

NICOLE ZWEIG

# MACH'S DIR *hygge*



DAS NORDISCHE GLÜCKSPRINZIP  
FÜR SELBERMACHER UND GENIESSER

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



# MACH'S DIR hygge

In diesem Buch will ich dir den »hygge way of life« näherbringen. Dazu bedarf es nicht viel – ein wenig Muße, gepaart mit etwas handwerklichem Geschick sowie Lust am Kochen und Backen. Das reicht schon, um all die Aktivitäten zu erleben, die schönen Dinge zu basteln oder die Leckereien zu genießen, die ich hier Seite für Seite vorschlage. Nimm dir Zeit für dich, und freue dich, in geselliger Runde schöne Stunden mit deinen Freunden und deiner Familie zu verbringen. Ich möchte deine Aufmerksamkeit für die kleinen Dinge des Lebens schärfen und gebe dir viele Tipps, wie du dein Leben noch freudvoller machen kannst, während du im Moment verweilst. Das Wort »hygge« kommt ursprünglich aus Norwegen und bedeutet in etwa Wohlbefinden. In Dänemark kam es Anfang des 19. Jahrhunderts in den Sprachgebrauch und ist heute zu DEM Lebensgefühl der Dänen geworden. Es bedeutet sehr viel auf einmal, aber die Essenz von hygge ist ganz einfach: Glückliche sein. Den Moment genießen, abschalten und sich nicht ablenken lassen von den vielen Versuchungen, der Schnelllebigkeit und der allseits präsenten Informationsflut. Genieße, erfahre und lebe im Jetzt! Das ist die Botschaft des hyggeligen Lifestyles. Es lohnt sich, diese Erkenntnis in den eigenen Alltag zu integrieren, denn davon haben wir alle reichlich: Verbringe intensive schöne Stunden mit lieben Menschen, und nimm dir die Zeit, die kleinen Dinge des Lebens bewusst wahrzunehmen. Lausche dem Leben um dich herum, und lasse es zu. So machen es sich die Skandinavier hyggelig!

*Hygge ist mehr als Gemütlichkeit*

Das deutsche Pendant zu hygge ist Gemütlichkeit. Im Gegensatz zum dänischen hygge beinhaltet dieser Begriff aber nicht das allumfassende Wohlbefinden im Jetzt, kommt dem aber in bestimmten Bereichen schon sehr nahe. Bei uns fühlen wir uns hygge vor allem in geselligen Runden. Bei einem guten Essen mit Freunden, selber vorbereitet und gekocht, im Biergarten oder bei Feiern wie Geburtstagen. Diese sind eine gute Gelegenheit, wahre Hygge-Momente zu erleben.

An Festen wie Weihnachten und Ostern finden alljährlich wahre »Völkerwanderungen« statt: Man reist – oft von weither – zur Familie, um die Feiertage miteinander zu verbringen. Wir rücken zusammen, dekorieren unsere Häuser, decken den Esstisch festlich und freuen uns, mit der Familie und mit Freunden beisammen zu sein. Endlich haben wir Zeit für intensive, ausgedehnte Gespräche, genießen ein gutes Glas Wein, und die Kinder dürfen so lange aufbleiben, bis auch die Erwachsenen ins Bett gehen. Dieses Gefühl von Hygge bzw. Gemütlichkeit beruht also auf Geselligkeit und gemeinsamem Erleben.

## *Das nordische Glücksprinzip*

Wir können aber noch viel von den Skandinaviern lernen, denn das nordische Glücksprinzip Hygge gründet sich noch auf weiteren Säulen. Natürlich stehen soziale Beziehungen an erster Stelle, wie Familienzusammenhalt und Freunde auch bei uns zum Glücklichsein gehören. Doch in Skandinavien gehört zu Hygge unter anderem auch eine gesunde Work-Life-Balance sowie ein Faible für gutes Design. An einem hyggeligen Zuhause sowie daran, sich an den kleinen Dingen des Lebens zu erfreuen und an mehr Achtsamkeit gegenüber unserer Umwelt und der Allgemeinheit können wir aber noch arbeiten. So empfinden die Dänen beispielsweise die Steuerabgaben als einen

Beitrag zur Gemeinschaft, während wir Deutschen unsere Steuern meistens als Last und vom Staat auferlegt empfinden.

