

Marlena Fischer

DER ADVENTSKALENDER FÜR SENIOREN

Gedächtnistraining, Rätsel, fast vergessene
Weihnachtsbräuche und vieles mehr



Eine ganz besondere Adventszeit



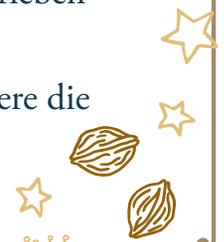
Erinnern Sie sich noch an die Adventszeit in Ihrer Kindheit?

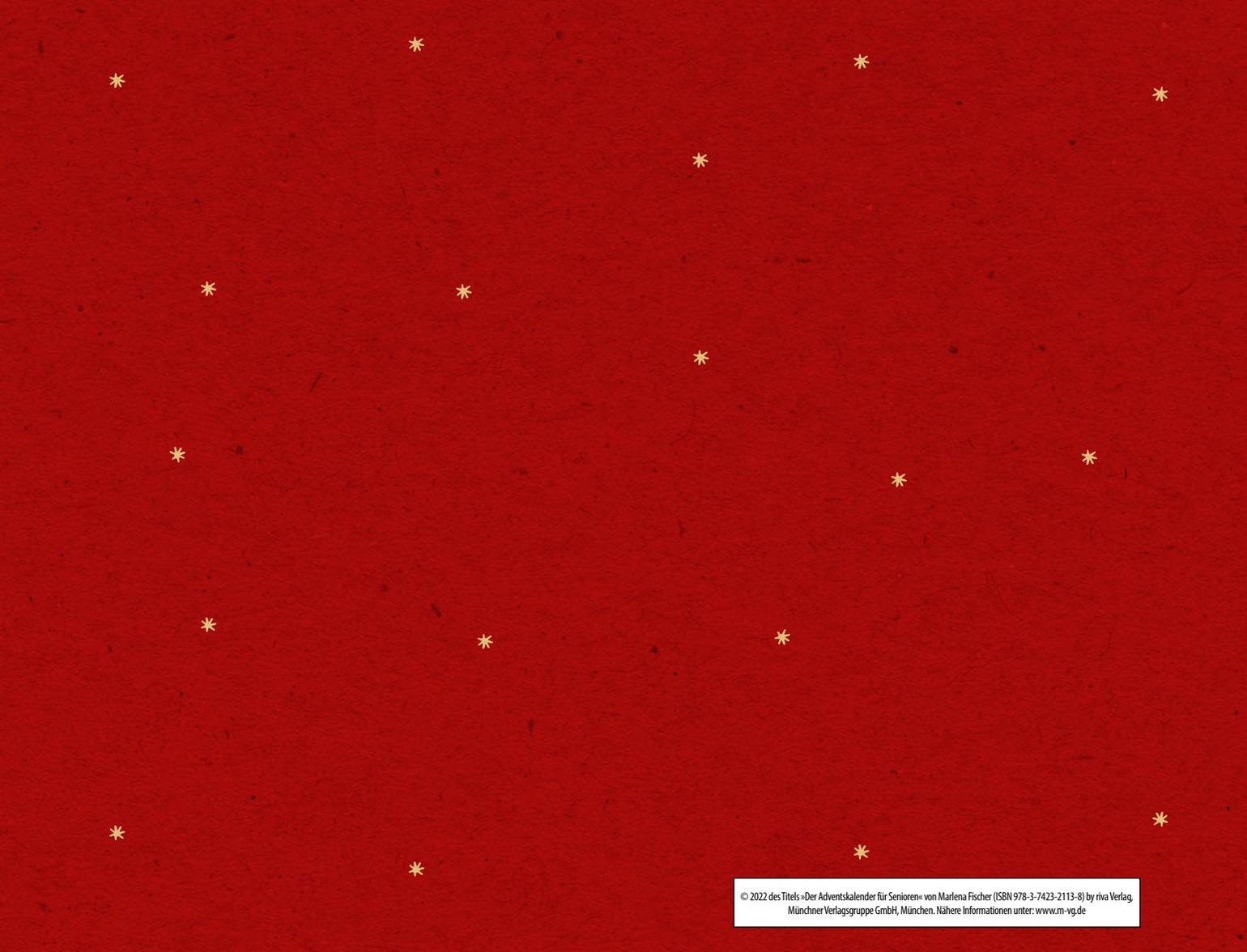
Strohsterne basteln, ein Nikolaussäckchen, in dem sich tatsächlich – wie es in dem alten Gedicht von Theodor Storm heißt – noch Äpfel, Nuss und Mandelkern befanden, und Schnee, so herrlich viel Schnee?

