

* GESUNDHEITS Journal

DAS MAGAZIN IHRER BKK
GILDEMEISTER SEIDENSTICKER
04|12

Eltern allein zu Haus Die große Stille nach dem Auszug der Kinder
** Wut, Sucht, Verzweiflung* So geht es Männern mit Depressionen
** Rezepte mit Ingwer* Gesundheitsgerichte mit der Krummwurzel
** Spezial: Wieder alles selber machen* Das Do-it-yourself-Revival, sein Reiz und seine Stars
** Quiz*

LANGLAUFWINTER

Schneegleiten ohne Lift & Last





Wieder im Trend: **Do it yourself**

Made by me Warum das Selbermachen mit den eigenen Händen so wichtig und wieder erfolgreich ist * **Auf Zick-Zack!** Webseiten und Bücher zum Do-it-yourself-Trend * **Erfolgreiche Selbermacher** Inspirierende Porträts und Ideen * **Kolumne: Mit viel Liebe gemacht** Der richtige Dreh für ein gelungenes Selbermachgeschenk

Foto: Getty

Selbermachen ist mehr als in: Große, junge Modefirmen engagieren mittlerweile sogar DIY-Designer, um auch vom Handmade-Charme zu profitieren



Made by me

Mit Nähmaschine, Akkuschauber und Heißklebepistole zur Selbstfindung: alles über den aktuellen Do-it-yourself-Trend

— Text Barbara Lang



Hobbykeller und Heimwerker waren gestern. Heute heißt der Trend „Do it yourself“. Hinter den drei magischen Buchstaben DIY (der Trendbewusste spricht's in Neudeutsch: „Di-Ei-Wei“) entwickelte sich in den letzten Jahren ein Weltmarkt für Dinge, die nicht industriefertig sind: Bücher, Zeitschriften, Onlineforen, -portale und -blogs wimmeln nur so von Anleitungen, Inspirationen und Ideen. Plötzlich ist Handwerk wieder gesellschaftsfähig: Raus aus der Bastelmuttinische, rein in die junge Web-Community! Wenngleich der deutsche Wortschatz diesbezüglich noch immer eine etwas muffige Staubschicht trägt - der selbstbewusste Do-it-Yourselfer leiht sich deshalb auch gerne den englischen Begriff „Crafting“ -, haben Basteln und Bauen, Stricken und Sticken ein neues Image bekommen. In dieser Weise aufpoliert, locken altbewährte und neue Fertigkeiten nun auch moderne, junge Menschen an die Nähmaschinen, Akkuschauber und Heißklebepistolen.

Techniken wie Stempeln, Filzen, Collagen und Pappmaché erleben ein Revival und bringen dabei so neuartige Werke wie Scrapbooks (Foto- und Erinnerungsbücher aus Schnipseln) inklusive dazugehöriger Szene hervor. Das alles überschreibende Credo der Homemade-Bewegung scheint zu heißen: Aus Alt mach Neu. In ganz besonderer Weise folgt diesem Motto das sogenannte Upcycling. Als kreative Parallelbewegung zum Recycling verarbeiten Künstler und Handwerker

hier Abfall- und Restprodukte zu neuen, witzigen, bisweilen sehr stilvollen Gebrauchsgegenständen. Was Otto Normalverbraucher gewöhnlich in die Tonne klopft, wird da zu neuen Möbelstücken, Taschen oder Dekorationen verschraubt, vernäht, verklebt. Die Upcycling-Idee will in erster Linie ein Zeichen gegen Verschwendung und

„Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende“ Demokrit

unreflektierten Konsum setzen. Aber das schöpferische Müllverwerten verkörpert auch sonst in besonderem Maße, was uns Menschen dazu bewegt, plötzlich wieder mit den eigenen Händen werken zu wollen: nämlich der Wunsch nach Unabhängigkeit, Individualität sowie nach Selbstwirksamkeit.

