AUSGABE
Weihnachten
2026

FÜR DICH!



HERZENSANGELEGENHEIT
RETLA E.V. –
GEMEINSAM STATT EINSAM

GESUND
NATÜRLICHE HELFER – DIE
HEILKRAFT VON GEWÜRZEN

HAUSNOTRUF
TROTZ EIS UND SCHNEE –
SICHER IM WINTER

Vitakt®

INHALT

HERZENSANGELEGENHEITEN

4 Gemeinsam statt einsam – Retla e.V. bringt Lebensfreude ins Alter

36 Weihnachtspost – Briefe gegen die Einsamkeit

GESUND

10 Fit im Sitzen – Sicher und aktiv im Alltag

16 Natürliche Helfer – Die sanfte Heilkraft der Wintergewürze

LEBEN

12 Vertraute Rituale – Die Geschichten hinter unseren Weihnachtstraditionen

HAUSNOTRUF

14 Sicher durch die kalte Jahreszeit: So kommen Sie gut durch den Winter

BUCHTIPPS

18 Ein zeitloser Klassiker zur Weihnachtszeit – „Die Weihnachtsgans Auguste“

26 Clara Paul: All die schönen Winter: Geschichten aus wunderweißen Tagen

26 Joachim Ringelnatz: Am Weihnachtsabend

27 Hans Fallada: Der gestohlene Weihnachtsbaum

27 Paula Schmidt: Warte mal, hab ich zu Hause mein Buch zugemacht? Vom Älterwerden

KREATIV

20 Bastelspaß für gemütliche Stunden – Gans „Auguste“ im Kuschelpullover

22 Duftende Naturdeko – Kreative Ideen für ein gemütliches Zuhause

24 Häuschen-Anhänger – aus Toilettenpapierrollen

25 Weihnachtswunsch-Anhänger

REZEPTE

28 Rinderrouladen (klassisch) mit Rotweinsoße

29 Himbeerdessert mit Spekulatius

30 Quark-Nussstollen

31 Saftige Kokosmakronen

RÄTSEL-ECKE

32 Sudoku und Gewinnspiel

33 Kreuzworträtsel und Teilnahmebedingungen

34 Zahlencode, Lückenbüßer und Rechenpyramide

35 Wörtersuchen

UND ZULETZT NOCH

38 Weihnachten allein? – Hier finden Sie telefonische Gesprächspartner

39 Wichtige Rufnummern zu Weihnachten

IMPRESSUM

V.i.S.d.P.: Ute Popko
Vitakt Hausnotruf GmbH
Hörstkamp 32
48431 Rheine
Tel.: 0 59 71 - 93 43 56
Fax: 0 59 71 - 93 43 80

vitakt.com
info@vitakt.com
facebook.com/vitakt
Instagram: vitakt_hausnotruf
Ust-ID-Nr.: DE 814103026
WEEE-Reg.-Nr.: DE 53024815



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

es gibt eine Zeit im Jahr, die unser Herz auf ganz besondere Weise berührt. Wenn die Tage kürzer werden, Kerzen und Leuchtsterne unsere Fenster erhellen und der Duft frisch gebackener Plätzchen durch die Häuser zieht, dann wissen wir, Weihnachten steht vor der Tür.

Es ist die Zeit der Erinnerungen, der lieb gewonnenen Traditionen und der kleinen Momente, die uns oft ein Leben lang begleiten. Ein vertrautes Weihnachtslied, ein liebevoll gedeckter Tisch oder eine Geschichte aus vergangenen Tagen lassen uns spüren, wie wertvoll diese besonderen Augenblicke sind.

Doch vor allem ist Weihnachten die Zeit des Miteinanders. Eine Zeit, in der wir uns nach Wärme, Nähe und Geborgenheit sehnen. Nach Menschen, mit denen wir lachen, Erinnerungen teilen und einfach zusammen sein können.

Leider ist dieses Glück nicht für alle Menschen selbstverständlich. Gerade an den Feiertagen kann Einsamkeit besonders schmerzen. Wenn ein vertrauter Mensch fehlt, ein Platz am Tisch leer bleibt oder niemand da ist, mit dem man die kleinen Freuden des Alltags teilen kann.

Umso wichtiger ist es, dass wir aufeinander achten. Dass wir füreinander da sind, einander zuhören und auch einmal die Hand ausstrecken. Denn manchmal braucht es nicht viel, um einem anderen Menschen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Ein freundliches Wort, ein gemeinsamer Nachmittag, ein Anruf oder einfach das schöne Gefühl, nicht vergessen zu sein.

Wie viel wir gemeinsam bewegen können, zeigt die wunderbare Arbeit von **RETLA e.V.** Mit ganz viel Herz, persönlichem Engagement und liebevollen Ideen schafft der Verein Begegnungen, schenkt Aufmerksamkeit und bringt Menschen zusammen. Er zeigt uns, dass Gemeinschaft keine Frage des Alters ist und dass aus kleinen Gesten oft etwas ganz Großes entstehen kann. Das wunderbare Gefühl, dazuzugehören.

Auch mit dieser Ausgabe unseres Magazins möchten wir Ihnen ein wenig Wärme und Freude schenken. Wir laden Sie ein, in schönen Erinnerungen zu schwelgen, neue Anregungen zu entdecken und sich davon inspirieren zu lassen, wie wir alle dazu beitragen können, dass Menschen einander näherkommen und Einsamkeit ein Stück kleiner wird.

Denn am Ende sind es nicht die großen Geschenke, die Weihnachten so besonders machen. Es sind die Menschen, die unser Leben bereichern, und die Liebe und Aufmerksamkeit, die wir miteinander teilen.

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen eine wundervolle Adventszeit, ein friedliches und liebevolles Weihnachtsfest und viele kleine Glücksmomente, die Ihr Herz erwärmen.

Und vielleicht schenken wir in diesem Jahr gerade den Menschen ein wenig mehr Zeit und Aufmerksamkeit, für die Weihnachten sonst besonders still wäre.

Ihre



Britta Schönweitz
Geschäftsführerin Vitakt Hausnotruf GmbH



GEMEINSAM STATT EINSAM

RETLA E.V. BRINGT LEBENSFREUDE INS ALTER

Was passiert, wenn Sie „Retla“ rückwärts lesen? Dann entdecken Sie das Wort „Alter“! Und genau dieses Wortspiel ist das Herzstück eines ganz besonderen Vereins aus München: Der gemeinnützige Verein **Retla e.V.** wurde 2019 gegründet und ist heute als Förder- und Spendenorganisation bundesweit im Einsatz. Die Initiative hat ein klares Herzensanliegen: Sie möchte die Wertschätzung, Lebensqualität und Teilhabe von Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren spürbar verbessern. Retla e.V. schenkt Lebensfreude, stiftet neue Kontakte und zeigt älteren Menschen, dass niemand allein bleiben muss. Wie das gehen kann, das haben wir in einem Interview mit der Retla-Gründerin und geschäftsführenden Vorständin Judith Prem gefragt.

Ein Name mit Botschaft: Wenn man den Namen Ihres Vereins „Retla“ rückwärts liest, entsteht das Wort „Alter“. Welche Philosophie steckt hinter dieser kreativen Namensgebung? Und welche Motivation treibt die Initiatoren und Mitwirkenden an, sich für ältere Menschen einzusetzen?

Der Name „Retla“ bringt auf den Punkt, wofür wir stehen: Wir möchten das Alter aus einer anderen Perspektive betrachten. Deshalb haben wir das Wort ganz bewusst einmal umgedreht. Denn auch beim Älterwerden lohnt sich ein Perspektivenwechsel: Wir wollen weg von einem defizitorientierten Bild des Alters und hin zu der Frage: Welche Möglichkeiten bringt das Alter mit sich? Denn es ist ein Lebensabschnitt, den es aktiv zu gestalten gilt. Gleichzeitig erleben wir, dass gerade ältere Menschen Gefahr laufen, aus unserer gesellschaftlichen Mitte zu verschwinden. Der Verlust von geliebten Angehörigen, Krankheit, eingeschränkte Mobilität, finanzielle Möglichkeiten oder auch die fortschreitende Digitalisierung können dazu führen, dass Teilhabe mit zunehmendem Alter immer schwieriger wird. Das dürfen wir nicht einfach hinnehmen. Deshalb schaffen wir mit unseren Projekten Begegnungen, ermöglichen soziale, digitale und kulturelle Teilhabe und bringen Menschen miteinander in Kontakt. Dabei geht es uns nicht darum, „für die Alten“ zu entscheiden. Eine unserer wichtigsten Leitlinien lautet: Wir reden nicht über ältere Menschen, sondern mit ihnen. Unsere Vision lässt sich deshalb ganz einfach zusammenfassen: Wir wünschen uns eine Gesellschaft, in der Lebensfreude, Gemeinschaft und Teilhabe keine Frage des Alters sind.

Einsamkeit im Alter ist oft ein Tabuthema. (Wie) Hat sich die Einsamkeit unter älteren Menschen in den letzten Jahren aus Ihrer Sicht verändert?

Einsamkeit im Alter ist kein neues Phänomen. Aber wir erleben, dass sie in den vergangenen Jahren stärker ins öffentliche Bewusstsein gerückt ist. Die Corona-Pandemie war dabei sicherlich ein Wendepunkt: Plötzlich wurde Einsamkeit als gesellschaftliches Problem sichtbar und nicht mehr ausschließlich als individuelles Schicksal betrachtet. Was uns dabei besonders wichtig ist: Einsamkeit ist keine zwangsläufige Begleiterscheinung des Alters. Und sie ist auch nichts, wofür man sich schämen muss. Jeder Mensch kann sich einsam fühlen – unabhängig davon, wie alt er ist oder wie viele Menschen er vermeintlich um sich hat. Genau deshalb müssen wir darüber sprechen und niedrigschwellige Möglichkeiten schaffen, wieder in Kontakt und in Gemeinschaft zu kommen. Wir sehen aber auch eine positive Entwicklung: Das Thema Einsamkeit wird heute sehr viel offener diskutiert. Das ist enorm wichtig, denn erst wenn wir Einsamkeit aus der Tabuzone holen, können Betroffene leichter sagen: „Mir fehlt jemand. Ich wünsche mir mehr Kontakt.“

Gemeinsam statt einsam: Zusammen ist Sport am schönsten. Foto: ©retla.org



Der demographische Wandel wird die Einsamkeit im Alter wahrscheinlich zu einer noch größeren Herausforderung machen. Was muss sich auf politischer oder gesellschaftlicher Ebene ändern, damit das Leben von Seniorinnen und Senioren nachhaltig verbessert werden kann?

Der demographische Wandel macht deutlich, dass wir Einsamkeit im Alter nicht als individuelles Problem betrachten dürfen, sondern als gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Wenn immer mehr Menschen ein hohes Alter erreichen, müssen wir auch Strukturen schaffen, die ein gutes, selbstbestimmtes und sozial eingebundenes Leben bis ins hohe Alter ermöglichen. Aus unserer Sicht muss dabei viel stärker in Prävention investiert werden. Wir dürfen nicht erst reagieren, wenn ein Mensch bereits über lange Zeit isoliert und einsam ist. Begegnungsorte, niedrigschwellige Freizeit- und Kulturangebote, Nachbarschaftsprojekte, Besuchs- und Gesprächsangebote oder Möglichkeiten zum ehrenamtlichen Engagement können dazu beitragen, soziale Kontakte zu erhalten und neue entstehen zu lassen. Solche Angebote müssen dauerhaft finanziert und als wichtiger Bestandteil der Daseinsvorsorge verstanden werden. Für uns ist entscheidend, dass wir eine Gesellschaft gestalten, in der Menschen auch im hohen Alter das Gefühl haben: Ich gehöre dazu. Ich werde gebraucht. Und ich kann teilhaben.

In bester Gesellschaft: An der langen Kaffeetafel schmecken Kaffee und Kuchen am besten. Foto: ©retla.org



Ihre Projekte richten sich hauptsächlich an Menschen ab 60 Jahren. Warum ist gerade der Übergang vom Beruf in die Rente oft die Phase, in der Einsamkeit schleichend beginnt?

Der Eintritt in die nachberufliche Phase kann zunächst etwas sehr Positives sein: endlich mehr Zeit für Familie, Freunde, Reisen, Hobbys oder all die Dinge, die im Berufsleben vielleicht zu kurz gekommen sind. Gleichzeitig unterschätzen wir häufig, welch großen Teil die Erwerbsarbeit in unserem Leben einnimmt: Sie strukturiert unseren Alltag, schafft Aufgaben und Verantwortung und vor allem sorgt sie ganz selbstverständlich für soziale Kontakte – ohne, dass wir sie aktiv suchen müssen. Mit dem letzten Arbeitstag kann ein großer Teil dessen plötzlich wegfallen. Wer außerhalb des Berufs bereits ein stabiles soziales Netz und eigene Interessen hat, kann diesen Übergang meist gut gestalten. Fehlen solche Strukturen, kann sich Einsamkeit dagegen ganz allmählich einschleichen. Wir sehen die Zeit nach der klassischen Erwerbsarbeit aber ausdrücklich auch als Chance, denn viele Menschen haben in dieser Lebensphase plötzlich eine wertvolle Ressource: Zeit. Zeit, um neue Interessen zu entdecken, Freundschaften zu schließen, sich ehrenamtlich einzubringen oder Erfahrungen und Wissen weiterzugeben. Unser Ziel ist deshalb nicht nur, Einsamkeit zu verhindern, sondern Menschen dabei zu unterstützen, diesen neuen Lebensabschnitt aktiv und mit Freude zu gestalten. Denn ein erfülltes Leben braucht nicht unbedingt einen vollen Terminkalender – aber es braucht das Gefühl, verbunden zu sein, dazuzugehören.



