Anleitung für etwas Besinnlichkeit im Advent:

1. Lieblingstee kochen
2. Kerze anzünden
3. In den gemütlichsten Sessel setzen
4. Text lesen

Simplify Weihnachten

Wenn ich mein Haus perfekt mit Lichterketten, Tannenzweigen und klingenden Glöckchen schmücke, aber keine Liebe für meine Familie habe, bin ich nichts als eine Dekorateurin.

Wenn ich mich in der Küche abmühe, kiloweise Weihnachtskekse backe, Feinschmeckergerichte koche und zum Essen einen mustergültig gedeckten Tisch präsentiere, aber keine Liebe für meine Familie habe, bin ich nichts als eine Köchin.

Wenn ich in der Suppenküche mithelfe, im Seniorenheim Weihnachtslieder singe und all meinen Besitz an die Wohlfahrt spende, aber keine Liebe für meine Familie habe, gibt es mir gar nichts.

Wenn ich den Christbaum mit glänzenden Engeln und gehäkelten Eissterne schmücke, an ergreifenden Feiern teilnehme und im Chor Kantaten singe, aber das Jesuskind vergesse, dann habe ich nicht begriffen, worum es zu Weihnachten geht.

Die Liebe unterbricht das Backen, um das Kind zu umarmen.

Die Liebe lässt das Dekorieren sein – und küsst den Ehemann.

Die Liebe ist freundlich- trotz Eile und Stress.

Die Liebe beneidet andere nicht um ihr Haus mit ausgesuchtem Weihnachtsporzellan und passenden Tischtüchern.

Die Liebe schreit die Kinder nicht an – sondern ist froh, dass es sie gibt.

Die Liebe gibt nicht nur denen, die etwas zurückgeben, sondern beschenkt gerade die mit Freuden, die das Geschenk nicht erwidern können.

Die Liebe erträgt alles, glaubt alles, hofft alles, erduldet alles. Die Liebe hört niemals auf.

Fotohandys werden zerbrechen, Perlenketten verlorengehen,
Golfschläger werden verrosten.
Aber das Geschenk der Liebe wird bleiben.

Aus Simplify Weihnachten. Merry christmas

Herzliche Grüße von Heike Malisic
www.lebeleichter.com
heike.malisic@email.de

& dem ganzen Team von lebeleichter®

Lieber Vögel füttern anstatt selbst zu futtern

2

Für mich ist es jedes Jahr aufs Neue eine große Freude zum Beginn der Winterzeit unser Vogelhäuschen aufzuhängen und mit neuem guten Futter zu bestücken.
Es dauert nicht lange, und schon herrscht ein munteres Treiben am Vogelhäuschen, und man sieht nicht mehr das oftmals trübe Winterwetter, sondern die quirligen munteren Vögelchen, die jede Menge Lebensfreude und Leichtigkeit versprühen.
Mit einer schönen Tasse von meinem Lieblingstee und einer kuscheligen Decke an meinem Aussichtsplatz ist das für mich eine Oase der Ruhe.

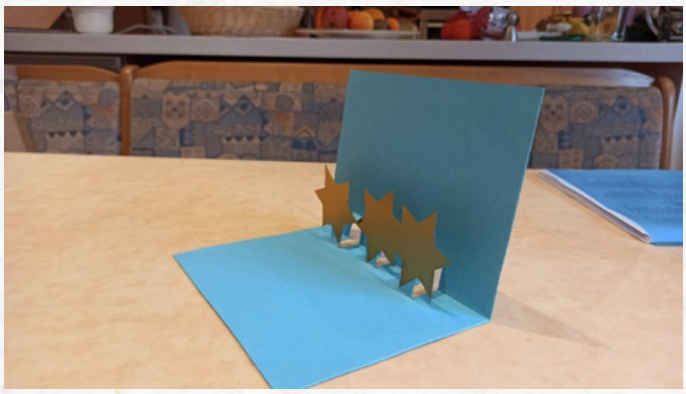
Ich wünsche dir eine gesegnete Adventszeit und viele fröhliche Piepmätze zum Beobachten.

Herzliche Grüße von Susanne Altmeyer
www.lebe-leichter-hochwald.de
su.altmeyer@t-online.de

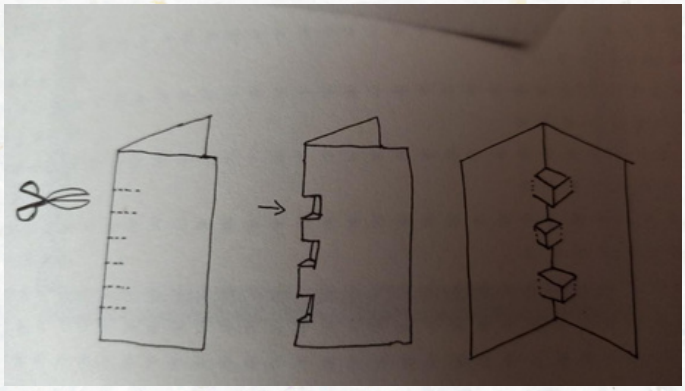
& dem ganzen Team von lebe leichter®

Weihnachtspost: Karte zum selber Basteln

SO GEHT'S:
Blauen Tonkarton für Sternenhimmel, Sterne ausschneiden.
Grünen Tonkarton für Wald, kleine Tannenbäumchen gehen auch.
Im rechten Winkel zur Faltkante 4-5 Schlitzpaare parallel zueinander schneiden.



Für einen 3-D-Effekt sollten die Schlitzpaare eine unterschiedliche Länge haben und in unregelmäßigem Abstand voneinander stehen. Beim Öffnen der Karte die Streifen als Stämme nach innen drücken. Darauf nun die Sterne oder Tannen aufkleben, so entsteht ein Sternenhimmel, oder Wald. Nun schreibt ihr einen netten Gruß darauf. Fertig!



Du bist ausgesucht kostbar.
Und du hast eine Aufgabe in dieser Welt.

Nimm die Liebe an von dem, der und schuf und gib sie weiter.
Ruth Heil

Herzliche Grüße von Barbara Ehmeier Fertig
www.ich-lebe-leichter.com
babsief68@gmail.com

& dem ganzen Team von lebe leichter

Das Lebe leichter 6 x 1 kennst du ja inzwischen auswendig.
Heute kommt das **Weihnachts-ABC** und im Anhang ein paar Tipps für den bunten Teller.

