



riva

© des Titels »Ein Mann, ein Adventskalender« (ISBN 978-3-7423-0759-0)
© 2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Adventskalender



von





© des Titels »Ein Mann, ein Adventskalender« (ISBN 978-3-7423-0759-0)
© 2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Wissen, worum es im Advent überhaupt geht

Advent ist die Kurzform von *adventus Domini* (die Ankunft des Herrn). In dieser Zeit bereiten sich die Christen auf das Fest zur Geburt Jesu vor. Am ersten Adventssonntag beginnt für katholische und evangelische Christen das neue Kirchenjahr.

In der römischen Kirche symbolisierten die vier Adventssonntage die 4000 Jahre, die Christen nach damaliger Auffassung von der Erschaffung der Welt bis zur Ankunft des Erlösers warten mussten. Im Laufe der Jahrhunderte schwankte die Adventszeit immer wieder, bis der Ausgang des Straßburger Adventsstreits festlegte, dass die Adventszeit nicht vier volle Wochen, sondern die vier Sonntage vor Heiligabend umfassen sollte.



2



© des Titels »Ein Mann, ein Adventskalender« (ISBN 978-3-7423-0759-0)
© 2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Das Auto winterfest machen



Ja ja, Winterreifen und so ... aber ein unterschätztes Problem sind doch, gerade bei nicht ganz brandneuen Modellen, die feuchten Scheiben im Innenraum des Autos.

Um das zu verhindern, nimm eine alte Socke und fülle diese mit Katzenstreu – dann zuknoten oder mit einem Faden zubinden.

Dieses Säckchen nimmt, auf dem Armaturenbrett liegend, die Feuchtigkeit in der Kabine auf und verhindert ein Beschlagen und Zufrieren der Scheiben.



3



© des Titels »Ein Mann, ein Adventskalender« (ISBN 978-3-7423-0759-0)
© 2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

★ Eine gute Figur machen ★

... trotz Weihnachtsmarkt, Festessen und Lebkuchen.

Dieses Tabata-Workout hilft dir, mit nur 4 Minuten täglich die Weihnachtszeit im wahrsten Sinne unbeschwert zu überstehen.

Such dir für dein Workout 4 Übungen aus und führe diese hintereinander aus – dein Training besteht aus 2 Runden á 2 Minuten mit jeweils 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause. Achte darauf, dass du dich vor dem Workout ein wenig aufwärmst.

OHNE GERÄTE:

Kniebeugen / Liegestütze /
Crunches / Burpees / Superman /
Mountainclimber / Lunges /
Hampelmänner

MIT ETWAS EQUIPMENT:

Klimmzüge / Box Jumps /
schnelles Seilspringen



4



© des Titels »Ein Mann, ein Adventskalender« (ISBN 978-3-7423-0759-0)
© 2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Glühbier herstellen



1 Liter Bier (Dunkel)

1/2 Stange Zimt

2 Gewürznelken

1 Sternanis

Orangenschale, gerieben

2 TL Zucker (braun)

100 ml Kirschsafft

Bier, Zimt, Nelken und Sternanis erhitzen. Schön langsam und nicht kochen lassen, damit nichts von den guten Aromen (und natürlich dem Alkohol) verfliegt. Sobald der Schaum etwas zurückgegangen ist, die Orangenschale und den Zucker hinzugeben und das Ganze circa eine Viertelstunde warm halten. Mit Kirschsafft abschmecken – fertig ist die perfekte Alternative zum langweiligen Glühwein.



5



© des Titels »Ein Mann, ein Adventskalender« (ISBN 978-3-7423-0759-0)
© 2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Auf der Weihnachtsfeier richtig angezogen sein



Hier die wichtigsten Dresscodes:

SMART CASUAL

Stoffhose oder dunkle Jeans, Polo oder T-Shirt
(nein, nicht das mit dem Superman-Logo drauf) und Sakko.

INFORMAL

Klingt nach Jogger und Hoodie, meint aber leider etwas anderes:
Dunkler Anzug ist Pflicht.

BLACK TIE

Königsklasse: Ohne Smoking geht gar nichts, dazu weißes Hemd,
schwarze Fliege und Kummerbund oder Weste. Dazu schwarze Schuhe.



6



© des Titels »Ein Mann, ein Adventskalender« (ISBN 978-3-7423-0759-0)
© 2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Gepflegte Stiefel besitzen



HEUTE IST NIKOLAUSTAG!

Zeit, sich Gedanken um Stiefel und Schuhe zu machen,
nicht nur um deren Inhalt:

Ein Salzrand an den Schuhen sieht nicht nur unschön aus,
er greift auch das Leder an. Daher sollte man ihn
schnellstmöglich entfernen. Am besten geht das mit einem
Baumwolltuch und – Milch. Tuch befeuchten und den Salzrand
einfach vorsichtig abreiben.