Einfach digital: Individuelle Beratungen unterstützen ältere Menschen dabei, Digitalisierung zu verstehen und das Smartphone problemlos zu nutzen. Foto: ©retla.org

Welche ersten Schritte empfehlen Sie Seniorinnen und Senioren, die merken, dass ihr Alleinsein zu einer psychischen Herausforderung wird?

Der wichtigste erste Schritt ist aus unserer Sicht, das eigene Gefühl ernst zu nehmen. Einsamkeit ist nichts, wofür man sich schämen muss! Trotzdem kostet es viele Menschen große Überwindung zu sagen: „Ich bin einsam. Mir fehlt jemand." Genau dieser Satz kann aber der Anfang einer Veränderung sein. Wir empfehlen, zunächst kleine, realistische Schritte zu gehen. Das kann ein Anruf bei einem früheren Bekannten sein, der Besuch eines Nachbarschaftstreffs, ein Kurs, ein gemeinsames Hobby oder ein ehrenamtliches Engagement. An dieser Stelle ist auch das Umfeld gefragt. Wir sollten nicht immer darauf warten, dass einsame Menschen selbst um Hilfe bitten. Jeder von uns sollte öfter mal fragen: „Wie geht es dir?" Oder: „Möchtest du vielleicht mitkommen?" Gemeinschaft beginnt oft mit einer ganz kleinen Geste, einem Gespräch oder einfach nur ein paar freundlichen Worten im Treppenhaus.

Manchmal fällt es schwer, den Hörer in die Hand zu nehmen und um Hilfe zu bitten. Was möchten Sie Menschen sagen, die noch zögern, Kontakt zu Ihnen aufzunehmen?

Wir möchten diesen Menschen vor allem sagen: Sie müssen sich nicht rechtfertigen und Sie müssen auch nicht erst an einem bestimmten Punkt angekommen sein, um sich bei uns zu melden. Vielleicht fehlt Ihnen einfach jemand zum Reden. Vielleicht sind die Tage manchmal zu lang und zu still. Oder Sie wünschen sich schlichtweg inspirierende Gespräche. All das sind gute Gründe, zum Hörer zu greifen und sich in unserem Telefon-Engel-Projekt registrieren zu lassen. Wir wissen, dass gerade dieser erste Schritt Überwindung kosten kann. Viele Menschen haben ihr Leben lang gelernt, alleine zurechtzukommen und anderen nicht zur Last zu fallen. Aber sich Gemeinschaft zu wünschen, ist keine Schwäche – es ist ein sehr menschliches Bedürfnis.

Wie gelingt es Ihnen, die Generationen durch Ihre Projekte näher zusammenzubringen? Und wie profitieren jüngere Helfer von ihrer Mitarbeit bei Retla?

Generationen zusammenzubringen gelingt aus unserer Erfahrung am besten, wenn man nicht das Alter, sondern das gemeinsame Erlebnis in den Mittelpunkt stellt. Bei vielen unserer Projekte begegnen sich Menschen, die sich im normalen Alltag vermutlich nie kennengelernt hätten. Sie telefonieren miteinander, besuchen gemeinsam Veranstaltungen, unterstützen bei digitalen Fragen oder engagieren sich zusammen für eine gute Sache. Dabei stellt man häufig sehr schnell fest: Der Altersunterschied ist viel weniger wichtig als gedacht. Und genau darin liegt auch der Gewinn für die jüngeren Ehrenamtlichen: Sie bekommen Einblicke in Lebensgeschichten und Erfahrungen einer Generation, die ganz andere gesellschaftliche Veränderungen durchlebt hat. Ältere Menschen verfügen über einen enormen Erfahrungsschatz, jüngere bringen andere Perspektiven, Wissen und Lebenswelten mit. Im gegenseitigen Dialog entstehen Verständnis, Wertschätzung und manchmal überraschend viele Gemeinsamkeiten.



Gespräche, Lachen, gemeinsam Zeit verbringen: So entstehen wunderbare neue Kontakte. Foto: ©retla.org

Viele Seniorinnen und Senioren sind fit und möchten selbst etwas Sinnvolles tun. Gibt es bei Retla e.V. auch die Möglichkeit, dass ältere Menschen sich bei Ihnen ehrenamtlich für andere engagieren?

Unbedingt – und das ist uns sogar besonders wichtig! Ältere Menschen sind bei Retla nicht nur diejenigen, für die wir Angebote schaffen. Sie können genauso diejenigen sein, die sich mit ihren Fähigkeiten, ihrer Zeit und ihrer Lebenserfahrung für andere engagieren. Bei Retla gibt es dafür unterschiedliche Möglichkeiten. Entscheidend ist nicht das Geburtsdatum, sondern die Bereitschaft, Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken. Für uns bedeutet Teilhabe nicht nur, Angebote wahrnehmen zu können, sondern auch die Möglichkeit zu haben, selbst etwas beizutragen. Und vielleicht ist genau das eine der schönsten Möglichkeiten, Einsamkeit vorzubeugen: Gemeinschaft nicht nur zu suchen, sondern sie selbst mitzugestalten.

Wie können Außenstehende den Verein am besten unterstützen – sei es durch Spenden oder Ehrenamt?

Es gibt viele Möglichkeiten, Retla zu unterstützen – mit Zeit, mit einer Spende oder auch einfach, indem man unsere Angebote bekannter macht. Und es gibt noch eine weitere Form der Unterstützung, die häufig unterschätzt wird: über unsere Arbeit sprechen. Vielleicht kennt jemand in der eigenen Familie, im Freundeskreis oder in der Nachbarschaft einen älteren Menschen, für den eines unserer Angebote genau das Richtige wäre. Oder jemanden, der sich gerne engagieren möchte. Jede Empfehlung hilft uns, die Menschen zu erreichen, für die wir da sein möchten

Wenn Sie einen Wunsch für die Zukunft älterer Menschen in Deutschland frei hätten, welcher wäre das?

Wir wünschen uns eine Gesellschaft, in der Älterwerden als selbstverständlicher und wertvoller Teil des Lebens gesehen wird. Eine Gesellschaft, in der ältere Menschen sichtbar bleiben, mitreden, mitentscheiden, Neues ausprobieren und ihre Erfahrungen einbringen können. Und wir wünschen uns, dass Gemeinschaft wieder stärker als gesellschaftliche Verantwortung verstanden wird. Denn gegen Einsamkeit braucht es nicht immer große Programme. Es braucht Menschen, die hinsehen, anrufen, zuhören, jemanden mitnehmen und Begegnungen möglich machen. So dass jeder Mensch bis ins hohe Alter sagen kann: „Ich gehöre dazu.“ ■



Gemeinsam Kultur erleben: Fußball ist die schönste Nebensache der Welt! Foto: ©retla.org

Die wichtigsten Retla-Projekte im Überblick:

- **Die Telefon-Engel:** Fühlen Sie sich manchmal allein oder vermissen einfach ein gutes, regelmäßiges Gespräch? Die „Telefon-Engel“ schenken Ihnen ein offenes Ohr. Der Verein vermittelt feste, kostenfreie Telefonpatenschaften.
- **„Einfach digital“ & Smartphone-Sprechstunden:** Die moderne Technik mit WhatsApp, Internet und Co. wächst uns allen mal über den Kopf. In geduldigen Sprechstunden zeigt der Verein ganz ohne Zeitdruck, wie Sie Ihr Handy oder Tablet im Alltag sicher und clever nutzen.
- **Singen gegen das Vergessen:** In fröhlichen Singkreisen – speziell auch für Menschen mit Demenz – wird gemeinsam gesungen.
- **In bester Gesellschaft:** Ob Bridge-Spielenachmittage, Lachyoga oder gezieltes Neuro-Mental-Training, um geistig fit zu bleiben – das abwechslungsreiche und oft kostenfreie Kursprogramm bringt Menschen zusammen.



So einfach erreichen Sie Retla:

Unter der Telefonnummer 089 189 100 26 (Montag bis Freitag zwischen 9 bis 12 Uhr) erreichen Sie das Anmeldebüro des Vereins. Dort freut man sich auf Ihren Anruf, vermittelt Ihnen einen passenden Telefon-Engel oder informiert Sie über aktuelle Veranstaltungen. Viele weitere Einblicke finden Sie zudem direkt im Internet auf der offiziellen Webseite von Retla e.V.

retla.org

So können Sie Retla unterstützen:

Spenden-Konto
Retla e.V.
Donner & Reuschel
IBAN: DE23 2003 0300 0011 2211 00
BIC / SWIFT: CHDBDEHHXXX

spenden.retla.org

FIT IM SITZEN
SICHER UND AKTIV IM ALLTAG

Klassische Fitnessübungen im Stehen oder auf der Matte werden mit den Jahren oft zur Herausforderung. Wenn das Gleichgewicht nachlässt, schleicht sich schnell Unsicherheit ein. Auf Sport müssen Sie deshalb aber nicht verzichten: Wenn Sie unsicher auf den Beinen sind, bietet Sitzgymnastik eine gute Alternative. Ein stabiler Stuhl wird hier zum sicheren Trainingspartner, der das Sturzrisiko auf ein Minimum senkt. Das Beste daran: Das Training im Sitzen ist hocheffektiv. Sie stärken damit gezielt Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Balance – und schonen gleichzeitig die Gelenke. Besonders an grauen, kalten Wintertagen, wenn der Spaziergang an der frischen Luft ausfallen muss, bringt die Sitzgymnastik Schwung und gute Laune direkt in Ihr Wohnzimmer. Wir stellen Ihnen einige moderate Übungen vor, mit denen Sie aktiv bleiben und sich sicher fühlen.

Die Vorbereitung: Was Sie für Ihr Training brauchen

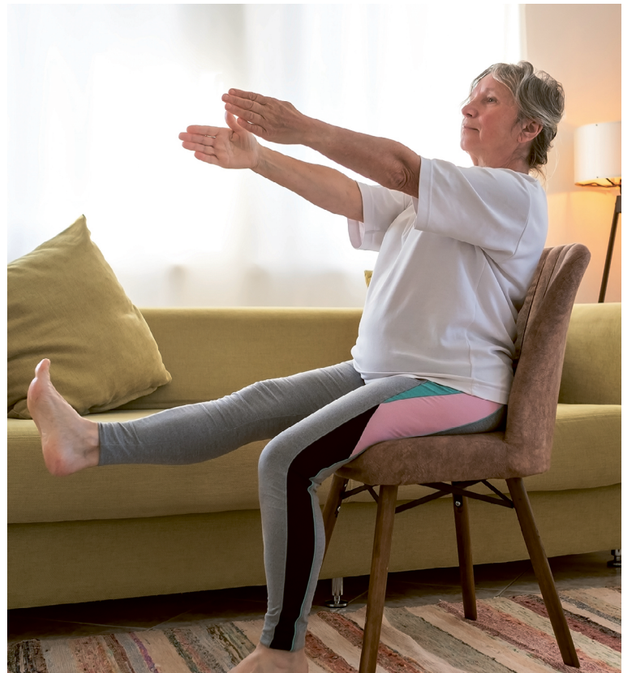
Für die Sitzgymnastik benötigen Sie nicht viel. Das wichtigste Trainingsgerät haben Sie bereits zu Hause:

- **Der richtige Stuhl:** Nutzen Sie einen stabilen Stuhl ohne Rollen und ohne Armlehnen, der absolut fest auf dem Boden steht. Rutschen Sie auf der Sitzfläche ein Stück nach vorne. So haben Sie die nötige Bewegungsfreiheit. Ihre Füße stellen Sie hüftbreit und flach auf den Boden.
- **Die richtige Haltung:** Halten Sie Ihren Rücken während der Übungen stets gerade und heben Sie Ihr Brustbein leicht an. Atmen Sie die ganze Zeit über ruhig und gleichmäßig weiter.
- **Die passende Kleidung:** Tragen Sie bequeme Kleidung, in der Sie sich gut bewegen können, und feste Schuhe für einen sicheren Halt.

Und jetzt geht's los: Mobilisation und Aufwärmen

- **Schultern kreisen:** Legen Sie die Hände auf die Schultern und kreisen Sie die Ellbogen langsam nach hinten, dann nach vorne. Optional: Schultern mit hängenden Armen kreisen.
- **Katzenbuckel:** Machen Sie den Rücken abwechselnd rund (Kinn zur Brust) und richten Sie sich wieder auf, indem Sie die Brust nach vorne schieben.
- **Kopf neigen:** Das linke Ohr vorsichtig zur linken Schulter ziehen, die Position kurz halten und die Seite wechseln.