A dventskranz anzünden
B ratapfel als Nachtisch oder Maxi
C haitee, soviel Du magst
D uftende Deko: Orange mit Nelken spicken
E xotische Früchte probieren z.B. Lychees
F reundin anrufen
G emütliche Dämmerstunde. Kerzen. Tee. Lesen. Noch besser: Vorlesen
H eiße Wanne mit Badezusatz Seelentröster v. Kneipp riecht nach Schoko. NICHT TRINKEN!
I nternet ausmachen. Rausgehen. Mindestens eine halbe Stunde.
J e stiller wir sind, desto besser hören wir.
K amin anzünden! Oder K erzen.
M orgengymnastik zum Lockerbleiben. Geht auch abends.
N achbarn deine Plätzchen weiterverschenken.
O bstplatte statt Plätzchenteller
P ediküre
Q uarkstollen statt die heftige Variante
R adio aus – CD mit Weihnachtsliedern an, notfalls kaufen.
S uppen
T annenbaum holen, möglichst aus dem Wald.
U ltratiefenentspannt bleiben! Bald ist Weihnachten.
V anilleduft dämpft Heißhunger auf Süß – besonders, wenn man dran glaubt.
W eihnachtslieder üben.
X -masmarktbesuch.
Y ogitee
Z itrone auspressen, mit heißem Wasser übergießen und bisschen Süßstoff.

Herzliche Grüße von Beate Nordstrand
www.lebe-leichter.info

& dem ganzen Team von lebe leichter®

Lebkuchengranola

5

Zutaten (für ca. 500 g):

- 300 g grobe Haferflocken
- 100 g Haselnüsse
- 80 g Mandeln
- 50 g Buchweizen
- 75 g Zartbitterkuvertüre
- 6 EL Ahornsirup
- 5 EL neutrales Öl
- 3-5 TL Lebkuchengewürz

So geht's:

1. Hacke die Haselnüsse und die Mandeln. Anschließend die Zartbitterkuvertüre hacken.
2. Erwärme den Ahornsirup und das Öl, bis alles flüssig ist und sich gut vermischen lässt.
3. Mische alle Zutaten (bis auf die Kuvertüre) in einer großen Schüssel gut durch.
4. Verteile die Hälfte des Lebkuchengranolas auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und backe das Granola etwa 10-15 Minuten auf mittlerer Schiene bei 180°C bei Ober- und Unterhitze bis es gut gebräunt ist. Anschließend die zweite Hälfte des Granolas ebenfalls backen.
5. Granola gut abkühlen lassen und anschließend mit der Hand in kleine Stücke brechen. Dann die gehackte Kuvertüre untermischen.

Tipp: Jeder Ofen ist anders und das Granola schnell verbrannt! Unbedingt gut im Blick behalten.

Tipp: Als Last-Minute-Weihnachtsgeschenk einfach in ein leeres Joghurt- oder Marmeladenglas füllen und weihnachtlich dekorieren.

Viel Spaß und guten Appetit!

Herzliche Grüße von Sabrina Hettich
www.lebensessenz-gd.de
info@lebensessenz-gd.de

& dem ganzen Team von lebe leichter®

HEUTE

Nur für heute werde ich mich bemühen, den Tag zu erleben, ohne das Problem meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.
Nur für heute werde ich die größte Sorge für mein Auftreten pflegen. Ich werde niemanden kritisieren, ja ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern. Nur mich selbst.
Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin. Nicht für die anderen, sondern auch für diese Welt.
Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass sich die Umstände an mich und meine Wünsche anpassen.
Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen. Wie die Nahrung für des Leben notwendig ist, so ist die Lektüre notwendig für das Leben der Seele.
Nur für heute werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe es zu tun. Sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass niemand es merkt.
Nur für heute will ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.
Nur für heute werde ich fest glauben – selbst, wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten -, dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.
Nur für heute werde ich keine -angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an allem zu freuen, was schön ist, und an die Güte zu glauben.

JOHANNES XXIII. ZUGESCHRIEBEN

Genieße dein HEUTE!

Herzliche Grüße von Elke Maier
www.lebe-leichter-neuffen.blogspot.com
maier.elke@gmx.net

& dem ganzen Team von lebe leichter®

7

Mein Advent Board
*LEICHT *BEWEGT *ENTSPANNT

REMINDER

- ☑ 3 HAUPTZEITEN |D MIT JE 1 TELLER
- ☑ PAUSEN EINHALTEN
- ☑ 2-3 l TRINKEN
- ☑ 30 MIN. |D BEWEGUNG

MAN SOLL DEM LEIB ETWAS GUTES BIETEN DAMIT DIE SEELE LUST HAT, DARIN ZU WOHNEN.
Winston Churchill

WÜNSCHE:

TRÄUME:

Rezeptidee:

DAS KANN ICH

- FÜR MEINEN KÖRPER
- FÜR MEINE SEELE
- FÜR MEINEN GEIST

Bewegungsziele

Herzliche Grüße von Stefanie Lenz
kontakt@solenzia.de

& dem ganzen Team von lebe leichter

8

Bewegung ist Leben

Ein paar herrliche Übungen für zwischendurch

Setze Deine Finger auf die Schultern und „male“ mit Deinen Ellbogen Kreise in die Luft. Zieh die Kreise größer und nimm Deinen Oberkörper in die Bewegung mit rein. Lass schließlich auch Deine Knie mitschwingen, sodass Dein ganzer Körper in einem angenehmen Bewegungsfluss ist. Halte kurz inne und ändere die Richtung Deiner Ellbogenkreise. Lass der Schwung wieder von oben nach unten wachsen.

Strecke Deine Arme über den Kopf, verhake Deine Finger oder lasse sie frei und lasse Deine Arme aus den Schultern heraus zusammen kreisen. Beziehe nach und nach Deinen Oberkörper mit ein. Du wirst feststellen, dass Deine Hüften automatisch gegenkreisen. Wechsle nach einer Weile die Seite. Sehr gut!

Stehe in einer leichten Grätsche und rolle Deinen Rücken langsam nach unten ab. Winkle wechselnd den Ellbogen nach oben an und folge ihm mit dem Blick. Ganzheitlicher Gedanke: Du holst schöne Erinnerungen aus Deiner Vergangenheit und schaust sie dankbar an.