## *Hygge im Alltagsleben*

Wie können wir unseren Alltag also hyggeliger gestalten und so ein erfüllteres Leben führen? Zwischenmenschliche Beziehungen spielen dabei eine große Rolle, und auch im Arbeitsleben können kleine Gesten – zum Beispiel einfach mal einen Kuchen in die Arbeit mitzubringen – für mehr Gemeinschaftssinn sorgen. Nutze die Mittagspause, um Kollegen besser kennenzulernen, und sprich dabei über anderes als die Arbeit. Sei interessiert und höre zu. Vielleicht bleibt sogar Zeit, gemeinsam einen kleinen Spaziergang im Park in der Nähe zu machen. Danach sitzen du und deine Kollegen viel entspannter und konzentrierter am Arbeitsplatz, als wenn du in der Pause noch schnell dies und das erledigst, um dann irgendwann später mehr Zeit zu haben. Hygge ist jetzt!

## *Ein hyggeliges Zuhause*

»My home is my castle« ist ein wahres Sprichwort, und die Skandinavier legen viel Wert auf eine hyggelige Einrichtung. Um deine Wohnung in ein Hygge-Heim zu verwandeln, umgibst du dich am besten mit natürlichen Materialien wie Holz, Keramik, Wolle, anderen Naturfasern und Pflanzen. Wie viel eine gute Beleuchtung ausmacht, merkst du erst, wenn du vom kalten Licht der Energiesparlampe auf Kerzenschein wechselst. Kurzum, der Wohnstil ist minimalistisch, aber mit einem intensiven Wohlfühlfaktor. Eine gemütliche Küche mit schönem Essplatz ist für ein hyggeliges Zuhause schon mal ein prima Anfang.

Was macht also einen schönen Hygge-Moment im eigenen Heim aus? Ein gemütlicher Abend mit Freunden am Küchentisch, an dem ihr zusammen schlemmt, redet, euch nahe seid und dabei einfach die Zeit vergesst. Dabei können schon Kleinigkeiten, wie schöne Teller, eine selbst gestaltete Tischdekoration und stimmungsvolle Musik wichtig sein, weil auch all dies zur Atmosphäre beiträgt.



**Ein gelungener Start in den Tag beginnt mit einem guten Frühstück. Verfeinere dein Müsli mit frischen Früchten, Joghurt oder Nüssen, das gibt Energie und schmeckt auch noch fantastisch.**



**Kalte Füße sind unhyggelig! Dicke Socken sorgen daher nicht nur für Wärme, sondern auch für seelisches Wohlbefinden.**

## *Just for you*

Es müssen aber nicht immer Freunde zu Besuch kommen, damit du dich hyggelig fühlst. Du kannst auch allein zu Hause sein, auf deinem Sofa liegen und bei Musik und einer Tasse Kakao zum Fenster hinausschauen oder ein gutes Buch lesen. Gönn dir solche Ruhephasen immer wieder einmal, und mache es dir in bequemen, lässigen Klamotten gemütlich.

Ein wohliges Gefühl bekommst du in einem schönen Heim, aber auch in der Natur, und wenn du deine Zeit mit lieben Menschen verbringst. Versuche achtsam zu sein und die vielen kleinen Momente deines Lebens zu schätzen. Versuche diese Momente bewusst wahrzunehmen, und du wirst sehen, wie ausgefüllt dein Leben sein kann.

## *Do it yourself*

Um dieses Glücksgefühl in die eigenen vier Wände zu holen, habe ich für dich viele kreative und einfache Selberrmach-Projekte ganz unterschiedlicher Art zusammengestellt. Du kannst dich nach Lust und Laune DIY-Projekten widmen, die mit Leder, Holz, Papier, Beton oder aus Paketschnur hergestellt werden. Es gibt Kochrezepte für Süßes und Salziges und leckere Drinks zu entdecken. Natürliche Beauty-Rezepte, um sich ausgiebig zu pflegen und hyggelige Ideen für kleine Auszeiten, die nur du dir gönnen darfst. Viele Anregungen für ein gemütliches Beisammensein oder verbindende Aktivitäten mit Freunden und der Familie findest du in jedem Kapitel. Du kannst dich auch von kreativen Menschen inspirieren lassen, die Erfüllung in ihren Tätigkeiten finden: eine Keramikerin, eine Fotografin, die Bilder auf Holz aufzieht, die Inhaber einer

Holzmanufaktur, deren Möbel klassisch nur durch Steckverbindungen zusammengehalten werden und eine isländische Café-Besitzerin – alle sind Meister ihres Fachs. Nimm dein Glück selbst in die Hand, und lass dich von all diesen Ideen und Vorbildern inspirieren!