Die Jahre vergehen und mit der Kindheit weicht der wunderbare Zauber, der so viele Jahre lang die Vorweihnachtszeit in einem ganz besonderen Licht erstrahlen ließ. Für uns »Große« ist der Advent verkommen zu einer Zeit des Konsums und der Völlerei – wenn nicht sogar zu 24 ganz normalen Tagen wie alle anderen.

Doch wie wäre es, den Advent endlich wieder einmal ganz bewusst zu erleben und in seiner ganzen Besonderheit zu erfassen?

Dieser Kalender ist Ihr Begleiter auf diesem Weg. Einfach mit einer Schere die verschlossenen Seiten auftrennen und schon kann es losgehen.







Fasten statt Völlen

Wussten Sie eigentlich, dass die Adventszeit – genau wie die Fastenzeit in Vorbereitung auf Ostern – ursprünglich als Zeit des Verzichts angedacht war?

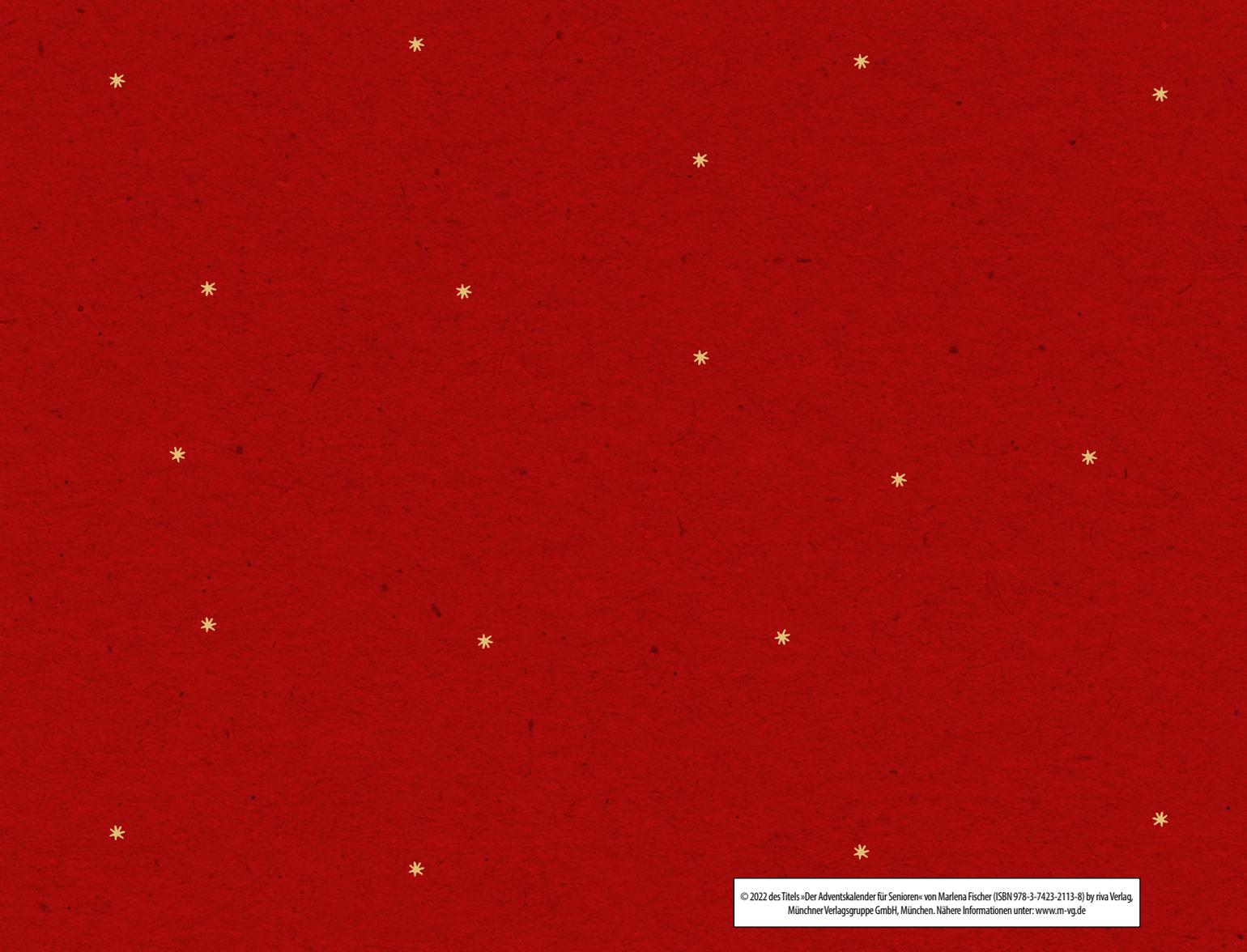
Diese Zeit des Fastens begann schon im November, und zwar am Namens- tag des Apostels Philippus, dem 14. November, weshalb die Weihnachts- fastenzeit auch als Philippus-Fastenzeit bezeichnet wird.

