

BUCHKULTUR *Thema*

SONDERAUSGABE FRÜHJAHR 2018

Österreichische Post AG, NZ 022033122 M, Buchkultur VerlagsgmbH, Hütteldorfer Str. 26, 1150 Wien, ISSN 1026-082X, Heft 176 A



Küche
Kulinarische Botschafter

Garten
Irdische Paradiese

Design
Wohnen und Mode

Kreativ
Frische Inspirationen

Gut Leben
Abschalten und Auftanken

Reise
Grenzenlose Sehnsucht

SCHÖN & GUT



FOTO: PIOTR WAWRZYNIUK

Vom Abschalten und Auftanken

„**LAGOM**“ UND „**HYGGE**“, das „Genau richtig“ und das „Wohlbefinden“, sind zwei zentrale Begriffe der skandinavischen Lebensart und der Schlüssel für ein erfülltes Leben in Glück und Harmonie. Neue Bücher mit Inspirationen, Ideen und Gedanken für einen ausgeglichenen Alltag nach skandinavischem Modell.

VON KAROLINE PILCZ

Buddha war nie in Skandinavien, und dennoch finden wir in der Lebensart der Skandinavier, allen voran der Schweden, etwas, das wir als „Achtsamkeit“ und „Maßhalten“, besser vielleicht als „Balance“ bezeichnen. „Extreme werden vermieden. Weder Euphorie noch Depression haben eine Chance. Man sucht den Ausgleich und findet in jeder Situation das Beste“, schreibt Susanne Schaller über Schweden. Reisen wir nun gedanklich in das Land des Glücks.

Tatsächlich gelten die Schweden mit ihren skandinavischen Nachbarn seit Jahren als die glücklichste Nation auf Erden. Zwischen Arbeit, Fleiß und Hightech, inmitten der Schnelllebigkeit der Welt, versuchen sie – wie man sieht, mit Erfolg – innezuhalten und die körperlichen wie seelischen Batterien wieder aufzuladen. Wie sie das tun, zeigen einige neue Bücher, die neben wunderbaren Bildern und inspirierenden Texten auch Tipps, Ideen und konkrete Anleitungen zum Abschalten und Auftanken bereit halten.

Sei einfach „lagom“! „Genau richtig! Nicht zu viel und nicht zu wenig“, meint dieses schwedische Wort und bezeichnet eine in Schweden weit verbreitete Einstellung zu vielen Dingen: Ablehnung von Extremen und Bevorzugung des gesunden Mittelmaßes. Haben die Skandinavier diese Sehnsucht nach der goldenen Mitte in allen Dingen, weil Klima und Wetter ohnehin extrem sind?

Maßlos glücklich durch Maßhalten. So könnte man den Begriff „Lagom“ pointiert auf einen Nenner bringen, und doch beinhaltet er viel mehr.

Eine große Palette von diesem „Viel mehr“ in sämtlichen Lebenslagen zeigt die Designerin Susanne Schaller in ihrem wunderschön gestalteten Buch „Lagom“. Sie bietet inspirierende Texte zum Thema Balance und Ausgleich und entführt Leserin und Leser mit ihren Bildern auf eine Reise durch Schweden. Es finden sich Kochrezepte für gemütliche Abende und Feste, Turn- und Yoga-Übungen für ein gutes Körpergefühl, Ideen für Abendgestaltungen und Feiern, für den Urlaub und das Kofferpacken. Und weil die Schweden das gute Maß und Schlichtheit lieben, kommt man beim Lagom nicht um das Entrümpeln und Wegwerfen von ausrangierten Dingen herum! Auch dafür gibt es wertvolle Tipps.