Herzliche Grüße von Christine Gehring
lebeleichterbamberg@gmail.com

& dem ganzen Team von lebe leichter

Sorgenfalten

9

Was für ein Gesicht mache ich, wenn ich mich den Mühseligkeiten des Alltags widme, wenn ich das Waschbecken schrubbe, das ich gestern doch erst schrubbte, wenn ich den täglichen Frühstücksbüchsenterror erledige… oder, wie verhält sich meine Mimik, wenn ich eine schlechte Nachricht bekomme…

Ich beobachte mich dabei und merke, meine Mundwinkel hängen oft nach unten, beim Waschbecken ist sogar die Kiefermuskulatur angespannt, oft kneife ich im Alltag die Augen zusammen, so dass die Glabellafalte, auch Zornesfalte genannt, hervortritt und das nur, weil ich meine Brille nicht konsequent trage.

Was macht das mit mir? Ich studiere mein Gesicht und sehe das Leben - meine Zornessfalte ist sogar asymmetrisch ausgebildet, rechts etwas tiefer, meine Mundwinkel sprechen über die Ernsthaftigkeit, mit der ich die Welt betrachte. Lache ich, kommen die Krähenfüße zur Geltung – ich liebe sie – sie stecken meine Gegenüber an, leider genauso wie die Zornessfalte, aber alle zusammen lassen sie einen Menschen wertvoll und weise erscheinen. Die Spiegelneuronen, die mein Gegenüber beeinflussen, darf ich dabei trotzdem nicht außer Acht lassen. Dennoch darf ich echt sein, so, wie Gott mich gemeint hat.

Falten haben so ihren Ursprung, nicht nur Hormone, die Ernährungsweise, Stress, Medikamente und die Reife verändern unser Gesicht, unsere Haut, unser Faltenbild, nein, eben auch Sorgen und Anspannung und dann geraten die Mundwinkel nach unten, die Fältchen um die Augen haben Pause… letztlich ist doch alles eine Frage der Muskulatur. Einen Muskel trainiere ich, indem ich ihn benutze.

Das AHA Erlebnis zu diesen Gedanken hatte ich vor einigen Tagen…

Ich stand mit meiner vierten Coronainfektion in zwei Jahren mit meiner FFP2 Maske vor der Arztpraxis und drückte auf den Klingelknopf. Die Schwester kam, nahm meine Karte zum Einlesen und bat mich, an der unteren Stufe der Treppe zu warten, da gleich eine Patientin herauskommen würde. Ich tat, was sie sagte und die Tür öffnete sich. Eine Frau zwischen 55 und 65 trat aus der Praxis, schwarz gekleidet… den Blick weder nach recht noch nach links gerichtet, scheinbar kaum in der Lage die Stufen zu nehmen. Mechanisch stieg sie die Treppen hinunter zu einem Auto, welches auf sie wartete. Weg war sie… Ich blieb schockiert zurück. Noch nie sah ich so ein Gesicht - es war sehr gerötet und bestand nur aus Falten, eine Kontur war kaum noch zu erkennen – Augen, Nase, Mund – alles schien, als sei es zusammengeschmolzen zu einem einzigen stummen Schrei der Seele. Das mich meine Leser richtig verstehen, die Frau war nicht unansehnlich oder verletzt, sie war die Potenz von Traurigkeit, Verlust und Hoffnungslosigkeit… sicher erlitt sie Unfassbares.

Diese Bild der Frau verlässt mich seit Tagen nicht… Wird sie Ihre Sorgenfalten je wieder glätten können? Wohin mit meinen Sorgefalten? Was tut man automatisch, wenn man müde und abgespannt ist und sorgenvoll – man nimmt seine Hände und reibt sich massierend über das Gesicht, so, als würde man ein Buch glätten – von der Mitte nach außen. Meist sind meine Hände kühl und die Kühle tut dem Gesicht, was gerötet und vom Denken erhitzt ist, gut. Wie wäre es, wenn ich Gott konsequenter die Sorgenfalten überlassen? „All‘eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch!“ (1. Petrus 5 Vers 7) Einfach alles hinlegen, durchatmen und dann loslassen. Ich muss es nicht mehr tragen. Das tut Jesus für mich, auf dass sich in meinem Gesicht die Krähenfüße und Nasolabialfalten sichtbar ausbilden. Und, dieser Sport des Lächelns entlastet mein Energiebudget zudem um 50 kcal pro 10 min.

Herzliche Grüße von Daniela Flade
Fania-Lebe-Leichter@gmx.de

& dem ganzen Team von lebe leichter

10

Advent, Advent - wer viel rennt, verbrennt.
Dann geht auch noch Stück Kuchen hinein – fein!

Rezepttipp: Karottenkuchen vegan

Zutaten:
400 g Karotte(n)
1 Stück Zitrone unbehandelt,
Saft und Schale davon
200 g Rohrzucker
200 ml Rapsöl
1 TL Zimt
1 Pck. Backpulver
400 g Dinkelvollkornmehl
1 Pck. Vanillezucker
Frische Karottenstücke, frische Pistazienstücke und Zuckerglasur als Deko
So geht's:
Die Karotten fein raspeln und mit den restlichen Zutaten vermischen. Den Teig in eine gefettete Springform füllen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Ofen 40 - 50 Minuten backen.

Herzliche Grüße von Edith Ortmann
www.lebeleichterinhuettenberg.de
leibeleichterinhuettenberg@gmail.com

& dem ganzen Team von lebe leichter®

Ich-mag-Liste zum Weiterschreiben

11

Ich mag es, wenn mir jemand das Du anbiete.
Ich mag gefüllte Vorratsschränke, aus denen ich nach Lust und Laune kochen kann.
Ich mag es, bei Kerzenschein zu baden und es riecht nach Rosmarin.
Ich mag es, auf einem weichen Waldboden zu gehen.
Ich mag es, zu Hause in bequemer Kleidung rumzuhängen.
Ich mag es, wenn jemand über meine Witze lacht.
Ich mag es, wenn es nach der Sauna am ganzen Körper kribbelt.
Ich mag es, wenn eine dampfende Tasse mit leckerem Grüntee vor mir steht.
Ich mag es, wenn es nach frischen Tannenzweigen duftet.
Ich mag es, wenn ich mal einfach so in den Tag hineinleben darf.
Ich mag es, im Bett ein gutes Buch zu lesen.
Ich mag es, mit meiner Freundin „walkend & talkend“ spazieren zu gehen.
Ich mag es, ein Kalenderblatt zu wenden.
Ich mag es, Musik zu machen und dazu zu singen.
Ich mag es, am Holzfeuer zu sitzen, wenn es draußen schneit.
Ich mag es, mit dem Essen aufzuhören, wenn ich dieses angenehme Sättigungsgefühl spüre.
Ich mag es, einen Brief oder eine Postkarte zu schreiben.
Ich mag es, …
Frei nach Bianka Bleier, Das Leben feiern, SCM-Verlag 2007

Was macht dich glücklich?
Wie kommst du in die Entspannung?
Wer kann dich dabei unterstützen?