Kraft und Durchblutung

- **Fußwippe (Venengymnastik):** Im Wechsel die Fußspitzen anheben und wieder absetzen, danach im Wechsel die Fersen heben. Das fördert die Durchblutung in den Beinen.
- **Beine strecken:** Abwechselnd das rechte und linke Bein nach vorne ausstrecken. Die Zehen dabei sanft zum Körper ziehen.
- **Arme heben:** Die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben und langsam wieder absenken.
- **Apfelpflücken:** Strecken Sie Ihre Arme abwechselnd nach oben aus, als würden Sie die reifsten Früchte von einem hohen Baum pflücken.

Dehnung und Entspannung

- **Seite dehnen:** Einen Arm nach oben strecken und den Oberkörper sanft zur Seite neigen, danach die Seite wechseln.
- **Auslockern:** Zum Abschluss die Arme und Hände locker ausschütteln, um die Muskeln zu entspannen

Häufigkeit und Dauer

- **Täglich:** Führen Sie das Training am besten jeden Tag durch.
- **10 bis 15 Minuten:** Eine kurze Einheit reicht völlig aus.
- **Feste Routine:** Trainieren Sie idealerweise immer zur gleichen Uhrzeit, zum Beispiel direkt nach dem Aufstehen oder vor dem Mittagessen.

Wiederholungen pro Übung

- **10 bis 15 Mal:** Wiederholen Sie jede Kraft- und Beweglichkeitsübung in diesem Umfang.
- **Kurze Pause:** Machen Sie nach jeder Übung 30 Sekunden Pause zum Durchatmen.
- **Zweiter Durchgang:** Wenn Sie sich fit fühlen, führen Sie nach einer Pause alle Übungen ein zweites Mal durch.

Wichtige Signale des Körpers

- **Schmerz:** Die Übungen dürfen anstrengend sein, aber niemals wehtun.
- **Ruhig atmen:** Halten Sie während der Bewegungen niemals die Luft an.
- **Langsam starten:** Beginnen Sie in den ersten Tagen mit weniger Wiederholungen und steigern Sie sich langsam.



Wichtige Sicherheitsregeln für Ihr Wohlbefinden

Hören Sie beim Trainieren immer auf Ihren eigenen Körper. Beginnen Sie sanft und steigern Sie die Anzahl der Wiederholungen sowie die Intensität nur schrittweise. Führen Sie alle Bewegungen langsam aus und gehen Sie niemals über Ihre Schmerzgrenze hinaus.

- **Was normal ist:** Wenn Sie Ihre Muskeln spüren oder am nächsten Tag einen leichten Muskelkater haben, ist das ein gutes Zeichen. Es zeigt Ihnen, dass die Übungen wirken.
- **Bei Gelenk- oder Muskelschmerzen:** Überprüfen Sie Ihre Haltung. Bleibt der Schmerz bestehen, brechen Sie die Übung ab und halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Trainer.
- **Wann Sie sofort stoppen müssen:** Sollten während des Übens Brustschmerzen, Schwindel oder Kurzatmigkeit auftreten, beenden Sie das Training sofort und kontaktieren Sie Ihren Hausarzt. Falls Sie sich sehr unwohl fühlen und die Symptome nicht nachlassen, wählen Sie bitte sofort den Notruf.



VERTRAUTE RITUALE

DIE GESCHICHTEN HINTER UNSEREN WEIHNACHTSTRADITIONEN

Die Advents- und Weihnachtszeit ist für viele Menschen die schönste Zeit des Jahres. Wir zünden Kerzen an, singen altbekannte Lieder und backen Plätzchen nach alten Familienrezepten. Vertraute Düfte erinnern uns an unsere Kindheit und liebgewonnene Traditionen schenken uns Halt und Beständigkeit. Doch haben Sie sich schon einmal gefragt, woher diese Bräuche eigentlich stammen? Hinter den lieb gewonnenen Traditionen verbergen sich oft jahrhundertealte Bedeutungen, die uns heute noch Trost, Hoffnung und Besinnlichkeit schenken können.

Der Adventskranz: Vom Wagenrad zum Weihnachtsklassiker

Zur Weihnachtszeit bringt der Adventskranz heute Licht in fast jedes Wohnzimmer. Seine Erfindung verdanken wir jedoch keinem uralten Volksbrauch, sondern dem Hamburger Theologen Johann Hinrich Wichern, der 1833 das „Rauhe Haus“, ein Heim für Kinder aus ärmlichen Verhältnissen, gründete. Um den Kindern das Warten auf Weihnachten zu verkürzen und die Zeit bis zum Heiligabend sichtbar zu machen, baute Wichern im Jahr 1839 aus einem alten Wagenrad einen hölzernen Leuchter. Pro Tag stellte er eine Kerze auf das Wagenrad, für die Sonntage wählte er jeweils vier Kerzen aus. Jeden Tag wurde eine Kerze entzündet, bis an Heiligabend schließlich alle Kerzen auf dem Wagenrad brannten. Das Licht sollte Jesus Christus symbolisieren und an dessen Geburt am Heiligabend erinnern. Heute zeigt der Adventskranz mit vier Kerzen die vier Adventssonntage an.

24 Tage Vorfreude: Wie der Adventskalender entstand

Für viele von uns gehört er untrennbar zur Adventszeit dazu: der Adventskalender. Auch wenn sich die Formen und das Design im Laufe der Zeit stark verändert haben, so ist sein



tieferer Sinn stets derselbe geblieben: Mit 24 kleinen Überraschungen hinter den Türchen verkürzt er uns Tag für Tag das Warten auf den Heiligen Abend. Die Entstehung des Adventskalenders geht auf das 19. Jahrhundert zurück, wo er in ganz einfacher Form in protestantischen Familien vor allem als Zählhilfe und Zeitmesser diente, um Kindern das Warten auf den Weihnachtsabend zu verdeutlichen und überschaubarer zu machen: Eltern malten jeden Tag Kreidestriche an die Wand, von denen die Kinder täglich einen wegwischen durften. In anderen Haushalten verkürzte man das Warten, indem nacheinander 24 religiöse Bilder aufgehängt oder Tag für Tag Strohhalme in eine Krippe gelegt wurden. Den Schritt zum gedruckten Kalender machte Anfang des 20. Jahrhunderts der Verleger Gerhard Lang – inspiriert von seiner Mutter, die ihm als Kind in der Vorweihnachtszeit weiche Plätzchen auf einen Karton genäht hatte. In den 1920er-Jahren folgten schließlich die ersten Modelle mit den vertrauten Papptürchen, hinter denen sich beim Öffnen ein zweites Bild verbarg. Die heute so beliebte Variante mit Schokoladenfüllung kam schließlich Ende der 1950er Jahre auf den Markt und entwickelte sich schnell zum weltweiten Verkaufsschlager.

Der Duft der Kindheit: Warum wir an Weihnachten backen

Wenn im Dezember der Duft von Zimt, Nelken und frisch gebackenen Plätzchen durch das Haus zieht, weckt das sofort Erinnerungen an heimelige Kindertage mit bemehlten Schürzen und heimlichem Naschen vom Teig. Aber woher stammt diese so liebgewonnene Tradition der Weihnachtsbäckerei eigentlich? Dieser Brauch reicht weit in die Zeit vor dem Christentum zurück: Unsere Vorfahren feierten zur Mitte des Winters die Wintersonnenwende. Um sich in den dunklen, rauen Nächten vor bösen Geistern zu schützen und das Vieh zu verteidigen, backten sie flache Fladen aus Getreide und Honig und brachten sie den Göttern als Opfergaben dar. Im Mittelalter gaben Mönche und Nonnen dem Brauch eine neue, christliche Bedeutung. In den Klöstern wurden zur Feier der Geburt Jesu besonders edle Zutaten verarbeitet. Die Klöster hatten exklusiven Zugang zu teuren, exotischen Gewürzen aus dem Orient, die über die Handelsrouten nach Europa gelangten. Aus Zimt, Kardamom, Muskat und Honig entstanden die ersten Lebkuchen. Auch der traditionelle Christstollen hat hier seinen Ursprung: Seine charakteristische Form, die mit Puderzucker bestreut wird, soll an das in Windeln gewickelte Christkind in der Krippe erinnern. Dass wir heute eine so große Vielfalt an kleinen Plätzchen auf dem bunten Teller haben, verdanken wir dem 19. Jahrhundert: In den gemütlichen Wohnzimmern des Bürgertums entstand eine neue Kaffeekultur, bei der zum heißen Getränk kleine Kuchenstücke – im Volksmund „Plätzchen“ genannt – gereicht wurden. Mit dieser neuen Kaffeekultur entwickelte sich das gemeinsame Backen im Advent schnell zum festen Familienritual.



Der Barbarazweig: Ein blühendes Wunder im Winter

Kennen Sie den Brauch der Barbarazweige? Am 4. Dezember, dem Gedenktag der heiligen Barbara, schneidet man traditionell Kirsch- oder Forsythienzweige und stellt sie ins warme Zimmer. Mit etwas Glück und täglichem Wasserwechsel öffnen sich die Blüten pünktlich am Weihnachtsabend. So holt man sich in der



dunklen Winterzeit ein lebendiges Zeichen für die Hoffnung und das Licht der Weihnacht ins Haus. Ursprünglich erinnert dieser Brauch uns an die Legende der heiligen Barbara, die im Gefängnis einen vertrockneten Kirschzweig mit Wassertropfen zum Blühen brachte. Für viele Menschen ist der Barbarazweig ein wunderschönes Symbol der Hoffnung: Er zeigt, dass auch in dunklen, schweren Zeiten immer wieder neues Leben und Freude aufkeimen können.

Ein kleiner Tipp der Redaktion: Legen Sie die Zweige über Nacht in lauwarmes Wasser, bevor Sie sie in die Vase stellen. Das simuliert den Frühling und regt die Knospen zum Wachsen an!



SICHER DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT: SO KOMMEN SIE GUT DURCH DEN WINTER

„Glattes Eis, ein Paradies für den, der gut zu tanzen weiß." Schon Friedrich Nietzsche wusste, dass uns der Winter mit der richtigen Vorbereitung keine Angst machen muss. Kürzere Tage, glatte Gehwege und die früh einsetzende Dunkelheit verlangen uns in den kommenden Monaten zwar mehr Aufmerksamkeit ab, aber mit ein paar einfachen Vorkehrungen können Sie dafür sorgen, dass Sie aktiv, sicher und gesund die Herausforderungen der kalten Jahreszeit meistern können und mobil bleiben.

Sicher unterwegs auf Eis und Schnee

Der wichtigste Schritt zu mehr Sicherheit im Winter liegt im wahrsten Sinne des Wortes bei Ihren Füßen, da Stürze auf glatten Gehwegen zu den größten Unfallgefahren gehören. Wählen Sie daher stets Schuhe mit einer tief profilierten Gummisohle und lassen Sie Ledersohlen oder glatte Absätze im Schrank. Hervorragenden Halt auf eisigen Gehwegen bieten zudem clevere Helfer wie aufziehbare Schuhspikes oder Schneeketten für die Schuhe. Auch Ihre Gehhilfen sollten Sie winterfest machen, indem Sie beispielsweise Gehstock oder Rollator mit herunterklappbaren Eiskrallen (in Sanitätshäusern erhältlich) ausrüsten. Wenn es doch einmal spiegelglatt wird, hilft die Gehtechnik der Pinguine: Neigen Sie den Körperschwerpunkt leicht nach vorne und setzen Sie den ganzen Fuß flach auf, um die Rutschgefahr spürbar zu minimieren.

Schnelle Hilfe im Notfall: Hausnotruf für Ihre Sicherheit zu Hause

Mit Ihrem **Vitakt-System** sind Sie rund um die Uhr in den besten Händen! Es gibt Ihnen die Gewissheit, dass Sie im Notfall immer Hilfe rufen können. Wenn Sie Hilfe benötigen, drücken Sie einfach auf Ihren Vitakt-Sender und ein Mitarbeitender aus der Vitakt-Notrufzentrale ist für Sie da. Er klärt Ihren Hilfebedarf und kontaktiert nach Ihrem Wunsch die passenden Personen.

Sehen und gesehen werden

Im Winter verschlechtern sich durch Nebel, Schneefall und die frühe Dämmerung oft die Sichtverhältnisse, sodass Fußgänger von Autofahrern leicht übersehen werden. Da dunkle Mäntel im Straßenverkehr ein Risiko darstellen, sollten Sie helle Kleidung bevorzugen. Kleine Reflektorbänder an den Ärmeln, der Tasche oder am Rollator wirken hierbei Wunder, da sie das Scheinwerferlicht der Autos weithin sichtbar zurückwerfen. Eine kleine, leichte LED-Taschenlampe in der Jackentasche leuchtet Ihnen zudem den Weg, wenn die Straßenbeleuchtung einmal lückenhaft sein sollte.

Gesundheit und Wohlbefinden stärken

Neben der Trittsicherheit fordern die kalte Luft draußen und die trockene Heizungsluft drinnen unser Immunsystem heraus, während der Lichtmangel oft auf die Stimmung drückt. Aktivieren Sie Ihre Abwehrkräfte zusätzlich durch eine vitaminreiche Ernährung mit viel Wintergemüse wie Grünkohl, Wurzelgemüse und Zitrusfrüchten, und schützen Sie sich durch regelmäßiges Händewaschen vor Erkältungsviren. Nutzen Sie unbedingt die hellen Mittagsstunden für einen kleinen Spaziergang, um wichtiges Tageslicht für die Vitamin-D-Bildung zu tanken. An sehr ungemütlichen Tagen halten leichte Gymnastikübungen in den eigenen vier Wänden Ihre Gelenke geschmeidig.