WOHLIGE ATMOSPHERE

Natürlich spielt in einem Leben im Gleichgewicht das Essen eine große Rolle! Dem goldenen Mittelweg bei Kochen und Essen widmet Margareta Schildt Landgren ihr Buch „So schmeckt Schweden“ mit Rezepten für jede Jahreszeit. Hier finden sich traditionelle schwedische Rezepte, nach modernen Bedürfnissen entstaubt und erneuert – und herrlich einfach. Die Autorin setzt unbedingt auf saisonale und regionale Zutaten. Wer Fisch mag, ist hier genau richtig. Aber auch Pilze und Beeren, frisches Gemüse und ofenwarmes Brot kommen auf den Tisch, Fleischgerichte und natürlich Süßes. Nach Jahreszeiten und saisonalen Festen angeordnet, außerdem reich bebildert lassen die Rezepte bereits beim Schmökern das Wasser im Mund zusammenlaufen.

Inken Henzes Herz schlägt für Dänemark und sein Lebensgefühl, das nicht nur lagom ist, sondern auch „hyggelig“. Das norwegische Wort „Hygge“ ist schwer zu übersetzen, bedeutet aber in etwa „den Augenblick genießen, sich Gutes tun, eine wohlige Atmosphäre schaffen“. Die deutsche Autorin

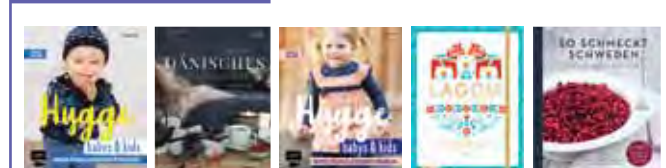


Das norwegische Wort „Hygge“ ist schwer zu übersetzen, bedeutet in etwa „den Augenblick genießen“.

meint, dass man das Prinzip von „Hygge“ lernen und sich so einen wunderbaren Gegenpol zur Schnelllebigkeit der Zeit schaffen könne. Dazu gibt sie in ihrem liebevoll gestalteten Band „Mein dänisches Lebensgefühl“ nicht nur Tipps für hyggelige Momente, Rezepte, Bastelanleitungen, Inspirationen und wunderschön-atmosphärische Bilder, sondern präsentiert auch Texte von Dänen zum Thema „Hygge“ sowie Reisetipps und Adressen rund um das Thema Dänemark. Ein umfassendes, ansprechendes Ratgeber-, Anleitungs- und Schmöckerbuch, das zum Träumen einlädt. Auch Mode und ihre Herstellung sind in Skandinavien wohliger und gemütlicher, also hyggelig. Anleitungen für Wohlfühlkleidung aus Wolle für die Kleinsten laden in zwei „Hygge Babys und Kids“-Büchern zum Nachmachen ein. Während die Strickmodelle für alle Lebenslagen recht traditionell und zeitlos gehalten sind, sind die Häkelmodelle moderner und trendiger. In beiden Büchern findet sich von der Babysocke über Hosen, Röcke, Jäckchen, Fäustlingen und Hauben tatsächlich alles, was ein Kleinkind so brauchen kann. Die Grundlagen des Strickens und Häkelns werden übrigens zu Beginn jeweils anschaulich bebildert erklärt. Ran an die Nadeln und ausprobieren!

Ran an die Nadeln und ausprobieren!

DIE BÜCHER



Susan Gast **Hygge Babys und Kids. Wohlfühlkleidung häkeln. Größe 50-92**
Edition Michael Fischer, 96 S.

Inken Henze **Mein dänisches Lebensgefühl. Hyggelige Inspirationen rund ums Jahr**
Busse-Seewald, 160 S.

Wenke Müller **Hygge Babys und Kids. Wohlfühlkleidung stricken. Größe 50-92**
Edition Michael Fischer, 112 S.

Susanne Schaller **Lagom. Lebe glücklich wie in Schweden. Inspirationen und Ideen für ein Leben in Balance** Naumann und Goebel, 96 S.

Margareta Schildt Landgren **So schmeckt Schweden. Die besten Rezepte für jede Jahreszeit** Übers. v. Marie-Luise Schwarz, Fotos v. Christina Uhlin, Busse Seewald, 128 S.