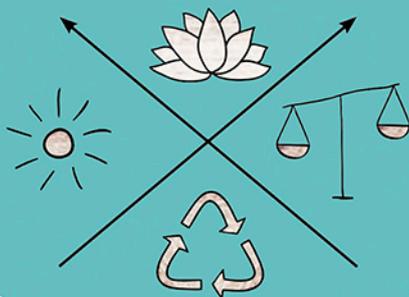


Lagom

Die schwedische Kunst,
ausgeglichen zu leben



JONNY JACKSON,
ELIAS LARSEN



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

1. Auflage 2017

© 2017 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

© Summersdale Publishers Ltd, 2017

Die englische Originalausgabe erschien 2017 bei Summersdale Publishers Ltd unter dem Titel *The Little Book of Lagom*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Alfons Winkelmann
Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch, dem Original nachempfunden
Umschlagabbildung: Shutterstock.com/primopiano
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: Finidr, Tschechische Republik
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86882-909-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-178-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-179-1

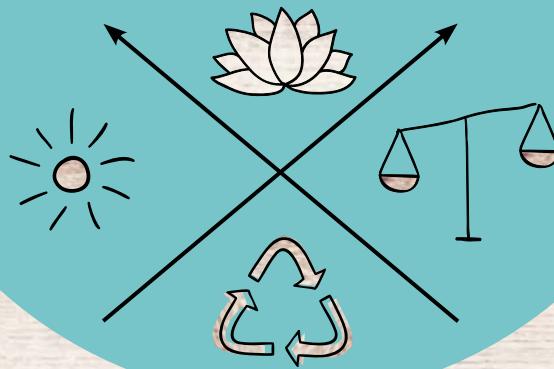
Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

JONNY JACKSON
& ELIAS LARSEN

Lagon



Die schwedische Kunst, ausgeglichen zu leben

Inhalt

- 8 **WAS IST LAGOM?
IST ES BLOß GETARNTÉ HYGGE?**

- 11 **TEIL 1: DAS LAGOM-HEIM**
- 12 Rasch und leicht im ganzen Haus Energie sparen
- 17 > Vom T-Shirt zum Einkaufsbeutel
- 18 > Die wunderbare Vielseitigkeit von Kisten und Paletten
- 21 > Putzen Sie Ihre Wohnung mit hausgemachtem Zitrusreiniger
- 22 > Fantastische Zugluftstopper
- 23 > Flickenteppich
- 24 Verschwenden Sie kein Wasser
- 27 Zeit zum Aufräumen!
- 34 > Garderobenhaken aus Ästen
- 39 Nachhaltiger Einkauf – Checkliste

- 40 **In der Küche**
- 40 Top-Tipps, um Lebensmittelverschwendung gering zu halten
- 44 Die Lebensdauer von Lebensmitteln verlängern
- 47 > Karamelisiertes Zwiebelchutney



- 49 > Erdbeermarmelade
- 50 Leckere Reste
- 53 > Ofenkartoffeln
- 55 > Tikki Aloo
- 57 > »Sausage Roast«
- 59 > Gemüsetarte aus Resten
- 60 Saisonal essen, regional einkaufen

- 62 **Der Lagom-Garten**
- 64 Fangen Sie an, eigenen Kräuter zu ziehen
- 65 > Eigene Kräuter in Marmeladengläsern ziehen
- 66 Kräuter trocknen
- 68 Kompostieren!
- 70 > Bauen Sie ein Insektenhotel
- 72 **Erstaunlich billige und einfache Ideen zur Abfallveredelung im Garten**

77 TEIL 2: AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG UND GUTE GESUNDHEIT

- 78 Ausgleichende Lebensmittel
- 83 Konsum von Stimulanzien reduzieren
- 85 > Smoothie aus Roter Johannisbeere
- 87 > Schwedisches Sandwich mit Gravlax
- 88 Welche Menge wovon pro Tag?
- 90 Wässern Sie sich
- 92 Finden Sie die Bewegung, die Ihnen guttut
- 98 Ausgeglichenes Bewusstsein

103 TEIL 3: EIN GESUNDES GLEICHGEWICHT ZWISCHEN ARBEIT UND LEBEN

- 104 Lagom auf der Arbeit
- 112 Sich Ziele setzen
- 114 Geld
- 116 Familienaktivitäten
- 117 Gesellschaftliche Verpflichtungen
- 118 Zeit vorm Fernseher/Computer
- 120 Schlaf
- 123 Drücken Sie die Pausentaste
- 123 Seien Sie dankbar dafür, was Sie haben
- 124 > Außergewöhnlicher Spaß für die ganze Familie mit Verpackungsmaterial