Gemeinsam stark bei jedem Wetter

Ein plötzlicher Wintereinbruch und glatte Straßen können den Alltag schnell beschwerlich machen. In solchen Momenten ist eine gut funktionierende Nachbarschaft unbezahlbar. Tauschen Sie deshalb Telefonnummern mit Ihren Nachbarn aus. Ein kurzer Anruf genügt oft, um sich bei Besorgungen oder wichtigen Erledigungen abzusprechen. Kleine Gesten der gegenseitigen Hilfe schenken Sicherheit und stärken das Gemeinschaftsgefühl – damit niemand bei Extremwetter auf sich allein gestellt ist.



Ein sicheres Zuhause

Auch in der Wohnung können Sie im Winter einiges für Ihre Sicherheit tun, damit Sie die gemütliche Zeit sorgenfrei genießen können. Lüften Sie mehrmals täglich für fünf Minuten stoßweise, statt die Fenster dauerhaft zu kippen. So bleibt die Luft frisch, ohne dass die Wände auskühlen. Da echte Kerzen in der Wohnung zwar gemütliche Stimmung zaubern, aber ständige Aufmerksamkeit erfordern, sollten Sie diese niemals unbeaufsichtigt lassen. Oder noch besser stattdessen auf sichere, täuschend echte LED-Kerzen setzen, die Sie überall im Handel bekommen können. Schließlich empfiehlt es sich, für Tage mit extremem Blitzeis oder starkem Schneefall einen kleinen Vorrat an haltbaren Lebensmitteln und wichtigen Medikamenten anzulegen, damit Sie das Haus bei Gefahr gar nicht erst verlassen müssen.



NATÜRLICHE HELFER

DIE SANFTE HEILKRAFT DER WINTERGEWÜRZE

Gewürze sind weit mehr als nur geschmackvolle Zutaten für Lebkuchen, Weihnachtsplätzchen oder den Festtagsbraten. Seit Jahrtausenden schätzen Menschen weltweit Zimt, Ingwer, Nelken und Anis als kraftvolle Heilmittel aus der Natur. Diese traditionellen Gewürze können das Wohlbefinden steigern und Alltagsbeschwerden sanft lindern. Hier erfahren Sie, wie zwei Gewürz-Klassiker Ihre Gesundheit unterstützen und wie Sie diese ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können.

Ingwer: Das Kraftpaket für Ihre Gesundheit

Ob frisch aus der Gemüseabteilung oder als Pulver im Gewürzregal – Ingwer ist aus einer bewussten Ernährung kaum noch wegzudenken. Die Knolle, die der asiatischen und indischen Küche ihren typischen Geschmack verleiht, ist auch eine bewährte Heilpflanze. Ingwer ist reich an Vitamin C sowie wichtigen Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Calcium. Ihre natürlichen Scharfstoffe (Gingerole und Shogaole) können zudem den Magen beruhigen, sie helfen sanft bei Verdauungsbeschwerden und können Schmerzsignale im Körper dämpfen.

Zudem regt Ingwer die Durchblutung an, verbessert die Fließeigenschaften des Blutes und bringt den Kreislauf sanft in Schwung. Das sorgt gerade an kalten Tagen für ein wohliges Wärmegefühl von innen heraus. Dank seiner antiviralen und antibakteriellen Eigenschaften stärkt die Knolle außerdem das Immunsystem schützt vor Infekten und lindert Erkältungen, z. B. als Tee.

Unser Tipp für einen wohltuenden Ingwertee:

Waschen Sie den Ingwer gründlich und schneiden Sie ihn ungeschält in sehr dünne Scheiben – direkt unter der Schale sitzen die meisten Wirkstoffe. Gießen Sie die Scheiben mit heißem Wasser auf und lassen Sie den Tee abgedeckt mindestens 10 Minuten ziehen, damit sich die Heilkraft voll entfalten kann.

Bitte beachten Sie: Ingwer ist nicht für jeden Menschen uneingeschränkt zu empfehlen. Genießen Sie ihn am besten immer bewusst und in kleinen Mengen, da die intensive Schärfe einen empfindlichen Magen reizt. Zudem kann Ingwer die Blutgerinnung beeinflussen und das Blut verflüssigen, wenn er in größeren Mengen verzehrt wird. Sprechen Sie also vor dem Verzehr am besten mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, vor allem wenn Sie regelmäßig Medikamente – insbesondere Blutverdünner – einnehmen oder empfindlich auf scharfe Speisen reagieren.

Zimt: Das duftende Power-Gewürz für Ihre Gesundheit

Zimt weckt bei vielen von uns Erinnerungen an die Weihnachtszeit, frisch gebackenen Kuchen oder an Milchreis. Doch das beliebte Gewürz verfeinert nicht nur Speisen – es besitzt noch weitaus größeres Potenzial: Für unsere Gesundheit kann Zimt für mehr körperliches Wohlbefinden sorgen, da er wertvolle ätherische Öle, Antioxidantien und Gerbstoffe enthält. Diese Inhaltsstoffe unterstützen aktiv biologische Prozesse in unserem Körper und machen das Gewürz zu einem einfachen, aber wirksamen Helfer im Alltag. So bestätigen Forschungen zum Beispiel, dass Zimt die Insulinsensitivität verbessern und den Nüchternblutzucker senken kann.

Darüber hinaus stärkt Zimt den Körper von innen heraus. Seine entzündungshemmenden Eigenschaften wirken wie ein natürlicher Schutzschild und helfen dabei, Krankheiten vorzubeugen. Auch Ihr Herz profitiert von der süßen Würze: Studien zeigen, dass Zimt die Blutfettwerte – wie das bekannte „schlechte“ LDL-Cholesterin – positiv beeinflussen kann. Zudem hilft er dabei, den Blutdruck sanft zu regulieren.

Positiv für den Magen-Darm-Trakt: Zimt regt ganz natürlich den Appetit und die Verdauung an. Er hilft effektiv gegen Krämpfe und das unangenehme Völlegefühl nach dem Essen. Für diesen Schutz sorgt das wertvolle Zimtaldehyd im ätherischen Öl des Gewürzes. Es bekämpft gezielt unerwünschte Bakterien und Pilze. Ein Teelöffel Zimt im morgendlichen Haferbrei oder Tee schmeckt also nicht nur wunderbar, sondern ist auch ein einfacher, täglicher Beitrag für mehr Vitalität und Wohlbefinden.

Gesunder Zimtgenuss: Worauf Sie im Alltag achten sollten

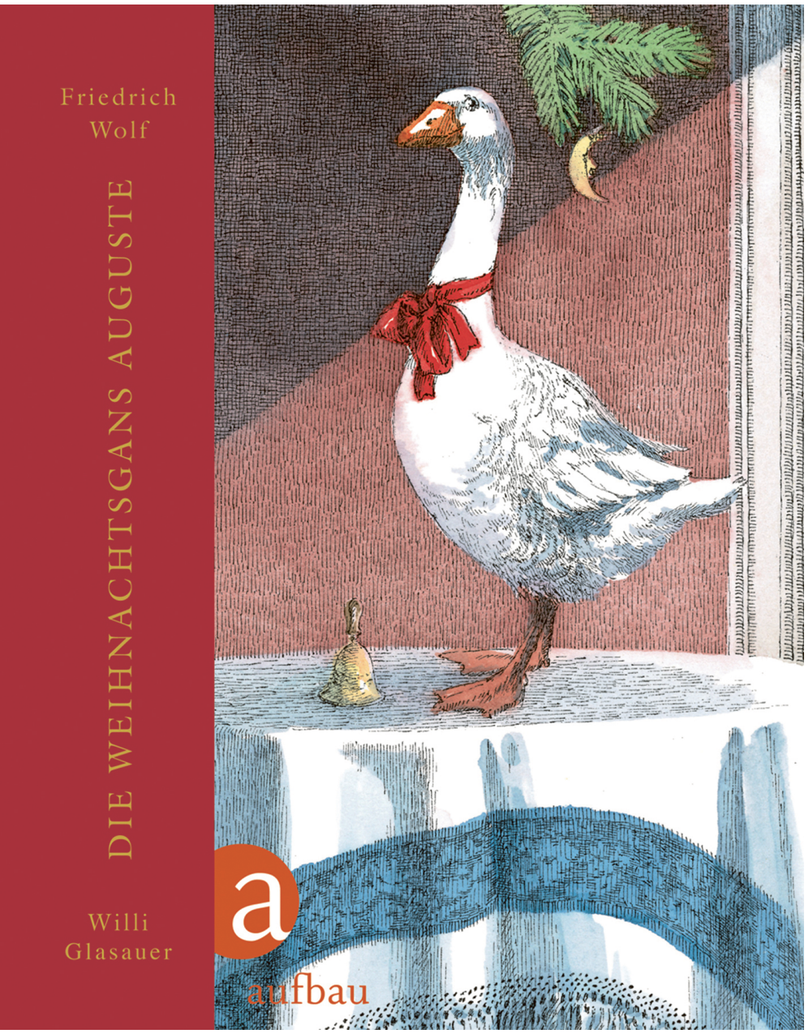
Die richtige Sorte: Greifen Sie beim Einkauf gezielt zu Ceylon-Zimt. Er ist gesundheitlich unbedenklich und schmeckt besonders edel.
Vorsicht bei Cassia-Zimt: Der preiswertere Cassia-Zimt enthält viel Cumarin, das in hohen Dosen die Leber schädigen kann.
Medikamente im Blick: Da Zimt Wechselwirkungen mit bestimmten Arzneimitteln haben kann, ist beim täglichen Verzehr Vorsicht geboten.
Unser Rat: Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin, wenn Sie Zimt jeden Tag als Hausmittel nutzen möchten.

So bringen Sie die Gewürze in Ihren Alltag

Im Frühstück: Streuen Sie morgens eine Prise Zimt über Ihr Hafermüsli oder Ihren Joghurt.
Im Heißgetränk: Geben Sie eine Nelke und etwas Anis in Ihren morgendlichen Kaffee oder schwarzen Tee.
Im Abendessen: Verfeinern Sie winterliche Suppen, Eintöpfe oder Rotkohl mit einer Prise Ingwer.

Der perfekte Schutz: So lagern Sie Gewürze richtig

Um die wertvollen Wirkstoffe über Monate hinweg zu erhalten, gelten vier goldene Regeln:
Dunkel aufbewahren: Licht, besonders Sonnenlicht, zerstört die chemischen Verbindungen und Vitamine in den Gewürzen. Nutzen Sie lichtundurchlässige Dosen (z. B. aus Blech oder Keramik) statt durchsichtiger Glasstreuer auf der Arbeitsplatte.
Kühl und trocken halten: Wasserdampf lässt Gewürze verklumpen und schimmeln. Lagern Sie Ihre Gewürze daher niemals direkt über dem Herd oder der Dunstabzugshaube. Ein schattiges Regal oder eine Schublade abseits von Kochdämpfen ist ideal.
Luftdicht verschließen: Sauerstoff lässt die ätherischen Öle verdampfen und das Aroma verfliegen. Schraubgläser oder fest schließende Aromadosen sind Pflicht.
Im Ganzen kaufen: Nelken, Anis, Zimtstangen oder Pfefferkörner halten ihre Wirkstoffe im ungemahlenen Zustand oft mehrere Jahre. Mahlen oder mörsern Sie immer nur die Menge frisch, die Sie direkt für das Gericht benötigen.



©aufbau-verlag.de

Brandenburg, wo er nach seinen Jahren im Exil eine neue Heimat fand. Veröffentlicht wurde der Text 1951 im Aufbau-Verlag Berlin als Teil des Sammelbands „Bummi – Tiergeschichten für große und kleine Kinder“. 1946, mitten in der entbehrungsreichen Nachkriegszeit, schuf Wolf eine Parabel über das, was im Leben wirklich zählt. Zusammenhalt, Mitgefühl und eine gehörige Portion Humor. Die sprechende Gans Auguste, die dem Ofen entwischt und fortan einen Pullover trägt, rührt und amüsiert Leser seit Generationen und erinnert an die Botschaft des Weihnachtsfestes. Die Geschichte eignet sich nicht nur für Kinder, die pointierten Dialoge und die skurrile Situation der Pullover-Gans bringen vielmehr Menschen jeden Alters zum Schmunzeln.

Zum Inhalt: Ein gefiederter Gast stellt das Leben auf den Kopf

Im Mittelpunkt der Erzählung steht der Opernsänger Ludwig Löwenhaupt, der bereits im November eine lebende Gans für den weihnachtlichen Festbraten kauft. Obwohl er unmissverständlich klarstellt: „Eine Gans ist zum Essen da, nicht zum Liebhaben!“, hat er die Rechnung ohne die drei Kinder der Familie gemacht: Diese taufen das schnatternde Wesen kurzerhand „Gustje“ und schließen es tief in ihr Herz.