Ich wünsche dir von ganzem Herzen den Mut, dir die Zeit zu nehmen, die du brauchst um aufzutanken. Du allein, hast die Verantwortung für dein Leben. Lebst du, was du möchtest?
Wollen wir uns über die Zeiten beklagen? Nicht die Zeiten sind gut oder schlecht. Wie wir sind, so sind auch die Zeiten. Jeder schafft sich selber seine Zeit! Lebt er gut, so ist auch die Zeit gut, die ihn umgibt! Ringen wir mit der Zeit, gestalten wir sie! Und aus allen Zeiten werden heilige Zeiten. - Aurelius Augustinus

Herzliche Grüße von Elke Maier
www.lebe-leichter-neuffen.blogspot.com
maier.elke@gmx.net

& dem ganzen Team von lebe leichter®

Adventszeit früher

Wusstest du, dass die Adventszeit früher eine Fastenzeit war?

Die klassische Adventsfastenzeit, eine Zeit der Enthaltsamkeit und Buße, dauerte 40 Tage und begann am 11. November. St. Martin war der letzte Tag, an dem sich die Christen noch einmal sattessen konnten. Daher rührt der Brauch der Martinsgans. Um sich noch einmal richtig mit Fleisch sattzuessen.

Die Sonntage zählten allerdings nicht als Fastentage.

Süßigkeiten gab es in der Adventszeit nicht; darum war die Vorfreude auf weihnachtliche Leckereien auch so groß.

Wie anders ist es heute! Plätzchen, Lebkuchen, Glühwein, jederzeit, für viele schon lange vor dem 1. Advent.

Wie wäre es, wenn du weihnachtliche Süßigkeiten auf die vier Adventssonntage begrenzt?

Marie, in Kasachstan aufgewachsen, erzählt von ihrer Kindheit: „Einmal brachte eine Bekannte meinem jüngeren Bruder und mir jeweils zwei Gummibärchen aus Deutschland mit! Das war wie Weihnachten! Mein Bruder und ich kamen nicht einmal auf die Idee, diese Kostbarkeiten zu KAUEN.

Wir haben sie eine Weile gelutscht und anschließend in den Kühlschrank gelegt, um am nächsten Tag weiter zu lutschen – so hatten wir einfach mehr davon!

Wir lebten schon eine ganze Weile in Deutschland, bis ich verstand, dass man Gummibärchen kaut… Übrigens, so leckere Gummibärchen wie damals habe ich nie wieder gegessen“.

Wenn du so mit Gummibärchen umgehst, darfst du jeden Tag zwei zum Nachtisch haben – oder nur sonntags, aber dann 14.

Herzliche Grüße von Beate Nordstrand
www.lebe-leichter.info

& dem ganzen Team von lebe leichter

13

Ich wünsche dir für diesen Advent
einen Engel, der deinen Namen kennt.
Einen Engel, der schützend hinter dir steht
und dich hält, wenn der Winterwind stärker weht.
Einen Engel, der deine Welt heller macht
und der über dich und dein Leben wacht.
Einen Engel, der deine Träume versteht
und der schützend an deiner Seite geht.
Einen Engel, der dir Mut und Freude bringt
und der leise für dich ein Weihnachtslied singt.
Einen Engel, der merkt, wenn du müde bist,
der aufpasst, dass du dich selbst nicht vergisst.
Einen Engel, der dir Zeit zum Ausruhen schenkt,
der weiß, was dir guttut und der an dich denkt.
Ich wünsche dir für diesen Advent
einen Engel, der deinen Namen kennt.
Und möge dich zu allen Zeiten
auch im neuen Jahr dieser Engel begleiten!

(Text: © die-persönliche-note.de – 2016)

Hast du Lust dir einen kleinen
Begleiter zu basteln?
Dann besuch den Kanal von
MsWellpappe - klicke **hier**.

Gerade jetzt in der Adventszeit
können wir
einen Engel doch ganz besonders
gebrauchen!
So soll dich also einen Engel
begleiten und zur Seite stehen.
Ich wünsche dir eine gesegnete
und
beflügelte Advents- und
Weihnachtszeit.

Herzliche Grüße von Gaby Staudinger
www.gabystaudinger.de
info@gabystaudinger.de

& dem ganzen Team von lebe leichter

Ich möchte dir heute eine Geschichte über einen Frosch erzählen...

Eines Tages veranstalteten die Frösche einen Wettlauf. Um es besonders schwierig zu machen, legten sie als Ziel fest, auf den höchsten Punkt eines großen Turms zu gelangen.
Nun war es so, dass keiner der zuschauenden Frösche wirklich glaubte, dass es einer der Wettkämpfer schaffen würde. Anstatt die Läufer anzufeuern, riefen sie „Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!".
Und „Das ist einfach unmöglich."
Es schien so, als sollte das Publikum Recht behalten, denn nach und nach gaben immer mehr Frösche auf. Das Publikum schrie weiter: „Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!"
Bald gaben alle Frösche auf – alle, bis auf einen einzigen, der unverdrossen an dem steilen Turm hinaufkletterte – und als Einziger das Ziel erreichte.
Die Zuschauer waren völlig verdattert, gingen zu ihm und wollten wissen, wie ihm diese Kraftanstrengung gelungen ist.
Da merkten sie erst, dass der Frosch taub war!