Unser Vertrauen in die Industrie wurde in den vergangenen Jahrzehnten schwer angeknackst: Giftskandale und Schrottschnäppchen - dafür ist den Menschen ihr sauer erworbenes Geld zu schade geworden. Geiz ist schon lange nicht mehr geil, wenn dabei nur an den Bedürfnissen der Menschen gespart wird - der Menschen, die diese Produkte unter übelsten Bedingungen herstellen müssen, und der Menschen, die sie in gutem Glauben kaufen und doch nur enttäuscht werden von schlechter Verarbeitung, gesundheitsgefährdenden Inhaltsstoffen oder allzu kurzer Lebens- >



Die Menschen wollen Unikate: Das deutsche Zukunftsinstitut rechnet mit steigender Auswirkung auf die Wirtschaft durch den Selbermachertrend!

dauer. Wenn dann noch Charme und Individualität fehlen und einer unübersehbaren Gleichmacherei weichen, sind die Kaufanreize auf ein Minimum geschrumpft. Was derart frustrierend beginnt, endet jedoch in einem glücksbringenden, weil unabhängigen Gedanken: Dann mach ich's eben selbst! Dem Vorsatz gefolgt und in die Tat umgesetzt, lässt auch das Erfolgserlebnis nicht lange auf sich warten. Etwas aus eigener Kraft zu erschaffen, heißt, sich als selbstwirksam zu erleben. Wissenschaftler wissen, dass dies eines der stärksten Bedürfnisse der Menschen ist. „Die Grundlage dafür entsteht in der

„Das Geheimnis des Glücks ist Freude in unseren Händen“ Ralph Waldo Emerson

frühen Kindheit“, erklärt der Göttinger Neurobiologe Gerald Hüther: „Bis zum fünften Lebensjahr machen Kinder eine Selbstwirksamkeitserfahrung nach der anderen. Und dann hört das langsam auf, dann haben Kinder das zu machen, was ihnen vorgegeben wird: Schulunterricht, Studium oder Berufsausbildung, Arbeitsplatz. Oft muss man alle möglichen Dinge machen, ohne dass man etwas bewirken kann – und man lernt, sein Fühlen vom Denken und oft auch vom Handeln abzuspalten.“ Im Werken und Gestalten vereinen sich diese drei Elemente wieder und der Mensch spricht vom „Ausgleich“.

Ein ganz besonderes Glücksgefühl dürfte sich bei all jenen Selbermachern einstellen, die ihre Werke sogar verkaufen können. Das Internet hat in der Beziehung ganz neue Tore geöffnet. Statt für teures Geld einen Laden anzumieten und auf Laufkundschaft zu hoffen, eröffnet man heutzutage einen Onlineshop und forciert durch Suchbegriffsoptimierung die Möglichkeiten, gefunden zu werden. Die Plattformen Etsy und DaWanda haben es in dieser Disziplin zu einer Meisterschaft gebracht: Als Online-Marktplätze für Selbstgemachtes bieten sie seit 2005 bzw. 2006 den Kreativen dieser Welt die Möglichkeit, ihre Produkte unkompliziert an den User zu bringen. Allein DaWanda spricht von ungefähr zwei Millionen Produkten in etwa 150.000 Onlineshops für ca. 8,8 Millionen Besucher monatlich! Und weil die Wurzeln des Do-it-yourself in der Echtheit, der Authentizität liegen, ziehen die Onlineportale auch wieder in die reale Welt ein – wo sie Märkte und Messen veranstalten oder sogenannte Labs eröffnen, in denen man sich zu Workshops und Ausstellungen trifft. So wird sowohl der Wunsch nach Eigenständigkeit als auch nach Zugehörigkeit gestillt. _____

Auf Zick-Zack

... mit einem Klick oder Klapp! Unsere besten DIY-Web- und -Buchtipps:

— Text Barbara Lang



„Hab ich selbst gemacht“ (KiWi) Amüsante Doku eines Selbstversuchs: Susanne Klingner hat ein Jahr lang so viel wie möglich selbst gemacht statt gekauft. Ergebnis: viele Tipps, Pannen und Erfolge!



„DIY Couture“ (Dumont) Rosie Martin weiß, wie man mit wenigen Mitteln tolle Ergebnisse erzielt. Das Lieblingsteil dient als Vorlage, komplizierte Schnittmuster gibt's nicht! Dafür acht coole Kollektionen zum Nachnähen.

„Recycled“ (Haupt) Wer dieses Buch kennt, wirft nichts mehr weg! Vier AutorInnen inspirieren zu edlen Kronkorkenleuchtern, Fahrradschlauchtaschen oder Tütenflechtwerken – da bekommt jeder Abfall eine zweite Chance!



„Pappenheim“ (Haupt) Claudia Scholls Pappideen sind nicht von Pappe! Tolle Inspirationen für mal- und klebefreudige Kinder und Eltern. Ebenso genial wie einfach. Und einfach genial!



„DIY Möbel“ (Haupt) Wer gerne größere Projekte angeht und seine Wohnung mit unikaten Möbeln verschönern will, findet in Christopher Stuarts Buch „30 verrückte Projekte“ zur Anregung.