Besonders das Nesthäkchen Peterle baut eine unzertrennliche Freundschaft zu der Gans auf: „Die Gustje friert doch im Keller, Papa! Sie muss bei mir im Bett schlafen.“ So zieht Gustje vom kalten Keller erst ins Kinderzimmer und schlüpft schließlich heimlich mit unter die Bettdecke. Als der Heiligabend näher rückt und der Vater Ernst machen will, protestiert Peterle verzweifelt: „Gustje ist meine Freundin. Man isst doch keine Freundin auf!“ Die gesamte Familie schließt sich dem lautstarken Protest gegen das geplante Festmahl an. Schließlich kapituliert auch der Vater vor der Aufgabe, Auguste eigenhändig zu schlachten: „Ich bin Opernsänger, kein Schlachter! Ich kann einer Gans, die mich so ansieht, nicht den Hals umdrehen.“

Ein glückliches Ende mit Strickpullover

Sein anschließender Versuch, die bereits gerupfte Gans mit einem Schlafmittel sanft ins Jenseits zu befördern, schlägt fehl: „Sie lebt! Und sie hat ja gar keine Federn mehr!“, rufen die Kinder, als Auguste jämmerlich frierend aus dem Schlaf erwacht. Schließlich siegt das Mitgefühl und Mutter Löwenhaupt findet eine pragmatische Lösung: „Nun zieht ihr eben einen Pullover an. Hauptsache, Gustje bleibt bei uns.“ Ausgestattet mit einem maßgeschneiderten Wollkleid triumphiert Auguste am Ende und bleibt als festes Familienmitglied erhalten. Und statt Gänsebraten gibt es an Weihnachten ein fleischloses Festessen.

EIN ZEITLOSER KLASSIKER ZUR WEIHNACHTSZEIT

„DIE WEIHNACHTSGANS AUGUSTE“

Ein zeitloser Klassiker der Weihnachtsliteratur gehört für viele Menschen bis heute zum festen Bestandteil der Adventszeit: „Die Weihnachtsgans Auguste“. Die berührende Geschichte stammt aus der Feder des bekannten deutschen Schriftstellers Friedrich Wolf. Er verfasste die Erzählung im Jahr 1946 in Lehnitz bei

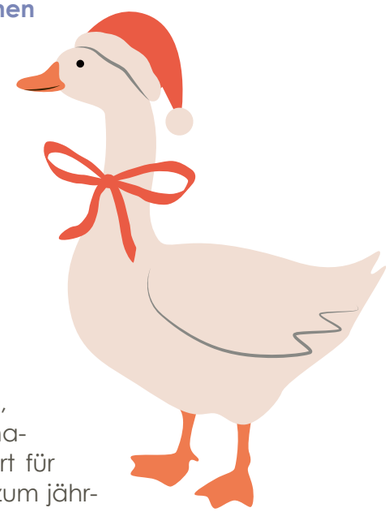


Zum Buch:

Friedrich Wolfs **"Auguste"** ist eine der beliebtesten Weihnachtsgeschichten für Klein und Groß. Willi Glasauer hat "Auguste" mit schönen Bildern neu gestaltet.

Herausgeber:
Aufbau Verlag
Erscheinungstermin:
19. September 2016
Gebundene Ausgabe:
32 Seiten
Gebundene Ausgabe:
18,00 €

TV-Tipp & Mediathek: Auguste im Fernsehen erleben



Was wäre die Advents- und Weihnachtszeit ohne die gemütlichen Filmstunden vor dem Fernseher? Die legendäre DDR-Realverfilmung von 1988 mit Dietrich Körner als Opernsänger und der unvergesslichen, plattdeutsch schnackenden Gans gehört für Millionen Menschen zum jährlichen Festtagsritual.

Da die genauen Sendetermine der öffentlich-rechtlichen Sender für die kommenden Feiertage oft erst kurzfristig final festgelegt werden, nutzen Sie am besten diese bewährten Anlaufstellen:

Traditionelle Sendeplätze: Der Film läuft verlässlich jedes Jahr in der Weihnachtszeit in den Programmen der ARD sowie der Dritten Programme wie MDR und rbb. Besonders am Heiligabend (24. Dezember) wird die charmante Komödie gern im Vormittags- oder Mittagsprogramm ausgestrahlt.

Flexibel in der Mediathek: Wer nicht an feste Uhrzeiten gebunden ist, findet den Film zur Weihnachtszeit meist kostenlos zum Abruf in der **ARD Mediathek**. Perfekt, um den Fernsehabend genau dann zu starten, wenn die Enkelkinder zu Besuch sind!

Tipp der Redaktion: Auf der nachfolgenden Seite finden Sie dazu auch eine Bastelanleitung für ein Fensterbild in Gestalt einer Gans! Viel Spaß beim kreativen Werkeln!





BASTELSPASS FÜR GEMÜTLICHE STUNDEN

GANS „AUGUSTE“ IM KUSCHELPULLOVER

Wenn die Tage kürzer werden, machen wir es uns drinnen gemütlich. Bringen Sie mit unserer fröhlichen Gans „Auguste“ Farbe und Leben an Ihre Fenster! Diese Bastelidee lässt viel Raum für die eigene Kreativität und ist auch für den Besuch der Enkelkinder ein Riesenspaß. Wir stellen Ihnen zwei hübsche Varianten vor: Auguste im bunten Strickpullover oder als kuschelweiche Watte-Gans. Suchen Sie sich einfach Ihre Lieblingsvariante aus! Für beide Varianten können Sie selbst die Silhouette einer Gans aufzeichnen oder die Schablone nutzen, die wir Ihnen auf der nächsten Seite anbieten. Wir wünschen viel Spaß beim Basteln!

Variante 1: Auguste im bunten Wickelpullover

Bei dieser Variante bekommt Auguste einen schicken, farbenfrohen Pullover aus Wollresten. Das Wickeln der Wolle ist eine wunderbare, beruhigende Beschäftigung, die die Finger beweglich hält.

Das brauchen Sie:

- weiße Bastelpappe
- bunte Wollfäden (ideal sind Wollreste in Ihren Lieblingsfarben)
- eine Schere
- Bastelkleber oder Klebestift
- einen schwarzen Filzstift für das Auge
- gelbe oder orangefarbene Buntstifte für Schnabel und Füße



Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. **Die Gans ausschneiden:** Zeichnen Sie zunächst die Silhouette einer Gans auf die weiße Pappe oder nutzen Sie die Schablone, die wir auf der nächsten Seite vorgegeben haben. Schneiden Sie die Gans vorsichtig aus.
2. **Das Gesicht gestalten:** Malen Sie Auguste mit dem Filzstift ein freundliches Auge auf. Den Schnabel und die Füße füllen Sie mit dem gelben oder orangen Stift farbig aus.
3. Der Kleber-Trick: Bestreichen Sie den Bauchbereich der Gans (dort, wo später der Pullover sitzen soll) von beiden Seiten dünn mit etwas Kleber. Das verhindert, dass die Wolle später verrutscht.
4. **Den Pullover „stricken“ (wickeln):** Nehmen Sie einen bunten Wollfaden. Kleben Sie den Anfang des Fadens gut fest. Jetzt wird gewickelt! Führen Sie den Faden kreuz und quer um den Bauch der Gans. Sie können nach Lust und Laune die Farben wechseln. Einfach den alten Faden abschneiden, festkleben und mit einer neuen Farbe weiterwickeln.
5. **Der letzte Schliff:** Sobald der Bauch dicht mit Wolle umwickelt ist, schneiden Sie den Faden ab und kleben das Ende unsichtbar auf der Rückseite fest. Fertig ist Auguste im kuscheligen Pullover!

Variante 2: Die flauschige „Watte-Gans“

Diese Variante setzt auf starke Kontraste und ein wunderschönes, dreidimensionales Fühlerlebnis. Die Watte erinnert an weiche Gänsefedern.

Das brauchen Sie:

- dunklen Tonkarton (z. B. in dunkelblau, dunkelgrün oder schwarz – so leuchtet die Gans besonders schön)
- einen Beutel weiße Wattebällchen oder einfache Watte
- gelbes oder oranges Bastelpapier für den Schnabel
- einen Klebestift oder flüssigen Bastelkleber
- eine Schere
- einen weißen oder silbernen Buntstift zum Vorzeichnen

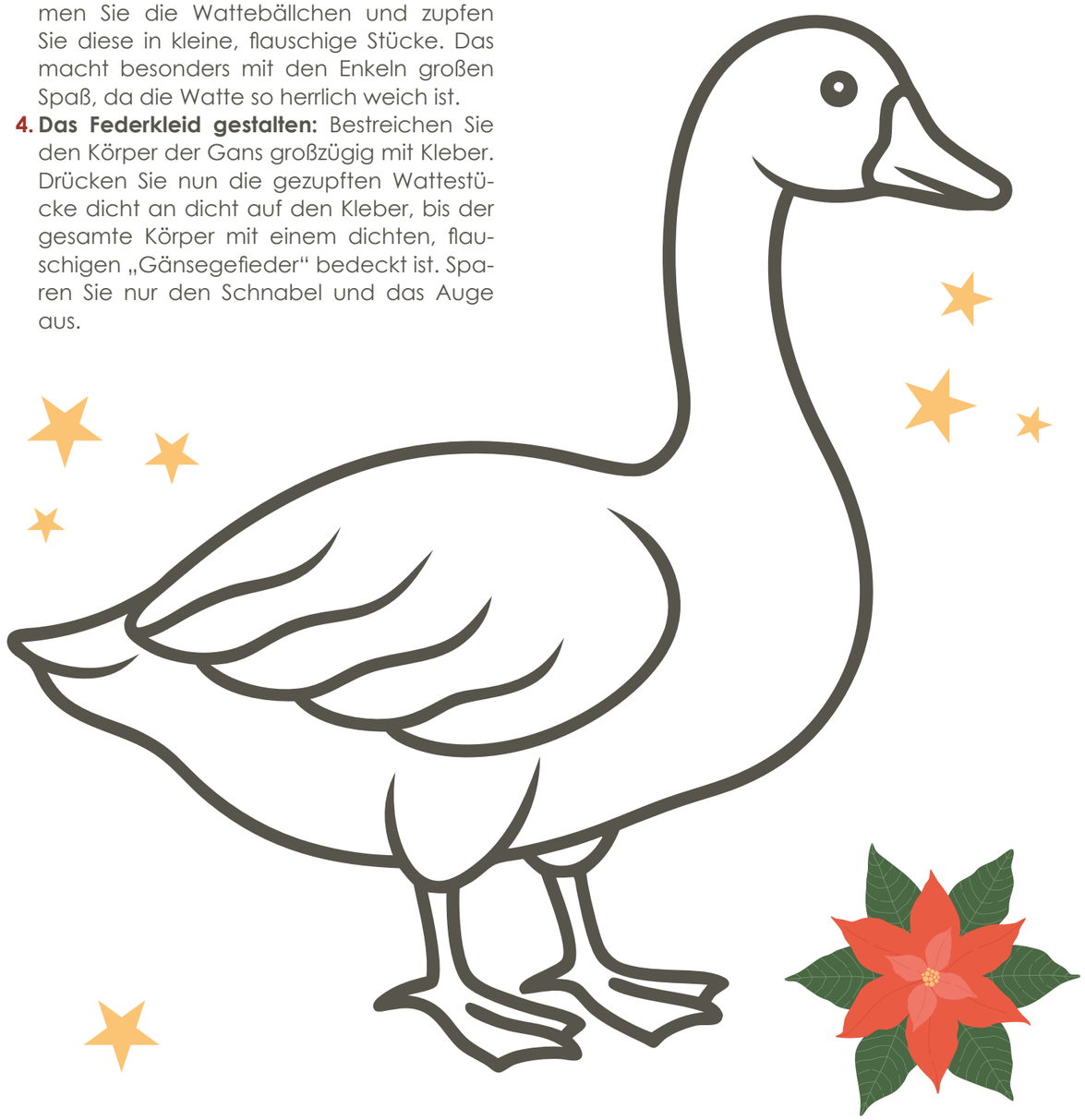
Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. **Die Form vorzeichnen:** Zeichnen Sie mit dem hellen Buntstift die Umrisse einer Gans auf den dunklen Tonkarton (dafür können Sie die Schablone nutzen, die wir hier angebieten). Schneiden Sie die Gans anschließend vorsichtig aus.
2. **Den Schnabel ankleben:** Schneiden Sie aus dem gelben Papier ein kleines Dreieck für den Schnabel aus und kleben Sie es an die passende Stelle am Kopf. Das Auge können Sie einfach mit dem hellen Stift aufmalen.
3. **Watte vorbereiten:** Jetzt wird gezupft! Nehmen Sie die Wattebällchen und zupfen Sie diese in kleine, flauschige Stücke. Das macht besonders mit den Enkeln großen Spaß, da die Watte so herrlich weich ist.
4. **Das Federkleid gestalten:** Bestreichen Sie den Körper der Gans großzügig mit Kleber. Drücken Sie nun die gezupften Wattestücke dicht an dicht auf den Kleber, bis der gesamte Körper mit einem dichten, flauschigen „Gänsegefieder“ bedeckt ist. Sparen Sie nur den Schnabel und das Auge aus.