Ob Sie an den religiösen Kern des Weihnachtsfests glauben oder nicht: Wäre diese Zeit nicht eine hervorragende Gelegenheit, um Körper und Geist einmal zu reinigen, anstatt sie mit Glühwein, Plätzchen und stupi- den Weihnachtswiederholungen im Fernsehen zu übersättigen?



**Worauf möchten Sie in dieser
Weihnachtsfastenzeit verzichten:**









Weißt du noch?

Lassen Sie uns heute eine Reise in die Vergangenheit machen:

Wie sah Ihr Adventskalender als Kind aus?

Und die wichtigste Frage: Was war alles darin?

Auf der rechten Seite finden Sie ein Feld, in das Sie all Ihre Erinnerungen eintragen können. Wie viel fällt Ihnen noch ein?



*Überall, wo Kinder sind, da ist
Weihnachten schön. Bei uns war es
am allerschönsten.*

– Hans Fallada –



Schon gewusst?

Frühe Formen des Adventskalenders im 19. Jahrhundert waren Strohhalme, die nach und nach in die Krippe gelegt wurden – oder Kreidestriche, bei denen an jedem Tag ein weiterer weggewischt werden durfte.





Der Duft von Weihnachten

Was bringt den Duft von Weihnachten eher in unsere Häuser als ein selbstgekochter Glühwein?

Keine Sorge – Ihrem Fastenvorsatz (sofern Sie denn einen gefasst haben) müssen Sie dabei durchaus nicht untreu werden: Dieser »Glühwein« schmeckt auch ohne Alkohol.

Zutaten für vier Becher

- * 2 Beutel Früchtetee, zum Beispiel Waldbeere
 - * 500 ml Wasser
- * 250 ml schwarzer Johannisbeersaft
 - * 1 Orange
 - * 1 Zimtstange
 - * 1 Sternanis
 - * 1 Nelke
- * 1 V