129 TEIL 4: BRINGEN SIE IHRE BEDÜRFNISSE MIT DER UMWELT IN EINKLANG

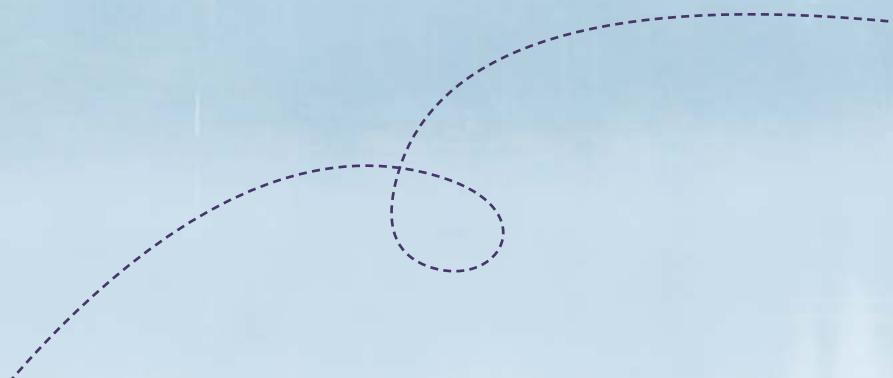
130 Seien Sie die Veränderung, die Sie herbeiführen möchten

132 Seien Sie nett

136 Verschenken Sie ein wenig Zeit

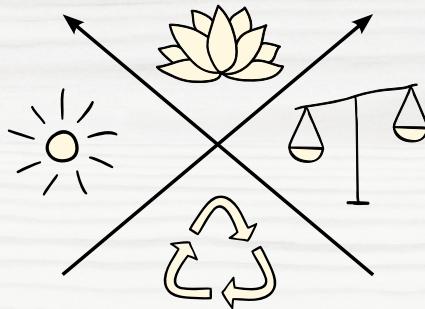
138 SCHLUSS

140 QUELLEN



Was ist Lagom?

Ist es bloß
getarnte hygge?



Hygge war das Modewort des Jahres 2016, und dass Lagom ein weiteres skandinavisches Konzept ist, das den Weg in unseren Wortschatz gefunden hat, schreit geradezu nach der Überlegung, ob es nicht etwas Ähnliches ist oder sogar das Gleiche. Bei der dänischen Kunst der Hygge geht es darum, einfach die angenehmen Kleinigkeiten des Alltags zu genießen und sich der Augenblicke der Ruhe zu erfreuen. Das schwedische Lagom (ausgesprochen: Lah-gom) hingegen meint einen bestimmten Lebensstil, bei dem es im Kern um Ausgeglichenheit, Bescheidenheit, Unaufgeregtheit und Zufriedenheit geht. Lagom ist schwedisch und bedeutet ›genau die richtige Menge‹ und kommt vom Sprichwort ›Lagom är bäst‹, also ›Genau die richtige Menge ist am besten‹. Lagom lässt sich bei jedem Aspekt Ihres Lebens anwenden, wie zum Beispiel mehr auf die Menge nicht-nachhaltiger Ressourcen zu achten, die Sie verbrauchen, sich

gesund zu ernähren und den CO₂-Fußabdruck der Produkte in Ihrem Haushalt zu berücksichtigen. So können Sie ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Alltagsleben herstellen, das genau richtig für Sie ist: Sparen anstelle von Verschwenden und die gesamte Welt und Ihren eigenen Einfluss darauf im Auge zu haben.

Vielleicht hört sich Lagom nach einer Übung in Genügsamkeit an, aber es geht im Wesentlichen darum, ein einfacheres Leben zu führen und zu genießen, damit Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren können. Es ist etwas, das sich auf Ihre individuellen Bedürfnisse zurechtschneiden lässt, mit Feinjustierungen bei jedem Aspekt Ihres Lebensstils, um alles ins Gleichgewicht zu bringen. Letzten Endes können Sie so lagom sein, wie Sie möchten, da es nicht darum geht, dass alles perfekt ist, sondern bloß darum, dass es für Sie ›genau richtig‹ ist.

Die Ursprünge des Wortes ›Lagom‹

Man glaubt, dass es sich vom Ausdruck ›laget om‹ ableitet, ›einmal für die ganze Mannschaft‹. Diesen Ausdruck benutzten die Wikinger, wenn sie beim gemeinsamen Trankopfer das Trinkhorn herumreichten, auf dass auch jeder seinen angemessenen Anteil erhielt.





TEIL 1

▲

Das Lagom-Heim

Fragen Sie sich: Ist es zu viel,
nicht genug oder gerade richtig?

Es gibt so viele Möglichkeiten, in den eigenen vier Wänden mehr lagom zu sein. In diesem Teil finden Sie Ideen und Inspirationen, wie Sie Ihren Energieverbrauch reduzieren können: Zum Beispiel Tipps zum Auffinden undichter Stellen in Ihrer Wohnung, um Zugluft zu reduzieren, Tipps zum Vermeiden von Essensabfällen, zum Erzeugen eigener Produkte, eine Anleitung, wie Sie verantwortungsbewusst und nachhaltig einkaufen können, dazu einige innovative Methoden zu entrümpeln, zu recyceln und zu upcyclen.