Ein Tipp für die Fensterdekoration:

Befestigen Sie Auguste mit einem kleinen Streifen transparentem Klebeband direkt an der Fensterscheibe. Wenn die Sonne durch das Fenster scheint, leuchten die bunten Wollfarben der ersten Variante besonders schön – und die Watte-Gans bildet einen stimmungsvollen Kontrast zum Blick nach draußen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachbasteln und eine gemütliche Zeit! ■





DUFTENDE NATURDEKO

KREATIVE IDEEN FÜR EIN GEMÜTLICHES ZUHAUSE

Schon Theodor Storm brachte die Adventszeit mit wunderbaren Düften in Verbindung: „Vom Tannenwalde steigen Düfte und hauchen durch die Winterlüfte, und kerzenhelle wird die Nacht!“ Das gilt bis heute: Für die meisten Menschen gehört ein ganz bestimmter Geruch untrennbar zu Weihnachten. Er erfüllt die Räume und steigert die Vorfreude auf das Fest. Um es zu Hause noch heimeliger zu machen, eignen sich Naturmaterialien ideal. Das Aroma von Orangenscheiben, Zimtstangen und Nelken vereint würzige Noten mit einer gemütlichen Optik.

Hier sind vier Möglichkeiten, wie Sie Naturmaterialien kreativ in Szene setzen können:

1. Klassisches Duft-Potpourri

Ein schön arrangiertes Potpourri ist die einfachste Methode, um einen ganzen Raum mit einem dezenten, weihnachtlichen Duft zu erfüllen. Nutzen Sie dafür flache Schalen, in denen die einzelnen Komponenten gut sichtbar sind.

Und so geht’s:

- Legen Sie getrocknete Orangenscheiben flach aus oder schichten Sie sie leicht überlappend.
- Platzieren Sie Zimtstangen im Ganzen oder brechen Sie sie leicht an, um noch mehr ätherische Öle freizusetzen.
- Streuen Sie Gewürznelken oder Sternanis und kleine Tannenzapfen dazwischen.

2. Windlichter und Kerzen-Deko

Mit der Wärme einer Kerze entfalten die Gewürze ihr Aroma besonders intensiv:

- Zimtstangen-Mantel: Stellen Sie Zimtstangen hochkant dicht an dicht um ein Windlichtglas oder eine dicke Kerze herum und fixieren Sie diese fest mit einer rustikalen Juteschnur.
- Orangen-Highlight: Schieben Sie eine getrocknete Orangenscheibe unter die Schnur an der Vorderseite des Glases.
- Nelken-Detail: Stecken Sie Nelken direkt in das Wachs einer brennenden Stumpenkerze (Sicherheitsabstand zum Docht halten!) oder dekorieren Sie sie im Fußbereich des Kerzentellers.

3. Weihnachtlich duftende Orangen-Bälle (Gespickte Orangen)

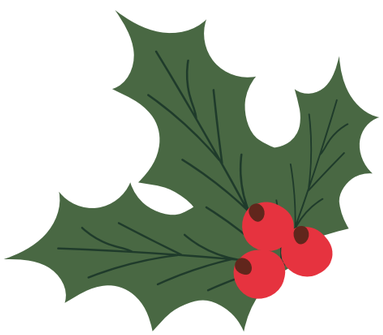
- Gespickte Orangen-Bälle aus natürlichen Zutaten sind ein Klassiker und haben eine lange Tradition. Hierfür spickt man eine frische Orange mit kleinen Gewürznelken. Man kann nur bestimmte Areale spicken oder die komplette Orange. Diese Duftkugeln riechen sehr intensiv, da die Nelken direkt in die frische Fruchtschale gesetzt werden und dort langsam zusammen mit der Orange trocknen.

4. Hängende Girlanden und Kränze

Für Fenster, Türen oder Wände lassen sich die Elemente wunderbar auffädeln. Die hängende Dekoration fängt die Bewegung der Raumluft ein und verteilt den Duft dezent im Zimmer.

Anleitung:

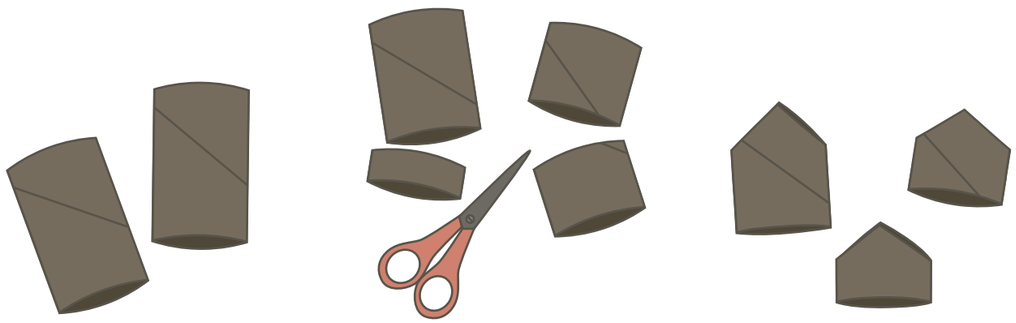
- Nutzen Sie festes Jutegarn oder Paketschnur und eine dickere Nadel.
- Stechen Sie in die Mitte einer Orangenscheibe ein Loch und fädeln Sie abwechselnd jeweils eine Orangenscheibe und eine quer oder längs gebundene Zimtstange auf.
- Für noch mehr Duft können Sie Nelken mit ein wenig Heißkleber auf den Orangenscheiben fixieren. ■



HÄUSCHEN-ANHÄNGER
AUS TOILETTENPAPIERROLLEN



Das brauchen Sie
- Toilettenpapierrollen
- Schere
- Farbe
- Locher
- Band



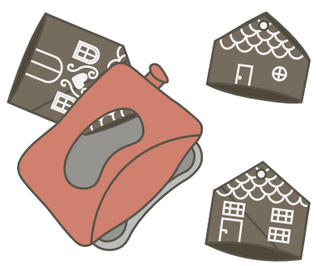
1. Rolle flach drücken
Drücken Sie die Toilettenpapierrolle an den langen Seiten vorsichtig flach.

2. Rolle zuschneiden
Schneiden Sie die Rolle auf die gewünschte Höhe durch. Für gleich große Häuschen schneiden Sie sie in der Mitte durch.

3. Dach schneiden
Schneiden Sie die obere Kante auf beiden Seiten schräg ab. So entsteht die Form eines Daches.



4. Häuschen bemalen
Bemalen Sie Ihr Häuschen ganz nach Ihren Wünschen. Lassen Sie die Farbe gut trocknen.



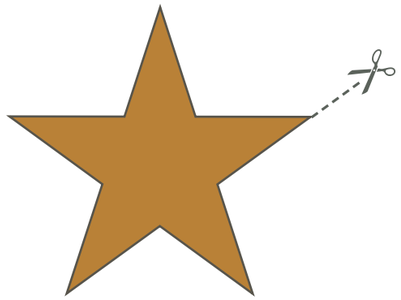
5. Loch stanzen
Drücken Sie mit einem Locher ein Loch in die Spitze des Daches.



6. Band befestigen
Ziehen Sie ein Band durch das Loch und verknoten Sie die Enden oder binden Sie eine kleine Schleife.

WEIHNACHTSWUNSCH-ANHÄNGER

Das brauchen Sie
Papier oder Pappe • Schere • dünnen Faden (z. B. Nähgarn) • Nadel • ggf. Perlen • Kleber



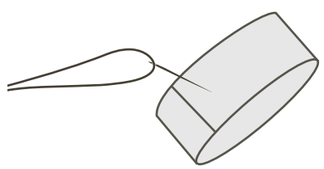


1. Stern ausschneiden
Schneiden Sie einen etwa 5 cm großen Stern aus. Am besten eignet sich etwas dickeres Papier oder Pappe – gerne auch in Gold.

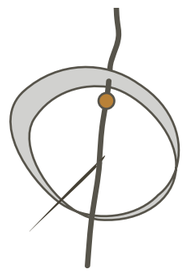
Alternativ können Sie zwei Sterne aus dünnem Papier ausschneiden und zusammenkleben.

2. Wunsch aufschreiben
Schneiden Sie einen 20 x 3 cm großen Papierstreifen aus. Schreiben Sie auf eine Seite einen Weihnachtswunsch oder einen schönen Spruch. Lassen Sie an den Rändern etwas Platz.

3. Kreis formen
Kleben Sie die kurzen Seiten des Papierstreifens so übereinander, dass ein Kreis entsteht. Der Wunsch oder Spruch soll dabei innen im Kreis liegen.



4. Faden befestigen
Stechen Sie mit einer Nadel mittig durch die beiden kurzen Seiten des Papierstreifens. Fixieren Sie den Faden oben und unten mit einem Knoten.



5. Verzieren
Wenn Sie möchten, können Sie noch einige Perlen auf den Faden auffädeln.



6. Stern aufhängen: Fädeln Sie den Stern am oberen Ende des Fadens auf und hängen Sie ihn in den entstandenen Bogen.



CLARA PAUL (HERAUSGEBERIN)

ALL DIE SCHÖNEN WINTER:

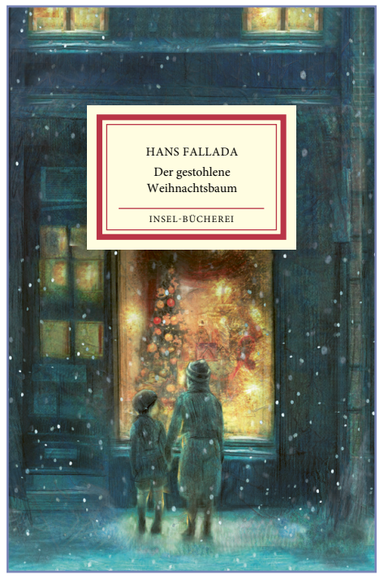
GESCHICHTEN AUS WUNDERWEISSEN TAGEN

Wo sind sie geblieben: All die schönen Winter? Die Tage mit kälteklirrender Sonnenluft und flaumleichtem Flockentanz, wenn der glitzernde Schnee unter den Schuhen knirscht und eine weiß verzauberte Welt sich auftut?

Diese Tage des Glücks gibt es noch und wird es immer geben, denn die Erinnerung an sie ist aufbewahrt in den hier versammelten Geschichten über Winterfreuden und Schneevergnügen, über kristallklare Frosttage und tannenduftende Nächte und über all das, was am Winter schön war und schön ist. Hiervon erzählen Peter Bichsel, Lily Brett, Doris Dörrie, Max Frisch, Hermann Hesse, Elke Heidenreich, Patricia Highsmith, Mascha Kaléko, Marie Luise Kaschnitz, Erich Kästner, Katherine May, Andrzej Stasiuk, Robert Walser u. v. a.



Herausgeber: Insel Verlag
Erscheinungstermin: 13. September 2023
Taschenbuch: 190 Seiten
Taschenbuch: 11,00 €

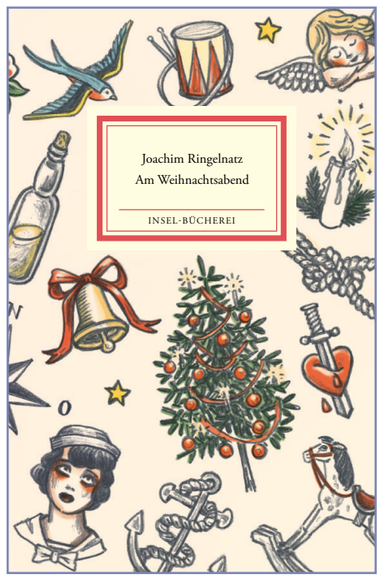


HANS FALLADA

DER GESTOHLENE WEIHNACHTSBAUM

Was tun, wenn Weihnachten kurz vor der Tür steht und immer noch kein Baum im Haus ist? Oder der Wunschzettel lang ist, aber man "immer so mit dem Pfennig rechnen muss"? Und ob die Tiere draußen auch das Fest feiern können? Der Bestsellerautor Hans Fallada erinnert in seinen Erzählungen an die schönste Zeit des Jahres: "Dies Gefühl aufzuwachen und zu wissen: Heute ist wirklich Weihnachten. Wovon wir seit einem Vierteljahr geredet, auf was wir so lange schon gehofft hatten, nun war es wirklich da!" Und mit den wunderbaren Illustrationen von Ulrike Möltgen kann man sich die Geschichten zum Fest gemeinsam anschauen und lesen!

