

Zürich

So wird Ihr Leben einfacher

Tipps von den Profis Das Training verpasst? Ausgelaugt? Ein Chaos in der Küche, und das Velo fällt ständig um? Kein Grund zur Verzweiflung. Zürcher Fachleute bieten praktische Soforthilfe für den Alltag.

Liliane Minor und
Claudia Schmid

Wir alle kennen sie, diese Tücken des Alltags. Kleinigkeiten eigentlich, aber sie können ganz schön nerven. Dabei gibt es so viele gute Tipps, wie wir unser Leben vereinfachen können. Bloss finden müsste man sie. Wir haben uns auf die Suche gemacht und 15 Zürcher Berufsleute nach ihren besten «Life Hacks» gefragt.



Annie-May
Mettraux
Sängerin

Immer eine gute Stimme

Wenn Sie Ihrer Stimme etwas Gutes tun wollen, sollten Sie es vermeiden, sich allzu häufig zu räuspern. Summen, viel Flüssigkeit, Pastillen und Wärme tun der Stimme gut. Versuchen Sie zudem, eine aktive Körperhaltung beim Sprechen einzunehmen und Mimik und Gestik einzusetzen. Dies unterstützt die Stimme enorm.



Mario Graf
Dermatologe

Pflasterspray gegen Hautrisse

Hautrisse an den Fingerkuppen kann man einfach behandeln. Schneiden Sie zuerst die dickeren Hautschichten über der Rhagade (so heissen die Risse in der Fachsprache) mit einer feinen Schere vorsichtig weg. Dann mehrere Schichten eines handelsüblichen Pflastersprays auftragen und dabei jede Schicht trocknen lassen. Diese Behandlung einige Tage wiederholen. Cremes Sie Ihre Hände zudem nach jedem Waschen ein, am besten mit einer ureahaltigen Salbe. Über Nacht die Hände dick einreiben und Baumwollhandschuhe überziehen. Man bekommt diese günstig im Baumarkt, in Mercerie- und in Kosmetikabteilungen.



Marlene Halter
Köchin

Die passenden Kochwerkzeuge Verzicht auf mindestens die Hälfte der Küchengeräte, aber bringen Sie die Messer alle halbe Jahre zum Messerschleifer. Und behalten Sie die Taucherbrille zum Zwiebelschälen.



Tobias Bühler
Kameramann

Überzeugende Bilder

Für stimmige Film- und Fotoaufnahmen ist es von Vorteil, wenn die Lichtquelle von hinten kommt. Schauen Sie sich Filmszenen in



geschlossenen Räumen an: Diese werden im Hintergrund oft mit weichen Lichtquellen wie z.B. China-Lampen ausgeleuchtet. Positioniert sind diese hinter und leicht oberhalb der Schauspielerinnen und Schauspieler. Vermeiden Sie vor allem, dass die Hauptlichtquelle aus demselben Winkel kommt wie die Kamera – das sorgt für «flache», langweilige Aufnahmen.



Tania Götz
Coiffeuse

Unbeschwerte Haare

Leisten Sie sich einen Seidenkissenbezug. Damit bleiben die Haare auch beim Schlafen schön in Form. Und halten Sie sich mit Conditioner zurück! Den braucht es nur an den Spitzen, nicht auf der ganzen Kopfhaut. Sonst wird das Haar unnötig beschwert und sieht schlaff und platt aus.



Roland Künzler
Maler

Wie man eine Wand streicht

Sie wollen eine Wand oder eine Decke streichen? Das ist gar nicht so schwierig, wenn Sie ein paar Dinge beachten. Tragen Sie die Farbe immer zuerst die Ecken entlang mit einem Pinsel auf, dann streichen Sie den Rest mit einem Roller. Lieber dünn auftragen, dafür aber auf jeden Fall in zwei Schichten. Und auch wenn Sie sicher sind, dass Sie alles gut abgedeckt haben, was nicht bekleckert werden darf:

Stellen Sie einen Eimer Wasser und einen Lappen bereit.



Iris Lehner
Fitnesstrainerin

Kein Training verpassen

Wenn Sie Mühe haben, sich fürs Training zu motivieren, dann legen Sie Ihre Sportsachen jeweils am Vorabend bereit und stellen Sie die Gymnastiktasche so hin, dass Sie sie am nächsten Morgen sehen. Noch besser: dass sie im Weg steht, wenn Sie die Wohnung verlassen. So fällt schon mal eine Ausrede weg.