♡ ♡ ♡

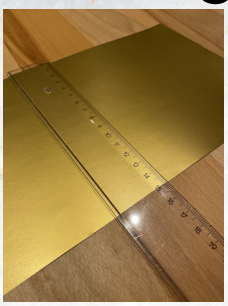
Das möchte ich dir für dein leichtes Leben mitgeben. Hör nicht auf die Stimme, die dich entmutigen will, wahrscheinlich kommt sie aus dir selbst. Erlaube dir, da einfach nicht hinzuhören, wenn du Zweifel hast, ob du dein leichtes Leben jemals richtig leben wirst. Das wirst du! Glaub an dich!
♡ ♡ ♡

Herzliche Grüße von Marion Haßler
lebe leichter-Coach, ärztl. gepr.
Ernährungsberaterin
www.marion-hassler.de

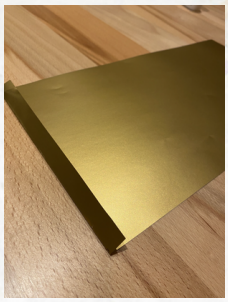
& dem ganzen Team von lebe leichter®

Anleitung Tischdeko-Stern

15



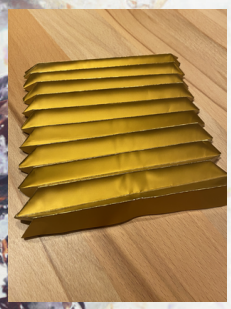
Verwende ein festes DIN A4 Blatt, miss für die Breite 15 cm aus und schneide den überschüssigen Streifen ab



Miss nun an der schmalen Seite 1,2 cm ab und knicke das Papier dort ein.

Wiederhole diesen Vorgang nun beim restlichem Papier.

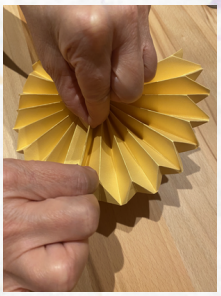
Knicke die Ecken zwischen den Falten ein.



Führe diesen Vorgang an beiden Seiten aus.

Wickle nun ein Stück Draht um die Mitte.

Klebe anschließend die beiden Seiten aufeinander.



Wiederhole diesen Vorgang auch auf der anderen Seite.

Vanillekipferl

Zutaten

300 g Dinkelweißmehl
100 g Vollrohrzucker
250 g Butter
150 g gemahlene Mandeln
1 TL Vanillemark
1 Prise Salz

Zum Bestäuben
Vanillin- und Puderzucker mischen

Zubereitung

1. Butter und Vollrohrzucker in einer Schüssel gut schaumig rühren.

2. Nach und nach das Dinkelmehl, die Mandeln, Vanille und Salz dazugeben. Alles zu einem glatten Teig rühren, in Klarsichtfolie einwickeln und über Nacht kalt stehen lassen.

3. Backpapier auf das Backblech geben. Vom Teig jeweils 1 TL abstechen, daraus Kipfel formen und in das Backblech geben.

4. Backofen auf 175 Grad vorheizen.

5. Backblech auf die mittlere Schiene schieben und ca. 15 bis 20 Minuten fertig backen, kurz abkühlen lassen. Puder- und Vanillinzucker mischen und über die Kipfel streuen.

Herzliche Grüße von Barbara Ehmeier Fertig
www.ich-lebe-leichter.com
babsief68@gmail.com

& dem ganzen Team von lebe leichter

Kaffeepause machen

Ein Stück Himmel öffnet sich
Gestern ging ich durch die Straßen
Und traf Madame Schmidt-Jost.
„Wie geht es Ihnen?“, fragte ich,
wie man so fragt in Gassen und auf Straßen.
Doch eigentlich wollte ich mit ihr
die schlimme Welt beklagen.

„Die ganze Welt, nichts als ein Jammertal“,
hob ich schon an zu sagen.
Da stoppte mich die kleine Lady:
„Was wollten Sie mich fragen?“
Sie lud mich ein zum Schwanenwirt,
wählte dort ein stilles Plätzchen
und knüpfte dann an
bei meiner Eingangsfrage.

So sprachen wir von uns und unserem Leben,
erzählten Schönes, Trauriges und Frohes.
An manchen Stellen lachten wir wie die Kinder,
hörten einander wieder zu mit großem Ernst,
doch niemals verloren wir uns im Klagen.

Die Welt ist böse, das ist wahr, an allzu vielen Ecken.
Und doch – ein Stück Himmel öffnet sich,
wo Menschen sich zuwenden.
Quelle unbekannt

Im Advent werden viele kleine – oder größere – Geschenke ausgesucht und gemacht. Vielleicht ist eine Kaffee- oder Teepause manchmal auch ein (besseres) Geschenk und der Himmel kann sich ein Stück über dir öffnen. Ich wünsche dir gute Gespräche.

Herzliche Grüße von Birgit Höfert
birgit.hoefert@aon.at

& dem ganzen Team von lebe leichter®

Rezepttipp: Apfel-Crumble zum Tee

2 Äpfel, Kerngehäuse entfernen, klein schneiden,
1 TL Zimt-Zucker und 1-2 TL Haferflocken
zugeben, mischen und für 3-5 Minuten in die Mikrowelle. Fertig!
(Maxi aus „Lebe leichter für Vielbeschäftigte“, S. 147)

Weil die Welt Weihnachten braucht

Weil jede Seele Licht braucht.
Und Weihnachten strahlt.
Weil Sehnsucht Platz braucht.
Und Weihnachten räumt ihn ein.
Weil Kinder Geschichten brauchen.
Und Weihnachten erzählt.
Weil Gott wie Menschen nicht allein sein wollen.
und Weihnachten verbindet uns.
Weil alle Welt Liebe braucht.
Und Weihnachten feiert sie.

Christine Brudereck

Rezepttipp: Haferkekse

Zutaten für ca. 40 Plätzchen
150 g Haferflocken (fein)
50 g Leinsamen (geschrotet)
60 g Weizen- oder Vollkornmehl
½ TL Backpulver
1 Ei
80 g Zucker
150 g Butter

Zubereitung:
Haferflocken, Leinsamen, Mehl und Backpulver vermischen. Die Butter schaumig rühren, Zucker und Ei zugeben. Die trockenen Zutaten unter die Buttermasse rühren. Mit einem Teelöffel oder kleinen Eisportionierer Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Achtung: Nicht zu eng zusammensetzen, da die Kekse etwas auseinanderlaufen. Bei 220°C, 5-7 Minuten backen.