Herausgeber: Insel Verlag
Erscheinungstermin: 26. September 2022
Taschenbuch: 117 Seiten
Taschenbuch: 10,00 €



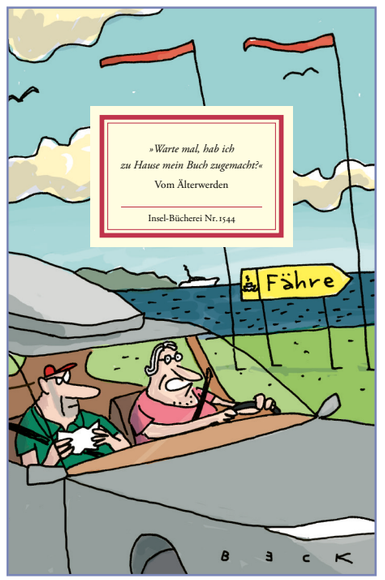
JOACHIM RINGELNATZ:

AM WEIHNACHTSABEND

HERAUSGEGEBEN VON PAULA SCHMID. ILLUSTRIERT VON GERDA RAIDT

Auch an Weihnachten waren die Zeiten nicht immer rosig: Das Schaukelpferd wurde leider nicht abgeholt, nun muss es an den bitterkalten Abenden als Heizmaterial für den Ofen herhalten. Auch Erbsensuppe mit Speck kann ein Festtagsessen sein. Vor dem Heiligen Abend werden Stoßseufzer gen Himmel geschickt: »Lieber Gott mit Christussohn/Ach, schenk mir doch ein Grammophon!« Der große Humorist und Melancholiker Joachim Ringelnatz nimmt die Leserinnen und Leser mit in Weihnachts- und Winterzeiten, die längst vergangen scheinen.

Herausgeber: Insel Verlag
Erscheinungstermin: 17. September 2025
Gebundenes Buch: 78 Seiten
Gebundenes Buch: 12,00 €



PAULA SCHMIDT

WARTE MAL, HAB ICH ZU HAUSE MEIN BUCH ZUGEMACHT?

VOM ÄLTERWERDEN

Alt sind nur die anderen? Ist "das Alter" jetzt tatsächlich schon in Sichtweite? Gibt es ein Glück der späten Jahre? – Von der Saisoneröffnung im Freibad bis zum Nachruf zu Lebzeiten: Autorinnen und Autoren erzählen von ihren Erfahrungen mit dem Älterwerden. Silvia Bovenschen denkt über Versäumnisse nach, Mascha Kaléko sinniert über ältere Damen ohne Anhang, Anselm Grün rät, nun endlich zu sich selbst zu finden. Und der Cartoonist BECK fragt: "Warte mal, hab ich zu Hause mein Buch zugemacht?"



Herausgeber: Insel Verlag
Erscheinungstermin: 18. März 2025
Gebundenes Buch: 126 Seiten
Gebundenes Buch: 16,00 €



RINDERROULADEN (KLASSISCH)

MIT ROTWEINSOSSE

Zutaten (für 8 Portionen)

- 8 Rinderrouladen
- 5 Zwiebeln
- 4 Gewürzgurken
- 4 EL Senf, mittelscharf
- 12 Scheiben Frühstücksspeck
- 2 EL Butterschmalz
- 1 Stück Knollensellerie
- 1 Möhre
- 1/2 Stange Lauch
- 375 ml Rotwein
- Salz und Pfeffer
- 1/2 L kräftiger Rinderfond
- Piment, Wacholder, Lorbeer, Nelke für die Soße (nach Belieben, kann auch weggelassen werden)
- etwas Speisestärke
- 1 Schuss Gurkenflüssigkeit

Zubereitung

1. Die Rinderrouladen trockentupfen, Zwiebeln und Gurken schneiden.
2. Schere und Küchengarn bereitstellen.
3. Die ausgebreiteten Rouladen dünn mit Senf bestreichen, salzen und pfeffern.
4. Auf jede Roulade mittig in der Länge 1 1/2 Scheiben Frühstücksspeck auflegen und in der Breite ca. 1/2 Zwiebel und geschnittene Gewürzgurke (nach Belieben) verteilen.
5. Roulade von beiden Längsseiten etwas einschlagen, einrollen und mit dem Küchengarn wie ein Postpaket verschnüren.
6. In einer Pfanne das Butterschmalz heiß werden lassen und die Rouladen rundherum darin anbraten. Herausnehmen und in einen Schmortopf oder eine Auflaufform umfüllen.
7. Den Sellerie, die restliche Zwiebel, Lauch und Möhren kleinschneiden und in der Pfanne anbraten.
8. Mit etwas Rotwein angießen und die Flüssigkeit verdampfen lassen.
9. Erneut eine Schicht Wein angießen, kurz rühren und weiter verdampfen lassen.
10. Dieses wiederholen, bis der Rotwein aufgebraucht ist.
11. Den Rinderfond, etwas Salz, Pfeffer und einen Schuss Gurkensud hinzufügen, wer mag, kann auch Piment, Wacholder, Nelken und Lorbeer nach Belieben hinzufügen.
12. Alles in den Schmortopf zu den Rouladen geben. Den Deckel auflegen.
13. Den Topf entweder auf dem Herd auf kleiner Flamme köcheln lassen oder bei 160 °C Ober-/Unterhitze für ca. 1 1/2 Stunden in den Backofen stellen.
14. Die Rouladen so lange garen, bis sie weich sind, dann aus dem Topf heben und warm stellen.
15. Die Soße mit dem Gemüse durch ein Sieb geben, das Gemüse im Sieb ausdrücken, damit die restliche Flüssigkeit ausläuft.
16. Die Soße erneut aufkochen lassen.
17. Ca. 1 EL Senf mit etwas Wasser und Speisestärke verrühren, nach und nach in die kochende Soße einrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
18. Die Soße erneut mit Salz, Pfeffer, Rotwein und Gurkensud abschmecken und zu den Rouladen servieren.

Dazu passen sehr gut Salzkartoffeln und als Gemüse zum Beispiel Bohnen (besonders beliebt sind grüne Bohnen im Speckmantel) oder Rosenkohl.



HIMBEERDESSERT

MIT SPEKULATIUS

Zutaten (für 8 Portionen)

- 200 ml Sahne
- 250 g Quark
- 250 g Mascarpone
- 125 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 350 g Himbeeren TK
- 250 g Spekulatius

Zubereitung

1. Die Sahne schlagen.
2. Quark, Mascarpone, Zucker und Vanillezucker mischen. Die Sahne unterheben.
3. Entweder in einer großen Glasschüssel oder in kleinen Dessertgläsern den Boden mit einer Schicht Creme bedecken.
4. Darauf eine Schicht Spekulatius (ganz oder in Stücke gebrochen) verteilen.
5. Die Hälfte der restlichen Creme darauf verstreichen.
6. Die gefrorenen Himbeeren darauf verteilen und mit dem Rest der Creme bedecken, so dass die Himbeeren nicht mehr zu sehen sind.
7. Zerbröckelte Spekulatius (Menge nach Belieben) darüber verteilen.
8. Das Dessert mindestens 4 Stunden kalt stellen.
9. Vor dem Servieren kann man noch etwas Puderzucker darüberstreuen.





QUARK-NUSSSTOLLEN

Zutaten

Für die Nussfüllung
- 75 g Butter (geschmolzen)
- 125 g Zucker
- 1 TL Zimt (gemahlen)
- 450 g Haselnusskerne (gemahlen)
- 75 ml Milch
- 2 Eier (Größe M)

Für den Teig
- 500 g Weizenmehl (Type 550)
- 1 Pck. Backpulver150 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 EL Vanillezucker
- 150 g Butter (zimmerwarm)
- 3 Eier (Größe M)
- 250 g Magerquark
- optional 1 TL Stollengewürz

Für den Puderzuckerbelag
- 50 g Butter (geschmolzen, eventuell auch mehr, je nach Geschmack)
- 3 EL Puderzucker (eventuell auch mehr, je nach Geschmack)

Zubereitung
1. Die Zutaten für die Nussfüllung in einer Schüssel vermengen.
2. Den Backofen auf 200 °C Ober-Unterhitze einstellen und kurz vorheizen.
3. Die Zutaten für den Teig miteinander verkneten, bis ein kompakter Teig entstanden ist.
4. Den Teig in zwei Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einem Rechteck von ca. 2 cm Dicke ausrollen.
5. Die Hälfte der Nussfüllung darauf verteilen und verstreichen. Von beiden Längsseiten her ca. 1/3 einschlagen, dann eine Seite zu 2/3 über die andere eingeschlagene Seite legen, sodass eine Stollenform entsteht.
6. Mit dem zweiten Teigstück ebenso verfahren.
7. Die Stollen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Alufolie in Form halten.
8. Das Backblech auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben und für 10 Minuten bei voller Hitze backen. Danach wird die Hitze auf 175 °C reduziert und die Stollen ca. 45 Minuten weitergebacken, bis sie eine goldgelbe Farbe haben.
9. Puderzuckerdecke herstellen: dazu die Butter schmelzen und die noch warmen Stollen damit bestreichen und mit Puderzucker bestäuben.

Der Quark-Nussstollen schmeckt auch frisch gebacken sehr gut und muss nicht länger gelagert werden, bis er verzehrt werden kann. Er ist aber trotzdem lange haltbar.



SAFTIGE KOKOSMAKRONEN (AUS OMAS BACKBUCH)



Zutaten (für ca. 65 Makronen)
- 4 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- optional 150 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 65 g Quark
- 4 Tropfen Bittermandelaroma
- 200 g Kokosraspel
- Oblaten (nach Bedarf)

Zubereitung
1. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen.
2. Zucker und Vanillezucker zugeben und weiter steif schlagen, bis der Zucker aufgelöst ist.
3. Quark, Bittermandelöl und Kokosflocken unterheben und mit Hilfe von zwei Löffeln auf die Oblaten häufeln.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Umluft ca. 10 - 12 Minuten backen.

Diese Kokosmakronen werden durch den Quark sehr saftig und gelingen immer!



Sudoku

So funktioniert es: Setzen Sie in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 9, sodass in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem 3 x 3 Quadrat die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen.

5		9		3		1		8
	6						9	
3		7				4		2
			1		2			
	5	4	6		7	8	3	
			4		3			
7		5				6		9
	4						1	
1		8		6		7		4

		3		8		7		
	8	6	5		9	4	3	
	6		8		3		1	
5	2			4			7	3
	1		9		7		5	
	4	5	6		2	1	9	
		7		9		8		

Kreuzworträtsel

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem beliebten Schwedenrätsel!

Bruder Jakobs im A. T.		eine Zahl	40. Präsident der USA	eigensinnig, hartnäckig		ugs.: Mähre, Klepper	Honigwein		heftiger Windstoß	Sinnbild; Kennzei-	Wichtigtuer, Angeber		Musical von A. Lloyd	Fluss zum Mississippi		Laubbaum, Ölbaum-
Baumwollhemd (engl.)	22					anhaltendes Kläffen							Lebensbund			
			Europ. Atomgemeinschaft		17				11		Vorname Presleys					3
französisch: Wasser	13					Aufgeld		hügelfrei, flach				7	olymp. Komitee (Abk.)			
ein Europäer	anschaulich, plas-		Militärkrankenhaus		Singstimme		1		Gebühr; Schätzwert		Stockwerk		Abschnitt der Woche		Träger einer Erbanlage	
Bedeutung, Wichtig-							griechische Göttin				Bestand, tatsäch-			2		
Staat in Nahost, Persien		21		14	Ruhepause, Einkehr		Falschspieler, Betrüger		Stern im Sternbild	16		10		das 2. Buch Mose		sich erkundigen
				Geliebter der Julia				23		Wahlmöglichkeit		Stadt u. Kanton in der				9
Burg in der Eifel		lang-				günstig, vorteilhaft		Name d. Bären in der					Berufsvereinigung, Gilde		gekünstelte Hal-	
	12			aufgebrühtes Heißgetränk	4	Ab-		6		Segelbefehl	Urgroßvater (Kosewort)					
US-Popsängerin		bayer. Benediktiner-						eine Europäerin	24			18	englisch: Hund			
			19		engl. Schriftsteller (Da-	15					Fussel, Fadenrest				8	
Tierhand, Tierfuß		kostspielig						freundlich		20		5	Abkürzung für senior			25

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

Gewinnspiel

Zu gewinnen gibt es dreimal jeweils eine **flauschige Kuscheldecke der Firma Bedding**.

Wenn Sie die Lösung für unser Kreuzworträtsel wissen, schicken Sie einfach eine Postkarte mit der Lösung und Ihrer Adresse an: **info@vitakt.com**

Am Ende des Teilnahmezeitraums ermitteln wir drei Gewinner*innen. Diese werden ausschließlich schriftlich von uns benachrichtigt. Der Gewinn wird per Post verschickt.

Solange der Vorrat reicht!



Teilnahmebedingungen:
Teilnahmeberechtigt am Kreuzworträtsel sind natürliche Personen, die ihren Wohnsitz in Deutschland haben. Nicht teilnahmeberechtigt sind alle an der Konzeption und Umsetzung des Kreuzworträtsels beteiligten Personen und Mitarbeiter des Betreibers sowie ihre Familienmitglieder. Teilnahmezeitraum ist vom 01.12.26 bis 31.12.26. Für eine Teilnahme senden Sie bitte eine E-Mail mit dem Lösungswort an **info@vitakt.com**. Ausschlaggebend für die Teilnahme an der Verlosung ist das Versanddatum der E-Mail. Die Auslosung erfolgt Anfang Januar 2027 unter allen bis dahin eingegangenen Einsendungen mit dem korrekten Lösungswort. Zu gewinnen gibt es dreimal jeweils eine flauschige Kuscheldecke der Firma Bedding.

Die Gewinner*innen werden auf dem Postweg benachrichtigt. Der Gewinn wird über den Postweg verschickt.

