der Maschen eine Stricknadel, die eine Nummer dicker ist, und wechsle danach wieder zu den Nadeln, die zu der Wolle passen. Dann lässt sich die erste Reihe leichter abstricken.
- ★ Wenn du **Knöpfe in regelmäßigen Abständen** annähen und für die richtige Position keine Stecknadeln verwenden willst, dann miss die Abstände aus und befestige dort Wäscheklammern am Rand.



Komme, was Wolle, ich schaf das.





10 Von der Gabel gerutscht



Mit dieser Methode kannst du auch ohne Schablone kleine Pompons herstellen und sie zum Beispiel für einen Schlüsselanhänger verwenden.

DU BRAUCHST:

★ bunte Wollreste

★ eine Gabel

★ Schere

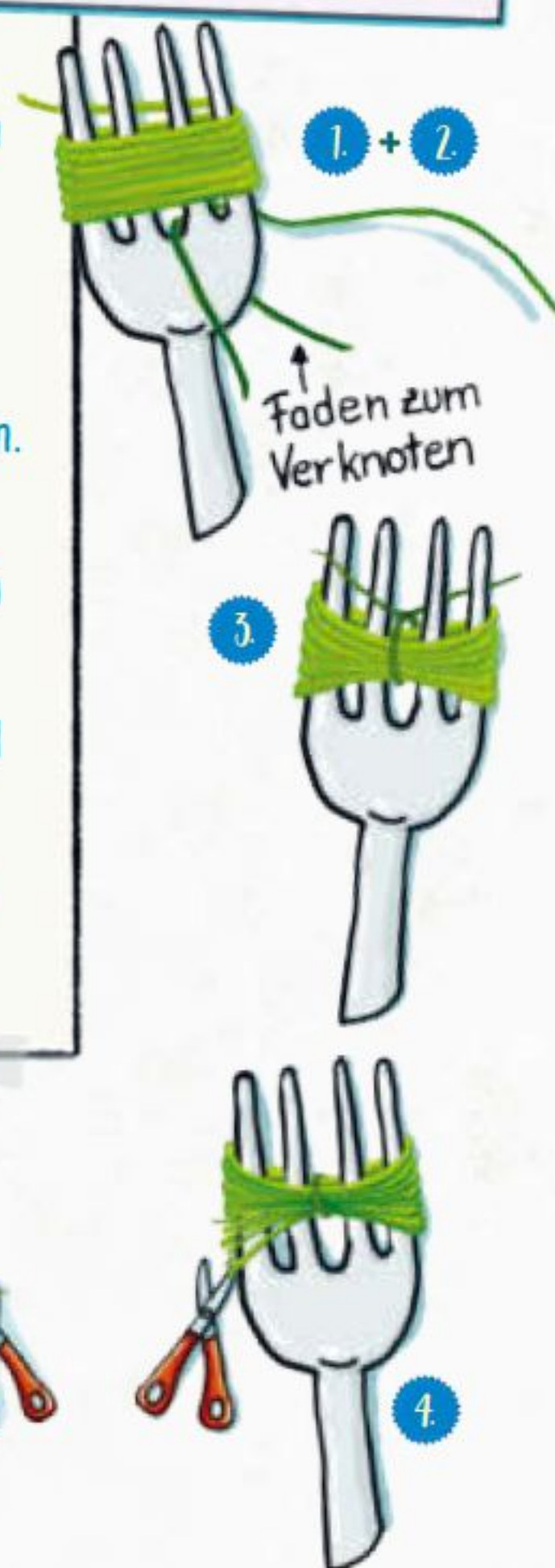
★ Schlüsselanhänger oder Karabinerhaken

★ nach Geschmack Perlen, Anhänger etc.