Tipp:
Das Rezept kann nach Belieben mit ½ TL Zimt, Vanillepulver oder Rumrosinen verfeinert werden. Anstelle des Zuckers kann man auch Akazienhonig verwenden. Dann die Honigmenge auf 60 g reduzieren.

Herzliche Grüße von Elke Maier
www.lebe-leichter-neuffen.blogspot.com
maier.elke@gmx.net

& dem ganzen Team von lebe leichter®

Jedes Jahr kurz vor Weihnachten dieselben Fragen: „Was schenke ich???“

18

Hier mal ein paar meiner Ideen:

Familie

1. Ich habe eine Erinnerungs-App. Dort notiere ich mir immer, wenn irgendeins meiner Kinder oder mein Mann einen Wunsch äußert.
2. Letztes Jahr hatten wir eine Wunschliste-App. Jeder aus der Familie war registriert und hat dort seine Wünsche festgehalten. Möglichst viele, damit es doch noch eine Überraschung wurde.
3. Immer mal wieder rege ich das Wichteln an. Jeder zieht jemanden und schenkt nur dieser Person etwas. Bisher konnte ich nicht die Mehrheit der Familie dafür begeistern. Aber ich finde die Idee super.
4. Ich frag sie einfach: Und, was wünschst du dir? Aber es müssen mehrere Wünsche sein, damit doch noch ein bisschen Spannung bleibt.

Freunde

1. Ich mag Geschenke, die man aufbrauchen kann. Die nicht rumstehen. Wo ich vielleicht den Geschmack doch nicht so treffe. Auf einem Weihnachtsmarkt so richtig gute Sachen kaufen. Käse, Wurst, Honig oder andere Spezereien. Das würde man sich selber vielleicht nicht leisten. Aber zum Verschenken ist es super.
2. Selbstgemachtes. Kräutersalz, Knäckebrot, Salatsoße, Haferkekse, Aufstriche, Deo, Bodybutter, WZ-Steine, Badesalz. Schön verpackt. Anleitungen gibt es reichlich im Internet.
3. Zeit zusammen. Als Restaurantgutschein. Für die Sauna. Für eine Wanderung mit Einkehren in einem Gasthof. Kochen bei dir zu Hause. Kino. Filmeabend bei dir zu Hause inklusive Popcorn als Maxi. Stadtbummel in der nächstgrößeren Stadt mit einem Regionalticket der Deutschen Bahn. Gemeinsamer Bastelabend.

Jesus

Vielleicht wunderst du dich jetzt etwas. Wieso Jesus etwas schenken? Aber feiern wir an Weihnachten nicht die Geburt Jesu? Ist das nicht der eigentliche Sinn dieses Festes?

In der Bibel lesen wir, dass Jesus als Geschenk für uns in diese Welt kam. Aber auch er bekam in der Heiligen Nacht Geschenke. Weihrauch, Gold und Myrrhe kann ich ihm nicht geben. Aber ich denke dann so oft an eine Lyrik, die ich mal in einer Podcastfolge erwähnt habe. Da heißt es: „Hier ist mein Herz. Es ist nicht viel. Aber ich geb‘ es dir.“ Und ich weiß, dass es genau das ist, worüber sich Jesus am meisten freut. Über unser Herz.

Herzliche Grüße von Heike Malisic
www.lebeleichter.com
heike.malisic@email.de

& dem ganzen Team von lebe leichter

Genießen mit allen Sinnen

In der Adventszeit sind Düfte überall zu finden: Zimt, Vanille, gebratene Äpfel, Glühwein oder Glühmost und vieles mehr.
Bei Lebe leichter raten wir dir, deine Mahlzeit mit allen Sinnen zu genießen.
Das kannst du sehr gut, wenn du auch alle Sinne ansprichst.
Also über Gerüche sehr gut, aber auch über das Sehen, Schmecken, Hören und Tasten.
Dazu gehört z.B. deinen Teller schön herzurichten, auch den Tisch mit einer schönen Tischdecke oder Platzset herrichten, ein schönes Service verwenden, Buntes auf den Teller geben - „jeden Tag einen Regenbogen essen“, ist eine Empfehlung für Vielfalt von Gemüse auf deinem Teller.
Womit kannst du noch deine Sinne anregen? Dir fällt sicher noch mehr ein.

Rezept für deine Sinne:

- Fenchelknolle
- Mandarine
- ½ Apfel

für die Marinade:
1 Becher Naturjoghurt, 1 EL Essig, 1 EL Rapsöl, 1 TL Honig, Salz und Pfeffer

Fenchel und Apfel waschen und fein hobeln, Mandarine schälen, die Mandarinenspalten klein schneiden. Die Marinade herstellen, alles gut durchmengen. Genießen!

Übrigens:
Fenchel hat mehr Vitamin C als Orangen – also ein ideales Wintergemüse!

Herzliche Grüße von Birgit Höfert
birgit.hoefert@aon.at

& dem ganzen Team von lebe leichter

Was hat Weihnachten mit einem Kuschelherz und Lebe leichter zu tun?

20

In diesem Beitrag zum Adventskalender, möchte ich Dir etwas persönliches erzählen.
Wenn Du auch zu den emotionalen Essern gehörst, würde ich Dir empfehlen den Beitrag bis zum Ende zu lesen.Wenn Du nicht dazu gehörst, dann kann ich nur eins sagen: herzlichen Glückwunsch.

Aber jetzt zunächst einmal kurz die Frage, was feiern wir denn Weihnachten?
Ich würde sagen: wir Christen feiern die Geburt Jesu. Weihnachten alleine ist schon ein Anlass zum Feiern, aber das andere Fest, was ich genauso wichtig finde, ist Ostern, also der Tod und die Auferstehung Jesu. Diese zwei Feste sind für mich ein Liebesbeweis Gottes und der Beweis, dass Gott an uns Interesse , ja an Dir persönlich, hat.

So das war jetzt ein ziemlich steiler Einstieg.
Nun erzähle ich Dir etwas über mich: ich habe schon als Kind mir Trost geholt in Form von Süßigkeiten. Ich konnte ,um mich zu trösten, mehrmals in der Woche 2 bis 3 Tafeln Schokolade an einem Tag verdrücken. Ab einem gewissen Alter hat das alles schön auf die Hüfte geschlagen. (meine persönliche Geschichte findest Du auf der lebe leichter Homepage unter der Rubrik Teilnehmer erzählen.) Ich merkte dann, dass dies nicht wirklich so klasse war und dass sich da was ändern muss, dh ich habe selber am lebe leichter Programm teilgenommen und festgestellt, dass es funktioniert.