Veranstalter des Gewinnspiels ist die Vitakt Hausnotruf GmbH, Hörstkamp 32, 48431 Rheine. Die vollständigen Teilnahmebedingungen finden Sie auf **vitakt.com/magazin/gewinnspiel**.

Zahlencode

Die Zahlen sind durch Buchstaben zu ersetzen. Dabei bedeuten gleiche Zahlen gleiche Buchstaben.

1 _____
1 2 3 4 5 6 7 8 9 3
Stehlsüchtiger

2 _____
10 9 11 10 12 10 3 13 3 9
übertragen; sich anstecken

3 _____
9 6 5 8 14 15 16 8 9 16
Teil des Rettungsweges

4 _____
17 3 7 6 1 13 8 5 10 3
Volksherrschaft

5 _____
3 10 9 11 14 3 18 13 3 9
Waren importieren

6 _____
13 6 15 3 9 1 13 10 3 16
unversöhnlicher, heftiger Ehestreit

7 _____
2 8 14 19 11 13 6 15 20 18
grüner, schwanzloser Lurch

8 _____
8 19 13 14 5 15 20 18 3 9
den Halt verlieren

9 _____
20 18 13 10 15 5 11 3 15 5
Weihnachten

10 _____
18 8 14 15 7 10 5 5 3 2
in der Familie bewährte Arznei

11 _____
3 10 15 21 14 3 13 11 3 2
Kühlmittel für Getränke

12 _____
9 8 18 3 15 5 3 18 3 9
vertraut sein

13 _____
10 9 10 5 10 8 5 10 22 3
Anregung, erster Schritt

14 _____
15 8 9 17 1 14 20 18 3 9
Gebäck aus einem Rührteig

Die ersten und fünften Buchstaben – jeweils von oben nach unten gelesen – ergeben einen Lösungsspruch.

Lückenbüßer

Anstelle der Punkte sind Buchstaben zu setzen, sodass sich sinnvolle Wörter ergeben. Die **Lückenbüßer** – im Zusammenhang gelesen – ergeben ein Sprichwort.

1. Neb . . . ka
2. ums . . . gen
3. Dur . . . icht
4. Chl . . . form
5. Aus . . . uer
6. gle . . . artig

Lösung:

_____ _____ _____ _



WEIHNACHTSPOST

BRIEFE GEGEN DIE EINSAMKEIT

Lichterglanz, Plätzchenduft und die Vorfreude auf das Fest: Für viele ist die Adventszeit die schönste Zeit des Jahres. Gemeinsam mit der Familie oder Freunden verbringen wir gemütliche Stunden bei Kerzenschein und leckerem Essen. Doch längst nicht alle Menschen erfahren die weihnachtliche Geborgenheit im Kreis ihrer Liebsten – im Gegenteil: Sie haben keine Gesellschaft und die festliche Stimmung um sie herum macht das eigene Alleinsein oft nur noch spürbarer. Vor allem ältere Menschen, Alleinstehende und Bewohner in Pflegeheimen erleben die soziale Isolation an den Feiertagen oft als besonders schmerzhafte Realität. Um Betroffenen Freude zu schenken und ihnen Mut zu machen, helfen oft schon kleine Aufmerksamkeiten. Ein handgeschriebener Brief zum Beispiel sendet die klare Botschaft: „Ich denke an dich." Gerade zur Weihnachtszeit bringen ein paar Zeilen auf Papier spürbare Wärme und Licht in dunkle Tage.

Die besondere Magie handgeschriebener Worte

Während digitale Kurznachrichten auf dem Mobiltelefon meist flüchtig sind, vermittelt ein handgeschriebener Brief bleibende Wertschätzung. Wer zum Stift greift, schenkt dem anderen das Wertvollste, das er hat: persönliche Zeit. Und Beständigkeit, denn ein Brief lässt sich immer wieder hervorholen, lesen und als Erinnerung aufstellen. Zudem wecken das Berühren des Papiers und das bewusste Öffnen des Umschlags eine ganz besondere Vorfreude.

Von Herzen schreiben: So gelingt die Weihnachtspost

Ein einziger Brief oder eine Karte kostet nur wenige Minuten Zeit und das Porto für eine Briefmarke. Für den Empfänger ist es oft das schönste Geschenk des ganzen Festes: das Gefühl, ein Teil dieser Welt zu sein und geschätzt zu werden. Um eine persönliche Nachricht zu schreiben, muss man kein Literat sein. Wichtig ist nur, dass die Worte von Herzen kommen.

Wir haben dazu ein paar einfache Tipps für Sie:

- Achten Sie auf eine herzliche, respektvolle Begrüßung als persönliche Ansprache.
- Teilen Sie positive Momente, eine persönliche Weihnachts-/ Kindheitserinnerung, ein schönes Gedicht oder erzählen Sie eine kurze Anekdote aus Ihrem Alltag.
- Machen Sie Mut, indem Sie liebevolle Wünsche für die Feiertage und das neue Jahr formulieren. Schreiben Sie keine Sätze wie „Es tut mir leid, dass Sie so allein sind", diese verstärken das Gefühl der Isolation.
- Da viele Empfängerinnen und Empfänger älter sind, sollten Sie möglichst deutlich und bewusst groß schreiben.
- Eine festliche Briefmarke, kleine Zeichnungen oder ein schöner Aufkleber sorgen für zusätzliche Festtagsstimmung.



Initiativen, die Verbindungen schaffen

Sie möchten gerne jemandem eine Freude machen und zu Stift und Papier greifen, kennen aber niemanden in Ihrem direkten Umfeld, der dafür infrage kommt? Dann können Sie sich bestehenden Aktionen anschließen. Zahlreiche Organisationen vermitteln Weihnachtspost an Menschen, die sonst keine Nachrichten erhalten würden. ■

Hier können Sie mitmachen:

Post mit Herz

Die bundesweite Initiative „Post mit Herz" verbindet Freiwillige mit einsamen Menschen in sozialen Einrichtungen. Sie melden sich auf der Internetseite an und erhalten per E-Mail automatisch die Adresse einer sozialen Einrichtung (z. B. ein Pflegeheim), die Ihre Karte an eine einsame Person weitergibt.
Kontakt für Fragen: kontakt@postmitherz.org

postmitherz.org

Briefe gegen Einsamkeit (youngcaritas)

Unter dem Motto „Schreib mal wieder" ruft die Ehrenamtsorganisation der Caritas für junge Leute dazu auf, Briefe oder Postkarten für Seniorinnen und Senioren in Pflegeeinrichtungen zu schreiben. Die Organisation sammelt an vielen örtlichen Sammelstellen Briefe und Postkarten und leitet diese gezielt an Menschen in Senioren- und Pflegeeinrichtungen weiter. Ob handgeschriebener Brief, selbst gemalte Zeichnung oder gestaltete Postkarte: Hier kann jeder und jede mitmachen.

youngcaritas.de/briefe
(Hier finden Sie die verschiedenen regionalen Abgabeadressen)

Briefwechsel-Wue (Für langfristige Brieffreundschaften)

Wer auch über die Weihnachtsfeiertage hinaus im Austausch bleiben möchte, kann über diese Plattform eine klassische, langfristige Brieffreundschaft mit älteren Menschen in Pflegeheimen beginnen.

briefwechsel-wue.de

Tipp der Redaktion: In diesem Heft finden Sie einige von Vitakt wunderschön gestaltete Weihnachtskarten zum Heraustrennen, die wir Ihnen von Herzen zur Verfügung stellen. Vielleicht kennen Sie ja jemanden, der sich über eine Karte mit lieben Worten von Ihnen freuen würde?

WEIHNACHTEN ALLEIN?

HIER FINDEN SIE TELEFONISCHE GESPRÄCHSPARTNER

Für ältere Menschen, die Weihnachten allein verbringen und auch keinen Besuch empfangen, aber dennoch das Bedürfnis nach Kommunikation und Kontakt haben, sind telefonische Angebote eine gute Wahl. Anbieter wie zum Beispiel "Retla e.V." oder "Silbernetz" stehen während der Weihnachtstage für Gespräche zur Verfügung.

Telefon-Engel Verein RETLA e.V.
Rufnummer **089 189 100 26 (Anmeldenummer), von Montag bis Freitag zwischen 9 und 12 Uhr erreichbar**

Die "Telefon-Engel" des Vereins Retla e.V. agieren als Patenschaftsprojekt: Menschen ab 60 Jahren bekommen eine*n sorgfältig ausgewählte*n, ffeste*n ehrenamtliche*n, der oder die regelmäßig Zeit für ein gutes Telefongespräch schenkt. Aus einem ersten Kennenlernen kann auf Wunsch ein fester Austausch werden – zum Beispiel als wöchentliches, vertrautes Telefonat, das – nach Absprache – auch an den Feiertagen erfolgt. Es entstehen keine Mehrkosten, nur die normalen Telefongebühren. **retla.org/telefon-engel**

Silbernetz
Rufnummer **0800 4 70 80 90**, täglich von 8 bis 22 Uhr bundesweit erreichbar, von Heiligabend bis Neujahr rund um die Uhr (Feiertagstelefon).

Silbernetz ist ein Hilfs- und Kontaktangebot für ältere Menschen 60+ in Deutschland, die niemanden zum Reden haben. Die kostenfreie Rufnummer 0800 4 70 80 90 des Silbertelefons ist täglich von 8 bis 22 Uhr bundesweit erreichbar. Von Heiligabend bis Neujahr sogar rund um die Uhr (Feiertagstelefon). Silbernetz bietet Senior*innen ein offenes Ohr sowie ein anonymes und vertrauliches Gespräch an. **silbernetz.org**

TelefonSeelsorge® Deutschland
Rufnummer **0800 1110111 / 0800 1110222 oder 116 123; Tag und Nacht erreichbar**

Die TelefonSeelsorge® Deutschland bietet allen Menschen Unterstützung an, die einsam sind oder trauern, in einer Lebenskrise stecken oder von Suizidgedanken gequält werden. Ehrenamtliche Mitarbeiter hören zu, begleiten und geben Rat. Die Beratung erfolgt anonym und kostenfrei und wird von den christlichen Kirchen in Deutschland getragen. **telefonseelsorge.de**

Das **Muslimische SeelsorgeTelefon (kurz MuTes)** ist erreichbar unter 030 44 35 09 821. MuTes ist ein kostenloses und anonymes Angebot für Menschen in seelischen Notlagen, die Unterstützung durch qualifizierte Ehrenamtliche suchen. Es ist an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr erreichbar. **mutes.de**

Das **russischsprachige Sorgentelefon „Doweria“** ist ein Angebot der Diakonie Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz (EKBO) für Menschen in Notlagen, die in Deutschland leben. Es ist unter der Telefonnummer 030 440 308 454 erreichbar und bietet rund um die Uhr ein offenes Ohr für Gespräche in russischer Sprache an. **diakonie-portal.de/ehrenamt/telefon-doweria-telefon-doverija**



WICHTIGE RUFNUMMERN ZU WEIHNACHTEN

Polizei	110
Notfall-Rettungsdienst, Feuerwehr	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst (Festnetz/Handy)*	116 117
Apotheken-Notdienst (Festnetz)**	0800 0022833
Apotheken-Notdienst (Handy)**	22 833
Telefonseelsorge	0800 1110111 0800 1110 222
Kinder- und Jugendtelefon (Festnetz/Handy)	111 116
Elterntelefon	0800 1110550
Sperr-Notruf für girocard, Kreditkarten, Mobilfunkkarten (Festnetz/Handy)	116 116
Behördennummer der öffentlichen Verwaltung ***	115
Nummer gegen Kummer	116111
Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"	116 016
Hilfetelefon "Silbernetz" für Senior:innen	0800 4708090
Weißer Ring – Beratungsdienst für Opfer von Verbrechen	116 006
Bürgertelefon zur Krankenversicherung	030 3406066-01
Bürgertelefon zur Pflegeversicherung	030 3406066-02
Bürgertelefon zur gesundheitlichen Prävention	030 3406066-03

Ihre wichtigen Telefonnummern
Hausarzt
Nachbar
Hausmeister

* für dringende, aber nicht lebensbedrohliche Situationen außerhalb der Praxis-Öffnungszeiten
** Bereitschaftsapotheken nachts, Wochenende, Feiertage"
*** noch nicht bundesweit verfügbar

Quelle: Techniker Krankenkasse, Bundesministerium für Gesundheit

Vitakt®
Hausnotruf

SICHER ZU HAUSE.
FREI IM LEBEN.

EINFACH HILFE PER KNOPFDRUCK RUFEN

Mit Vitakt Hausnotruf bleibt Hilfe immer erreichbar – für mehr Sicherheit, Selbständigkeit und ein gutes Gefühl zuhause.



Zwei Sender – ganz wie es zu Ihrem Alltag passt: am Handgelenk oder als Kette tragbar.

Mehr Infos
Einfach scannen und alles Wissenswerte erfahren.

Kostenlose Beratung – wir sind für Sie da!
0 59 71 - 93 43 53

24/7 erreichbar – Hilfe auf Knopfdruck.

Für Sie. Für Ihre Lieben. Füreinander da.

ÜBERREICHT DURCH:

vitakt.com