„Forschen, tüfteln, bauen“ (Haupt) Das „Umwelt-Mitmachbuch für Kinder“ von Claudia Huboi verblüfft durch kluge Wiederverwertungs- und Technikideen. So lernen Kinder spielerisch weit mehr als „nur“ basteln.

www.hartzivmoebel.de Der „Kreuzberg 36 Chair“ oder der „Neukölln Desk“ sind wahre Designteile. Aus dem Baumarkt für wenig Geld selbst gemacht. Kultiger, großartiger Blog!

www.dawanda.de und www.etsy.de Über die angesagtesten Online-Marktplätze für Selbstgemachtes kann man tagelang bummeln oder DIY-Filme anklicken.

www.cherry-plum.com Bonbonbunte französische Seiten mit unzähligen tollen, verrückten, stylishen Bildern zum Schauen, Staunen und Nachmachen!

www.eigenwerk-magazin.de Ein tolles Magazin und eine super Website mit interessanten, inspirierenden Blogs und Links für viele Techniken!

Fotos: Fotolia, Getty, iStock

Die Selbbermacher

Sie machen **Bilder, Bücher, Taschen, Kunstwerke** und die Welt ein bisschen schöner. Fünf inspirierende Porträts

— Porträts Barbara Lang

Claudia Scholl ist Sachenfinderin

und folgt damit der Familientradition des Allesverwertens. In ihrem Elternhaus wurden Dinge nicht gedankenlos weggeworfen, sondern bekamen zweckentfremdet ein zweites Leben. Darin ist die Mutter von zwei Kindern mittlerweile Meisterin: Obstkistenautos, Umzugskartonschrauben, Puddingschachtelregale – in ihren Büchern und Kartonzauber-Workshops will sie Kinder und Eltern zu eigenen kreativen Lösungen inspirieren. Und so klügelt die Grafikdesignerin immer neue Objekte aus – stets angetrieben von der Frage: „Funktioniert das so, wie ich denke?“ www.claudia-scholl.de



Claudia Huboi ist Lektorin mit viel gestalterischem Talent. Als sie in einem Verlag das Fotostyling übernahm, wurde klar: Das ist ausbaubar. Seit neun Jahren ist die Romanistin selbstständig und kann all ihre Fähigkeiten voll austoben – als Lektorin, Autorin, Stylistin und Illustratorin. Der handwerkliche Part bietet ihr dabei den nötigen Ausgleich zur kopflastigen Textarbeit. Doch „forschen, tüfteln, bauen“ (so auch der Titel ihres neuen Buches) bedeutet ihr weit mehr: unabhängig sein, Zusammenhänge verstehen und Spaß haben am Recycling. All dies will die 42-Jährige durch ihre Arbeiten und Bücher weitergeben. www.kreisrund-redaktion.de



„**Enie**“ ist Kindersprache und heißt „Omi“. Nach diesem Spitznamen hat Brigitte Hirlinger (63) vor eineinhalb Jahren ihren Onlineshop benannt. Darin verkauft sie märchenhafte Kunstdrucke, Postkarten, Kinderleuchten und mehr. Ein Bilderbuch ist in Planung. Die Kunsttherapeutin malte ihre magischen Wichtel- und Feenbilder ursprünglich für ihre Enkelkinder, um ihnen „gute Nahrung für ihre Augen und Seelen zu geben“, wie sie sagt. Dann war die Resonanz so positiv, dass ein Geschäft daraus entstand. www.enie-ulm.de



„**Kanso**“ ist Japanisch und bedeutet Schlichtheit. Passt zu den stilvollen, hochwertig gearbeiteten Filz- und Ledertaschen von Stanley Zinser. Ein echter Learning-by-doing-Mann: Vor einem halben Jahr saß er zum ersten Mal vor einer Nähmaschine – fest entschlossen, selbst seine ideale Tasche zu nähen, die er nirgends fand. Acht Wochen später eröffnete er seinen Shop bei DaWanda und heute sind die ersten 100 Produkte längst über die Online-Ladentheke gegangen. Der Mittfünfziger ist angekommen, wo er immer sein wollte: bei seiner Berufung, der Freiheit des Selbermachens und bei klarem Design! kanso-taschen.dawanda.com