Einer meiner Hauptbaustellen war das emotionale Essen. Da musste sich echt was ändern. Aber wie? Durch das Coaching habe ich immer mehr gelernt, dass ich mich meinen Gefühlen stellen darf und hinschauen darf, was los ist. Denn hinter den Gefühlen steckt ein Bedürfnis. Wie ist es mir gelungen, mich meinen Gefühlen immer mehr zu stellen? Da war einerseits der Kontakt zum Coach, der mir immer wieder klar machte, dass Essen nicht die Lösung sein kann, wenn Hunger nicht das Problem ist und mich ermutigt hat, mich dem ganzen zu stellen.

Und nun kommt das Kuschelherz ins Spiel: ich mag Lobpreislieder sehr. Das ist so eine Art moderne Gospelmusik. Und anstatt zu essen, habe ich mich mit dem Kuschelherz hingesetzt und mir vorgestellt, dass Gott jetzt da ist und mein Gefühlschaos sieht und versteht und mich total liebt.
Das war hilfreich, um überhaupt mal alle Gefühle zu zu lassen und mich dabei nicht in negativen Gedanken zu verlieren oder was zu verdrängen.
Auch wenn ich da jetzt einige Schritte vorwärts gegangen bin, ist es immer wieder eine Entscheidung hin zu sehen, d.h. Bedürfnisse hinter meinen Gefühlen wahr zu nehmen und zu schauen, was hilft mir, wieder innerlich zur Ruhe zu kommen. Oft schaffe ich es alleine, manchmal brauche ich noch ein menschliches Gegenüber. Aber was mir immer hilft, ist ein Gespräch mit Gott über die Situation zu führen. Ich habe gemerkt, dass es sich lohnt, da dran zu bleiben. Warum schreibe ich das alles hier?
Ich möchte Dir Mut machen, hin zu sehen, was eigentlich los ist. Mut machen neue Weg zu gehen, um mit Dir selber mehr ins Reine zu kommen.

Zu überlegen, ob so ein Lebe leichter Coaching auch was für Dich sein könnte, falls Du nicht schon mittendrin steckst. Ich möchte Dich einladen auch ein Stück weit nochmals über den Inhalt von Advent und Weihnachten nach zu denken.

Herzliche Grüße von Silvia Saczinowski

& dem ganzen Team von lebe leichter®

PERSPEKTIVWECHSEL im Advent (von Iris Macke)

Advent heißt Warten
Nein, die Wahrheit ist
Dass der Advent nur laut und schrill ist
Ich glaube nicht
Dass ich in diesen Wochen zur Ruhe kommen kann
Dass ich den Weg nach innen finde
Dass ich mich ausrichten kann auf das, was kommt
Es ist doch so
Dass die Zeit rast
Ich weigere mich zu glauben
Dass etwas Größeres in meine Welt hineinscheint
Dass ich mit anderen Augen sehen kann
Es ist doch ganz klar
Dass Gott fehlt
Ich kann unmöglich glauben
Nichts wird sich verändern
Es wäre gelogen, würde ich sagen:
Gott kommt auf die Erde!

Und nun lies den Text von unten nach oben!

Noch etwas, das helfen kann zur Ruhe zu kommen um neue Perspektiven zu erkennen.

Mach dir einen besonderen Kaffee mit…

Pumpkin Spice (ca. 20 g)
3 El gemahlener Zimt - 2 Tl Ingwerpulver
½ Tl frisch ger. Muskatnuss - ½ Tl Nelkenpulver -
½ Tl Piment - evtl. ½ Tl Muskatblüten

Rezepttipp: Frischkäse selber machen

Hast du schon mal Frischkäse selber gemacht? Ich habe es ausprobiert und bin echt begeistert.

Du brauchst dafür:

- 500 g Joghurt (Ich habe fettarmen griechischen Joghurt verwendet. Es geht aber auch mit anderem Joghurt oder z.B. auch mit Joghurt aus Ziegenmilch)
- 1 Tl Salz (Achtung: Nicht zu viel nehmen, sonst wird der Frischkäse zu salzig)
- Ein Sieb und ein Mulltuch / Geschirrtuch. Wer kein Mulltuch hat, kann auch zwei, drei Lagen feste Küchenrolle oder einen Kaffeefilter nehmen.

So geht's:

Leg ein großes Küchensieb mit einem Mull- oder Geschirrtuch aus und stell eine Schüssel darunter. Verrührt den Joghurt mit dem Salz und fülle die Masse in das Tuch. Das ganze wird nun über Nacht in den Kühlschrank gestellt. Wenn der Käse etwas trockener sein soll, dann einfach länger stehen lassen. Anschließend umfüllen und genießen.

Zum Verfeinern kannst du vorher oder auch nachher noch folgendes zugeben (oder du probierst einfach deine eigene Kreation aus): 2-3 EL gemischte, fein gehackte Kräuter, 2 TL Honig (besonders lecker bei Ziegenfrischkäse), 1 TL zerstoßene rosa Pfefferkörner, 6 fein gewürfelte getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt), etwas gehackter Basilikum

Herzliche Grüße von Annette Grabosch
www.lebeleichter.saatkorn.net
lebeleichter@grabosch.net

& dem ganzen Team von lebeleichter®

Rosen-Handpeeling

22

Zutaten - Rosen-Handpeeling
(reicht für ca. 20 Portionen):

- 450 g Zucker
- 50 g Öl (farblos und klar)
- 150 g Mandelöl
- 5-10 Tropfen Rosenöl
- getrocknete Rosenblüten (kannst du das Jahr über trocknen oder in der Apotheke kaufen)

Zubereitung:

- 1. Den Zucker in eine Schüssel geben. Öl und Mandelöl hinzugeben und alles gut von Hand oder mit einem Löffel verrühren.
- 2. Die getrockneten Rosenblüten in die Zucker-Öl-Mischung hinein streuen und vermischen
- 3. Die Herstellung des Peelings ist etwas Gefühlsache und kann je nach gewünschter Konsistenz in den Mengen variieren. Es sollte jedoch nicht zu fest, aber auch nicht zu flüssig sein! (Einfach mit Öl oder Zucker „experimentieren“. Wenn es die gewünschte Konsistenz erreicht hat, füge ein paar Tropfen Rosenöl hinzu und vermenge alles nochmal miteinander, damit sich das Aroma überall verteilt.
- 4. Wenn du das Peeling verschenken, willst fülle es in kleine Gläser ab!