**Mit blumigen Akzenten kannst du dein Zuhause im Nu verändern. Das frische Grün und der zarte Duft von Rosen verschönern ohne großen Aufwand jeden Raum.**



**Super Food! Bagels mit gesunden Toppings sind wunderbar zum Frühstück und lassen sich auch prima als Lunch mit in die Arbeit nehmen.**



*start fresh*  
AUF INS NEUE JAHR





**Mix & Match ist das Geheimnis dieser einfachen Blumen-Dekoration. Dazu benötigst du neben frischen Blumen nur ein paar Gläser und Vasen, und im Nu sieht dein Zuhause ganz fröhlich und einladend aus.**

*Blumen-Mix im Vasen-Wald*

**DU BRAUCHST:**

einfache Schraubdeckelgläser  
verschiedene Vasen  
Klebebuchstaben  
verschiedene Blumen  
Messer

**OPTIONAL:**

Grün zum Kombinieren, z. B. Frauenmantelkraut

Beklebe die einfachen Schraubdeckelgläser mithilfe der Klebebuchstaben . Lass deiner Kreativität dabei freien Lauf. Inspirierende Wörter wie Grow, Flower, Summer, Love eignen sich hierfür besonders.

Fülle alle Gläser und Vasen zur Hälfte bis zu drei Viertel hoch mit Wasser. Dann schneidest du die Blumen passend zur Höhe der verschiedenen Gefäße zu.

Anschließend verteilst du die Blumen in die Gefäße- einzeln oder zu mehreren.

Arrangiere die Vasen und Gläser auf einem Tisch oder einem Sideboard.

**Tipp:** Dekoriere unterschiedliche Blumen aus der gleichen Farbfamilie – das wirkt besonders hübsch. Schön ist es auch, wenn du die Blumen mit frischem Grün wie etwa Frauenmantelkraut kombinierst oder wenn in einer Vase mal nur frisches Grün steht.



**So schmeckt Frühling: zarter Salat, knackige Radieschen und obendrüber die Blüten von Gänseblümchen. Leichter und gesünder kann ein Essen kaum sein.**

*Knackig-frischer Salat mit Blümchen*

**DU BRAUCHST FÜR 4 PERSONEN:**

3 EL Balsamico bianco  
1 TL Dijon-Senf  
1 TL Honig  
6 EL Distel- oder Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
5 Blätter Borretsch  
1 Bund Rucola  
300 g Portulak  
1 großes Bund Frühlings- oder Wildkräuter (z. B. Sauerampfer, Brunnenkresse, Kerbel, Löwenzahn)  
1 große Möhre  
1 Bund Radieschen  
12-16 essbare Blüten (z. B. Gänseblümchen, Kapuzinerkresse oder Veilchen)

Zuerst verrührst du in einem Schälchen Essig, Senf und Honig. Dann gießt du das Öl langsam dazu und schlägst es gründlich unter. Würze die Marinade kräftig mit Salz und Pfeffer.

Nun wäschst du den Borretsch, schüttelst ihn trocken, zerschneidest ihn fein und rührst ihn unter. Dann wäschst du Rucola, Portulak und die Frühlings- oder Wildkräuter, schleuderst sie trocken und entfernst grobe Stiele.

Die Möhre schälst du und ziehst sie mit dem Sparschäler zu feinen Spänen ab. Anschließend putzt du die Radieschen, wäschst sie und schneidest sie in Scheiben. Die Blüten wäschst du ganz vorsichtig und tupfst sie trocken.

Nun mischst du Rucola, Portulak und die Frühlings- oder Wildkräuter mit der Vinaigrette in einer Schüssel und hebst

dann die Möhre und Radieschen locker unter. Zum Schluss dekorierst du den Salat mit den Blüten und servierst ihn.