Scrap-Impulse ist ein Blog über die Kunst, „Schnipselbücher“ herzustellen. Hinter dem Onlinemagazin, das in der Scrapbooking-Szene sehr beliebt ist (zwischen 600 bis 2000 Zugriffe pro Tag), steckt Barbara Haane (56). Die Stewardess und vierfache Mutter entdeckte vor etwa neun Jahren ihre Leidenschaft fürs Scrappen, gibt mittlerweile Workshops und ist immer noch fasziniert von der Technikvielfalt. Außerdem weiß Barbara: „Scrappen kann auch Therapie sein.“ Als sie 2009 ihren Mann verlor, hat ihr das Fertigen der Erinnerungsbücher und die Arbeit an ihrem Blog bei der Bewältigung sehr geholfen. www.scrap-impulse.typepad.com



Mit Liebe gemacht

**Schenken ist eine Kunst – ebenso wie Handwerken.
Aber Selbstgemachtes kommt immer an. Irgendwie ...**

— Text Barbara Lang Illustration Birgit Jansen

Meine Freundin Tina ist abgehärtet!

Ihr Immunsystem ist nach 20 Jahren Freundschaft mit mir so gut trainiert – die bringt das misslungenste Geschenk nicht aus der Fassung. Allen Neidern sei an dieser Stelle versichert: Das war aber auch ein gehöriges Stück Arbeit! Die Ideenmanufaktur meiner grauen Zellen schwingt sich alljährlich zwei Wochen vor Tinas Geburtstag zu Höchstleistungen auf, denn obwohl wir uns so gut kennen und so sehr mögen, bleibt meine beste Freundin eine hartnäckige Vertreterin der Kategorie „schwer zu beschenken“. Weil Tina sich für alles und nichts interessiert, so manches gängige Frauenhobby als blödsinnig abtut und auch sonst nicht gerade auf Krimskrams steht, kann ich nicht einfach losziehen und irgendein Ding für sie kaufen. Wertvolle Freundschaften verlangen eben nach wertschätzenden Überlegungen! Nun sind 20 Jahre eine lange Zeit. Eine Zeit, in der man sich mindestens 20 Präsente überlegen muss, wenn man an Geburtstagen, wahlweise Weihnachtspunschgelagen nicht mit leeren Händen dastehen will. Da kann ja schon auch mal das ein oder andere danebengehen – diesbezüglich hat Tina einige Kalauer zu erzählen: vom Sternekoch-Eventdinner mit grauenvollem Selleriemus und peinlichem Bühnenauftritt, vom Amateur-Wellnesstempel mit eiskaltem Pool

und plötzlich erkrankter Kosmetikerin sowie von allerlei stümperhaften Basteleien, die zwar meinerseits von Herzen kamen, sie aber nicht in selbiges trafen. Ich erinnere mich an eine pinkfarbene Kiste, die Tina an meinem damaligen frisch verliebten Rosa-Wolken-Zustand teilhaben lassen sollte. Darin: rosa Haarspangen, rosa Süßigkeiten und ein Notizbuch mit selbst gefertigtem rosa Filzeinband. Mindestens zehnmal hab ich mir in die Finger gestochen, als ich all die glitzernden Perlen und Edelsteine aufnähte – und hinterher sah das Ding so unbeschreibbar dilettantisch aus, dass ich schon beim Umbinden der Schleife den gleichen Lachkrampf bekam wie Tina beim Auspacken. Ein andermal hab ich sie mit einem selbst gezeichneten Comic über uns beglückt und sie durch die Dreingabe eines Bilderrahmens auch noch genötigt, das Werk aufzuhängen. Und war da nicht auch mal ein selbst gestrickter, kratziger Schal, von dem sie Ausschlag bekam? Letztes Jahr wurde Tina jedenfalls 40 und ich bastelte voller Herzensfreude einen 40-seitigen Leporello mit der Aufschrift „40 gute Gründe, warum du keine 20 mehr sein willst“. Das Gründesammeln fiel mir anfangs schwer, aber dann hab ich alle meine missglückten Geschenke aufgeführt und schon hatte ich fast die Hälfte geschafft. Und Tina? Die war zu Tränen gerührt – zu Lachtränen, wie immer!—

KREATIV-
ATTACKE!

OHÄ!

WOW!!! DAS HAB ICH MIR
SCHON IMMER GEWÜNSCHT!

UUUAAAHI! WO IST DER
NÄCHSTE MÜLLEIMER?

SOLL DAS EIN SCHERZ SEIN?!?

KNAPP VORBEI = AUCH DANEBEN!

NA, WARUM NICHT?!?