- 5. Oder genieße es einfach selbst: Nimm einen Teelöffel Rosen-Handpeeling auf deine nassen Hände und verreibe das Peeling kreisförmig etwa 1 Minute lang. Anschließend das Peeling wie eine Seife abspülen. Du wirst deine samtweichen Hände sofort spüren, eine Handcreme ist nicht mehr nötig!

Herzliche Grüße von Tatjana Ehret
www.lebe-leichter-freiburg.de
info@lebe-leichter-freiburg.de

& dem ganzen Team von lebe leichter

Wann fängt Weihnachten an?

Wenn der Schwache dem Starken die Schwäche vergibt,
wenn der Starke die Kräfte des Schwachen liebt,
wenn der Habewas mit dem Habenichts teilt,
wenn der Laute mal bei dem Stummen verweilt,
und begreift, was der Stumme sagen will,
wenn der Leise laut wird
und der Laute still,
wenn das Bedeutungsvolle bedeutungslos,
das scheinbar Unwichtige wichtig und groß,
wenn mitten im Dunkel ein winziges Licht
Geborgenheit, helles Leben verspricht,
und du zögerst nicht,
sondern du gehst,
so wie du bist,
darauf zu,
dann, ja dann fängt Weihnachten an.

Rolf Krenzer

Rezepttipp: Weihnachtsbutter mit Lebkuchengewürz und Honig
Für das Weihnachts- und Adventsfrühstück, zum Genießen und Verschenken

Zutaten:
250 g weiche Butter
2 Prisen Salz
1 gestrichener TL Lebkuchengewürz
2 TL Honig (30 g)

Butter in einer Rührschüssel mit dem Salz und dem Lebkuchengewürz gut verrühren (evtl. Handrührgerät mit Knethaken nutzen).
Den Honig unterrühren und die fertige Butter in den Kühlschrank stellen, bis sie etwas fester geworden, aber noch gut formbar ist.

Herzliche Grüße von Annette Grabosch
www.lebeleichter.saatkorn.net
lebeleichter@grabosch.net

& dem ganzen Team von lebeleichter®

Weihnachtsduft

24

Tannenduft, Mandarinenschalen und Zimt. So riecht für mich der Advent. Ich glaube: Keine andere Zeit im Jahr ist so mit Gerüchen und Düften verbunden. Die Städte riechen nach einer Mischung aus gebrannten Mandeln, Glühwein, Bratwurst, Kerzenwachs und Seife. Zuhause riecht es nach Plätzchen, frisch geschnittenen Tannenzweigen und Kaminfeuer.

Ein Dufterlebnis war das sicher auch in diesem Stall in Bethlehem. Bei der Geburt von Jesus, an die wir mit jeder Krippendarstellung erinnert werden. Diese Mischung aus Mist, frischem Heu und verbrauchter Luft. Und dazwischen das Weinen eines neugeborenen Kindes. Kein steriler Krankenhausgeruch, kein Desinfektionsmittel, sondern eine Futterkrippe mit Stroh in einem stinkenden Stall.

Ich mag diese Vorstellung. Denn für viele Menschen riecht der Advent dieses Jahr überhaupt nicht lecker. Da riecht er nach zu vielen Menschen auf zu wenig Raum. Nach verbrannter Erde und Pulverdampf. Nach Verzweiflung und Armut.

Und die Erinnerung an den Stall sagt mir: Gott wird an Weihnachten Mensch. Und das genau dort, wo man es am wenigsten erwartet. Nicht in einem schicken Krankenhaus mit hygienisch einwandfreien Zuständen. Sondern in diesem stinkenden Stall. Mitten hinein.

Das zeigt mir: Gott ist mit dabei. Überall. Er hat keine Angst davor, sich die Hände schmutzig zu machen. Und er kommt zu den Ärmsten der Armen als erstes.

So ist er schließlich Mensch geworden, ein kleines Kind in diesem stinkenden Stall. Seitdem wissen wir, wie Gott ist. Sich für nichts zu schade und mittendrin.

Vielleicht spürt man das nicht immer. Aber es gibt mir Hoffnung, dass er auch da ist, wenn mein Advent oder Weihnachten nicht perfekt ist. Denn er kommt zu uns Menschen, genau dahin, wo wir sind. Das ist für mich die Botschaft von Advent und Weihnachten.

Ja, ich mag es, wenn es gut riecht. Und ja, ich liebe diesen besonderen Adventsduft. Aber, egal, wie mein oder auch dein Advent riecht oder duftet. Gott ist genau da. Mittendrin.

Pfarrer Thorsten Eißler, ein Beitrag in der Reihe „Abendgedanke“ auf SWR4

Ich wünsche dir in diesem Jahr ein gesegnetes, wohlriechendes Weihnachtsfest.

Herzliche Grüße von Gaby Staudinger
www.gabystaudinger.de
info@gabystaudinger.de

& dem ganzen Team von lebeleichter®

.

25

Heute gibt's was Leckeres, eine leichte Alternative zu Lebkuchen, Plätzchen & Co.
Nennen wir es
Birnen-„Donuts"😊
Du brauchst:
☆ 1 Birne (geht auch mit Apfel)
☆ Spekulatiuscreme (oder Schokoaufstrich oder – dann ist es sogar zuckerfrei: Nussmus)
☆ Etwas zum Bestreuen – Sprinkels, angeröstete Haferflocken, Sonnenblumenkerne, gehackte Mandeln..
☆ einen kleinen Ausstecher

Und so geht's:
☆ Die Birne in Scheiben schneiden
☆ Das Kerngehäuse mit dem kleinen Ausstecher entfernen
☆ Die Scheiben bestreichen und bestreuen. Wer mag, setzt zwei zusammen.
☆ Genießen

Herzliche Grüße von Marion Haßler
lebe leichter-Coach, ärztl. gepr. Ernährungsberaterin
www.marion-hassler.de

& dem ganzen Team von lebe leichter®