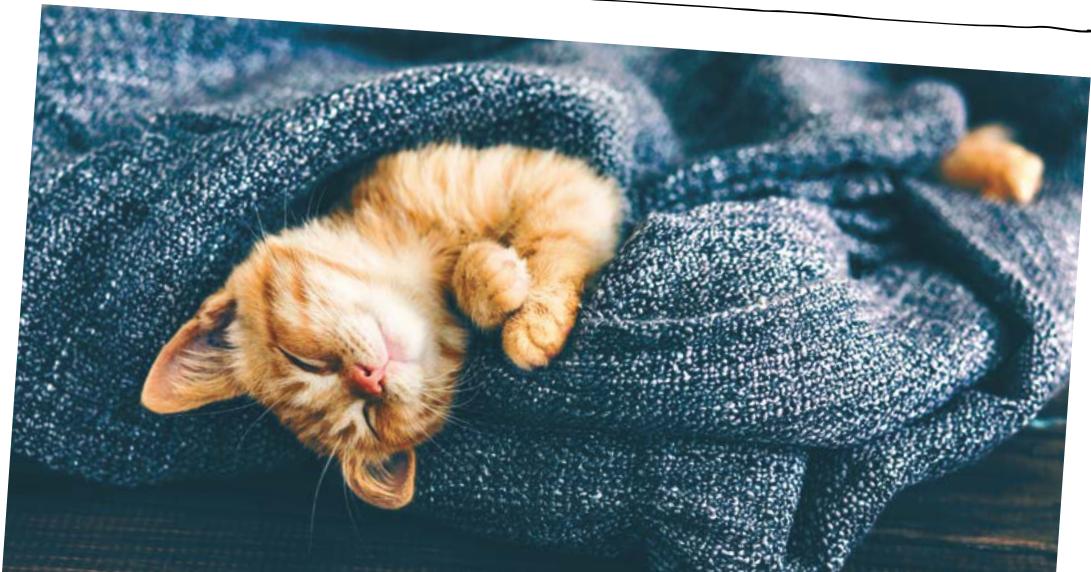
Rasch und leicht im ganzen Haus Energie sparen

Nicht bloß Dachisolierung und Doppelverglasung verringern die Heizungsrechnung. Nachfolgend finden Sie einige weitere einfache Methoden, bei Ihrer Heizungsrechnung zu sparen:



- Wenn Sie Holzfußboden haben, verteilen Sie Teppiche darauf, damit die Wärme nicht entweicht, und um Zugluft zu vermeiden. Zudem wirkt die Wohnung dadurch gemütlicher.
- Regeln Sie die Heizung über Nacht herunter und investieren Sie in ein dickeres Oberbett für den Winter.
- Regeln Sie die Thermostate um ein Grad herunter – das kann zu einer wesentlichen Reduzierung ihrer Energiekosten übers Jahr führen.
- Fertigen Sie Zugluftstopper an, um die Zugluft unter Türritzen im gesamten Haus zu verringern. Wenn Sie altmodische Fenster haben, fertigen Sie dafür ebenfalls welche an.

- Müssen Sie Ihre Bluse tatsächlich nach einmal Tragen waschen? Auslüften – auf einen Bügel hängen – und einen weiteren Tag tragen, bevor sie in die Wäsche kommt.
- Werfen Sie den Wäschetrockner weg – er ist einer der größten Energieschlucker im Haus. Trocknen Sie stattdessen die Wäsche draußen oder hängen Sie sie in der Wohnung in einem Trockenraum auf. Wäsche riecht viel, viel besser, wenn sie im Freien getrocknet ist.
- Bringen Sie Jalousien und Vorhänge an den Fenstern an, um die Isolierung zu verbessern und die Wärme im Haus zu halten.
- Kuseln Sie sich an Fernseh- abenden in Tagesdecken, statt ein Feuer im Kamin anzuzünden.





- Tauschen Sie Ihre Glühbirnen aus, verwenden Sie LED-Lampen. Rund 18% Ihrer Stromkosten gehen auf das Konto der Beleuchtung. LED-Lampen verbrauchen 85% weniger Energie als die traditionellen Glühbirnen, und das Licht ist dasselbe.

- Verwenden Sie Akkus - sie verbrauchen dreiundzwanzig Mal weniger nicht-erneuerbare Energie als Einmal-Batterien.

- Halten Sie beim Backen die Backofenklappe geschlossen. Bis zu einem Viertel der Wärme entweicht jedes Mal, wenn Sie die Backofenklappe öffnen.

- Schalten Sie das Licht aus, wenn Sie einen Raum verlassen - so einfach!

- Bauen Sie einen Induktionsherd ein - sie sind äußerst energieeffizient, da sie die Wärme ins Kochgeschirr leiten und nur wenig Zeit zum Aufheizen benötigen.