## **VARIANTE**

Wenn du Rucola oder Portulak nicht bekommst oder im Garten andere Kräuter hast, kannst du ruhig das eine oder andere austauschen. Achte nur darauf, dass milde und herbe Arten im Salat ausgeglichen sind. Fein ist auch Kopfsalat oder die teilweise fertig angebotenen Salatmischungen mit jungen Salatblättchen.



**Auch bei sehr empfindlicher Haut musst du nicht auf die wohltuende Wirkung und den Peeling-Effekt eines Scrubs verzichten: Zucker ist die mildere Alternative zu Salz. Die Mischung aus Pflanzenölen und Honig macht die Haut babyzart - nach diesem Scrub benötigst du garantiert keine Bodylotion mehr.**

## *Grapefruit Sugar Scrub*

**DU BRAUCHST FÜR 150 G:**

100 g feinkörniger Rohrzucker  
30 ml Sonnenblumenöl  
10 g (1 EL) Kakaobutter  
1 EL Honig, als vegane Alternative Glycerin

**ÄTHERISCHE ÖLE:**

20 Tropfen Grapefruit  
5 Tropfen Pfefferminze

**OPTIONAL:**

1 MSP Rote-Bete-Pulver zum Einfärben

Vermische Zucker, Sonnenblumenöl, Honig, ätherische Öle und evtl. das Rote-Bete-Pulver in einer Schüssel.

Dann lässt du die Kakaobutter auf geringster Stufe in einem kleinen Topf schmelzen, bis sie komplett flüssig ist, und gießt sie zur Zuckermischung. Alles gut umrühren und in einen Tiegel füllen -fertig!

**Anwendung & Haltbarkeit:**

Am besten verwendest du diesen Scrub in der Dusche. Nimm etwa zwei Esslöffel aus dem Tiegel, und reibe dich gut damit ab. Empfindliche Partien wie Gesicht und Hals sparst du dabei aus.

Da der Scrub keine frischen Zutaten enthält, ist er mindestens sechs Monate lang haltbar.



Was ist schöner als eine selbst entworfene Karte zum Tag der Liebe? Mach deinem Liebsten eine Freude, und gestalte die Valentinskarte selber. Mach es dir dazu gemütlich bei deiner Lieblingsmusik.

## *Be my Valentine*

**DU BRAUCHST:**

Papier (120 g, Format A4 oder A5)

Wasserfarben

Pinsel

Gefäß für Wasser

Layout-Marker in Schwarz (Schreibwarenhandel,

Künstlerbedarf)

Filzstift in Gold



Falte das Papier, das du für die Karte vorgesehen hast, einmal in der Mitte. So entsteht eine Klappkarte.

Male mit dem Pinsel eine Fläche aus Wasserfarbe auf die Vorderseite der Karte. Nimm dabei viel Wasser und nur wenig Farbe – das verstärkt den Aquarellcharakter. Lass die Farbfläche vollständig trocknen.

Dann übst du auf einem Stück Schmierpapier mit dem Layout-Marker zuerst einmal die Wörter, die du auf die Karte schreiben willst, zum Beispiel »always you«. Wenn es gut klappt, schreibst du mit viel Schwung deine Wörter auf die Farbfläche. Weil es Layout-Marker mit verschiedenen breiten Spitzen gibt, kannst du dein individuelles Schriftbild wählen.

Jetzt verzierst du die Karte noch mit goldenen Punkten. Diese setzt du ganz frei – mal größer, mal kleiner – auf die farbige Fläche und auch auf den weißen Rand.



Ordnung muss sein, und so sollen Karten und Bänder, Fotos und kleine Mitbringsel oder Scheren und Tapes endlich einen Platz bekommen, auf dem sie hübsch präsentiert und jederzeit griffbereit sind.

*Klemmen statt pinnen: Memoboard nach Maß*

**DU BRAUCHST:**

Lochwand (Baumarkt)  
Gummikordel (Ø 3 mm, Länge nach Bedarf, Farben nach Wunsch)  
Schere  
Bilderrahmen, passend für die Größe der Lochwand, z. B. »Fiskbo« von Ikea  
verschiedene Lochwandhaken

Lass dir die Lochwand im Baumarkt auf das gewünschte Maß zuschneiden, z. B. 50 × 70 cm.

Fädle ein längeres Stück Gummikordel so durch die Lochwand, dass ein Kreuz entsteht, und verknote es auf der Rückseite der Lochwand. Du kannst so viele Gummikreuze auf der Lochwand anbringen, wie du möchtest.