SO GEHT'S:

1. Lege einen ca. 30 bis 50 cm langen Wollfaden zwischen die mittleren Zinken. Ein Ende muss lang bleiben, damit du den fertigen Pompon weiterverwenden kannst.
2. Wickle das andere Ende des Fadens dann fest um alle Zinken der Gabel.
3. Verknote mit einem kurzen Faden die Wolle mittig um alle Wollfäden. Der Faden muss sehr fest sitzen, damit der Pompon hält.
4. Schneide dann links und rechts die Wolle auf und ziehe den Pompon von der Gabel.
5. Damit der Pompon schön gleichmäßig rund wird, musst du eventuell noch einmal überstehende Wollfäden mit der Schere abschneiden.

Nun kannst du an dem langen Faden Perlen etc. aufziehen und ihn an einem Schlüsselring festbinden.



TIPP

Für mehrfarbige Pompons knüpfst du einfach einen andersfarbigen Faden an oder nimmst gleich bunt gemischte Wolle.






Schnelle Tipps für Handwerkerinnen



- ★ Stecke den **Nagel**, den du einschlagen willst, in einen Kamm, dann haust du dir garantiert nicht auf die Finger.
- ★ Damit dir der **Nagel** beim Einschlagen nicht verrutscht und die Wandfarbe abblättert, klebe auf die Einschlagfläche ein Stück Klebestreifen. Solltest du dich verhämmert haben, kannst du den Nagel einfach wieder rausziehen und die Farbe bleibt an der Wand.
- ★ Schmiere die Scharniere einer **quietschenden Tür** mit ein paar Tropfen Öl ein. Nutzt das nicht, hole dir Hilfe, hebe die Tür aus den Angeln und reibe die Scharniere mit Öl oder einer Kerze ein. Dann kannst du wieder lautlos die Tür aufmachen.
- ★ Mit Wachsmalstiften kannst du kleine **Kratzer in Echtholzböden** ausbessern. Den farblich passenden Stift fest auf den Kratzer im Boden drücken und leicht hin und her bewegen. Der Kratzer wird aufgefüllt und sieht auf jeden Fall besser aus.
- ★ Wirf **Tapetenreste**, die dir gefallen, nie weg. Du kannst damit die Fronten deines Schrankes aufpeppen oder Schubfächer auslegen. Auch eine zerkratzte Schreibtischplatte kannst du aufwerten. Wenn alles verklebt ist, trocknen lassen und mit Klarlack drübergehen.
- ★ Wenn du nicht nur Farbe, sondern auch **Struktur an deine Zimmerwand** bringen willst, dann wickle dicke Paketschnur um deine Farbwalze. Das gibt ein tolles Muster an der Wand.



- ★ Um herauszufinden, ob **Batterien noch Saft** haben oder nicht, musst du sie nur fallen lassen. Volle Batterien plumpsen auf den Boden und bleiben liegen, leere springen wie Gummi zurück. Das liegt daran, dass die geleeartige Masse aus chemischen Stoffen in vollen Batterien flüssig und in leeren fest ist. Frage mal deinen Physiklehrer, ob er das weiß!
- ★ Es gibt viele fiese **Verpackungen aus Hartplastik**, wie eingeschweißte USB-Sticks, die man kaum aufbekommt. Versuch's mit einem Dosenöffner.
- ★ **Klebebänder** nerven, weil man immer erst den Anfang finden muss. Mache beim nächsten Gebrauch einfach eine Büroklammer an den Anfang. 
- ★ **Werkzeuggriffe** nutzen sich schnell ab. Deshalb muss man sie nicht gleich wegwerfen. Klebe den Griff überlappend mit Pflasterband ein, warte zwei Stunden, bis der Leim getrocknet ist, und du kannst wieder loslegen.
- ★ Wem schon mal eine Packung Schrauben oder **Nägel runtergefallen** ist, weiß, wie lange das Aufsammeln dauert. Mit einem Magneten geht das ganz schnell zurück in den Karton: Halte den Magneten an der Unterseite von außen an die Verpackung und fahre mit der Öffnung über den Boden. Ruckzuck sind alle im Karton.

*DIY ist kein Hobby.
Es ist eine Lebenseinstellung.*