Zubereitung

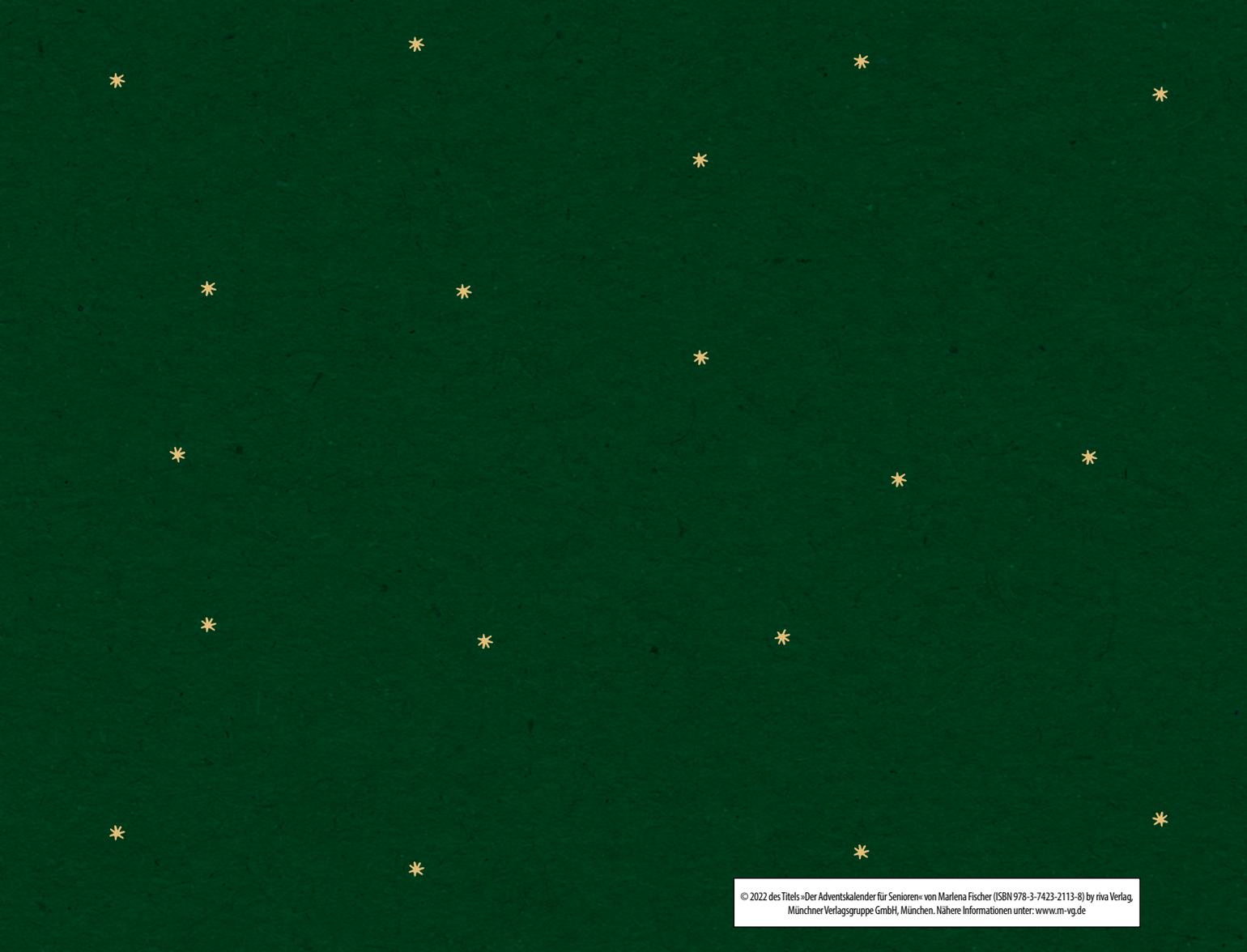
Den Tee mit dem Wasser nach Anleitung kochen. Währenddessen die Orange frisch pressen, mit den restlichen Zutaten kurz aufkochen und etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. Gründlich abseihen und mit dem Tee vermischen. Bei Bedarf mit Honig oder Vanillezucker süßen.

Am besten schmeckt dieser weihnachtliche »Glühwein« in trauter Runde mit guten Freunden.



*Liebeläutend zieht durch
Kerzenhelle, mild, wie Wälderduft,
die Weihnachtszeit.*

– Joachim Ringelnatz –







Blühendes Glück

Gehen Sie heute hinaus, um sich mit einem
Barbarazweig ein Stück Freude und Glück
in Ihre vier Wände zu holen.



*Glück entsteht oft durch Auf-
merksamkeit in kleinen Dingen,
Unglück oft durch Vernachlässigung
kleiner Dinge.*

– Wilhelm Busch –