Einige Stücke Gummikordel bringst du in waagrechtlicher Linie und einige an anderer Stelle in senkrechter Linie an. So kannst du auch voluminösere Sachen super einklemmen.

Öffne nun den Bilderrahmen, und nimm Glas, Rückwand und eventuellen Inhalt heraus. Lege stattdessen die Lochwand ein, und fixiere sie mit den Klammern auf der Rückseite.

Zum Schluss hängst du die Lochwandhaken ein. An ihnen kannst du z. B. Garnrollen, Maskingtape oder Scheren befestigen.



Am besten schmeckt dieses Brot noch warm aus dem Ofen.  
Dazu dann höchstens noch einen Klacks Marmelade oder einen  
cremigen Aufstrich on top.

*Nussig und lecker: Apfel-Walnuss-Brot*

**DU BRAUCHST FÜR 1 BROT (CA. 14 SCHEIBEN):**

50 ml Reisdrink (ersatzweise Haferdrink)

$\frac{3}{4}$  Würfel Hefe (30 g)

3 TL Zucker

400 g Dinkelvollkornmehl

Salz

100 g Walnusskerne

300 g säuerliche Äpfel  
(z. B. Boskop)

3 EL Zitronensaft

8 getrocknete Datteln  
(ohne Stein)

Mehl zum Arbeiten

Verrühre den Reisdrink mit 200 ml warmem Wasser in einer Schüssel. Dann bröckelst du die Hefe hinein, gibst den Zucker dazu und rührst alles glatt. Lass den Mix zugedeckt 15 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen. Anschließend siebst du das Mehl in eine große Schüssel und mischst 1 TL Salz unter. Gieße die Hefemischung dazu, und verknete alles in ca. 5 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig. Den Teig formst du zu einer Kugel und lässt ihn zugedeckt an einem warmen Ort 25 Minuten gehen.

Inzwischen kannst du die Walnüsse grob hacken. Die Äpfel schälst du, viertelst sie längs und entkernst sie. Dann halbierst du die Apfelviertel längs und schneidest sie quer in Scheiben. Die Apfelscheiben mischst du mit dem Zitronensaft. Dann hackst du die Datteln und mengst sie unter.

Lege ein Backblech mit Backpapier aus. Dann knetest du Walnüsse und Apfelmischung unter den Teig. Den Teig formst du anschließend auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem runden Laib und legst ihn auf das

Backpapier. Schneide die Oberfläche rautenförmig ca. 1 cm tief ein, bestäube das Brot mit Mehl, und lass es zugedeckt 15 Minuten an einem warmen Ort gehen.

Nun heizt du den Backofen auf 250° C vor und stellst eine ofenfeste Form mit ca. 200 ml Wasser auf den Backofenboden. Backe das Brot im Ofen (Mitte) 10 Minuten. Dann schaltest du auf 200° C zurück, bäckst das Brot in 40 Minuten fertig und nimmst es aus dem Ofen. Das Brot schmeckt warm oder abgekühlt.

HYGGELIGE INSPIRATION

*Just for me*

ALLES, WAS MIR GUT TUT

*Raus in die Natur*

FRISCHE LUFT MACHT GUTE LAUNE

Mach's dir hygge! Dazu möchte ich dir auf diesen Seiten ein paar Anregungen geben. Gehe mit mehr Achtsamkeit für die kleinen Dinge durch deinen Alltag, und du wirst sehen, wie reich deine Umgebung dich mit schönen Momenten beschenkt. In der Verlangsamung des Alltags liegt das Geschenk eines Tages.

*Zeit für Blumen*

Wie oft hetzen wir von A nach B und nehmen nicht mehr wahr, was alles Schönes um uns herum passiert. Die Bäume zeigen ihr erstes Grün, Vögel singen um die Wette, Schneeglöckchen und Krokusse sprießen aus der Erde und recken sich zum Licht. Café-Besitzer stellen bei den ersten Sonnenstrahlen Tische und Stühle vor die Tür und legen Decken bereit, um wie jedes Jahr zum Sitzen an der frischen Luft einzuladen. In den Blumenläden findest du die ersten Frühblüher und kannst dir mit ihnen ein Stück Frühling in deine vier Wände holen.