Andrea Auer
Mediensprecherin
Comparis

Sparen bei der Autoversicherung

Wer TCS-Mitglied ist oder einen Neuwagen fährt, kann in der Regel auf den Pannenhilfe-Zusatz in der Autoversicherung verzichten. Und auch eine Insassenunfallversicherung ist in vielen Fällen überflüssig, da Sie in der Schweiz meist über den Arbeitgeber unfallversichert sind.



Janine Meyerstein
CEO Stützliwösch

Ein Auto sollte glänzen

Ein sauber geputztes, glänzendes Auto ist nicht nur schöner, sondern auch sicherer. Es wird

im Verkehr bis zu vier Sekunden früher wahrgenommen als ein mattes, verschmutztes Fahrzeug.



Markus Raschle
Gärtner

Der beste Zeitpunkt zum Umtopfen

Wer Zimmerpflanzen umtopfen will, tut dies am besten im Herbst. So können sich die Pflanzen bis zum Winter eingewöhnen und vom Stress erholen. Zudem ist es viel angenehmer und punkto Dreck einfacher, Pflanzen draussen auf dem Balkon oder der Terrasse umzutopfen, wenn es die Aussentemperaturen erlauben. Duschen Sie die Pflanzen gleich ab, um Staub zu entfernen. Aber lassen Sie sie nicht in der Sonne stehen, Zimmerpflanzen bekommen schnell Sonnenbrand.



Melissa Geiger
Physiotherapeutin

Haareraufen tut gut

Manchmal sind Kopfschmerzen ja «zum Haareraufen». Genau das ist die Übung dazu. Über die Kopfhaut und die Haare finden wir Entspannung, indem wir die Haare nehmen und sie mit gewissem Druck Richtung Decke ziehen. Das darf anfangs schon wehtun, aber über die Zeit ist es sehr wohltuend und entspannend. Dabei gern tief und bewusst durchatmen. Der Zug kann ruhig 90 Sekunden gehalten und mehrfach wiederholt werden.



Thomas Meyer
Autor

Einen halben Tag für die Laune

Falls Sie ständig gestresst und frustriert sind, gibt es dafür einen einfachen Grund: Sie haben zu wenig Zeit für sich selbst. Darunter leiden vor allem berufstätige Mütter, bei denen Job, Familie und Haushalt einen höheren Stellenwert haben als die eigenen Bedürfnisse. Aber auch Männer übersehen gern, was ihre Seele braucht. Bestimmen Sie also einen halben Tag pro Woche, an dem es nur um Sie geht, und machen Sie etwas, das Ihnen guttut. Sie werden sehen: Ihre Laune wird sofort viel besser werden!



Ana Maria
Haldimann
Styling Coach

Übersicht im Kleiderschrank

Ordnen Sie Ihre Kleider nach Einsatzgebiet: zum Beispiel Freizeit, Arbeit, Basics und Anlässe (etwa Cocktail- oder Abendkleider). Praktisch ist auch eine Ferienkiste mit den leichten Sommersachen, die Sie nur am Strand tragen (etwa kurze Hosen, Kleidchen oder Hawaii-Shirts): Packen Sie all diese Strandsachen, die Sie im Alltag nicht tragen, in eine Kiste. So haben Sie vor den Ferien schon alles zusammen und vermeiden unnötigen Packstress. Was Sie seit Jahren nicht getra-

gen haben, kommt in die «Vielleicht»-Kiste. Vermissen Sie sie nach einem Jahr nicht, können sie endgültig in die Kleidersammlung.



Erica Matile
Designerin

Kaschmir im Kissen waschen

Kaschmir und feine Wolle lassen sich in der Waschmaschine im Wollprogramm waschen. Die Teile sollten auf die Rückseite gekehrt werden. Sehr feine Stücke zusätzlich in einen Kissenbezug geben. Als Waschmittel kann ein pH-neutrales Haarsampoo oder ein Wollwaschmittel verwendet werden. Niemals Weichspüler nehmen, dieser verklebt das Garn. Nehmen Sie stattdessen einen Esslöffel Essig im letzten Spülgang. Er macht die Teile wunderbar weich und verhindert Fusseln. Der Essiggeruch verschwindet nach dem Trocknen.



Li Marković
Geschäftsführerin
Kinderveloladen

Parkieren ohne Veloständer

Die meisten Velofahrerinnen und Velofahrer stellen Fahrräder, die keinen Ständer haben, seitlich ab. Also beispielsweise an der Hauswand angelehnt. So rollt das Velo oft vorne weg. Wie es stabil steht? Indem nur das Hinterrad die Mauer oder eine Kante berührt.