

Jetzt ist Weihnachtszeit

Wilhelm Hampe
Installateur- & Heizungsbaumeister

Wir wünschen allen unseren Kunden
eine schöne Weihnachtszeit
und ein glückliches neues Jahr.

Tempelweg 10a
30938 Burgwedel

SANITÄR & HEIZUNG

**Notdienst auch in
den Betriebsferien!**
Telefon: 05139 - 7905
Servicenummer: 0179 - 45 13 116
E-Mail: info@wilhelm-hampe.de
www.wilhelm-hampe.de

Wir machen Betriebsferien
vom 23.12.2024 - 03.01.2025

**Wir wünschen
gesegnete Weihnachten.**

Andreas und Christa Schröder
Lange Str. 15
30938 Burgwedel-Fuhrberg
Tel. 05135/466

BIOKARTOFFELN

ZOO fachhandel
HEINRICH
... alles rund ums Tier

Wir wünschen allen Zwei- und Vierbeinern ein
schönes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr!

Von-Alten-Straße 23 • 30938 Burgwedel • Tel. 05139/9853433

Gabor

Wir bedanken uns für Ihre
Treue und Unterstützung
und wünschen Ihnen fröhliche
Weihnachten und einen guten
Rutsch ins neue Jahr!

Wir sind weiterhin für Sie da!

Klippel Schuhmoden

Fuhrberger Straße 1 • 30938 Burgwedel • Tel. 0 51 39 - 98 24 474
E-Mail: Klippel-Schuhmoden@web.de

**WÄSCHEREI
Symura**

wünscht Ihnen **schöne Festtage**
und kommen Sie „sauber“ ins neue Jahr!
Vom 23.12.2024 – 01.01.2025 haben wir geschlossen.

Ehlbeek 12 | Industriegebiet 3 | 30938 Großburgwedel
Telefon: 05139 – 56 63 | Telefax: 05139 – 89 11 08
E-Mail: info@waescherei-symura.de | www.waescherei-symura.de

WESSARGES GmbH

SCHLOSSEREI UND METALLBAU

Tore - Zäune - Treppen - Geländer - Glas
Zertifiziert nach DIN EN 1090

Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest
und ein gesundes neues Jahr!

Berkhopstraße 10 • 30938 Großburgwedel
Telefon (0 51 39) 10 46 • Telefax (0 51 39) 8 09 74
mail@wessarges-gmbh.de • www.wessarges-gmbh.de

Breuckmann
IMMOBILIEN

Sabine Breuckmann
Verkauf | Vermietung | Beratung

Ich wünsche allen
Leserinnen und Lesern
ein frohes
Weihnachtsfest.

Tel. 05139 9589366
sb@breuckmann-immobilien.de
www.breuckmann-immobilien.de

Peeling zum Verwöhnen selbst gemacht

Von Hand hergestellt, da steckt Liebe drinnen: Gerade in unseren turbulenten Zeiten haben solche Geschenke einen besonderen Wert. Sie zeigen, jemand hat sich Zeit genommen, Gedanken gemacht und dann ein eigenes Bastelprojekt umgesetzt. Wer noch auf der Suche nach Anregungen ist, erhält hier eine Idee für die Adventszeit - mit Materialliste, Anleitung und Tipps. Heute: ein Peeling für Wellnessfans. Das Gute daran: Am Ende können Sie das Ergebnis weiterschicken - oder einfach selbst behalten. Peeling mit Kokos und Zucker für die Haut Mit wenig Aufwand und wenigen Zutaten können Sie ein Peeling herstellen. Großer Vorteil: Sie wissen genau, was drinnen ist - und können es auch mit guten Gewissen verschenken.

■ Material:

50 Gramm Kaffeesatz - gut durchgetrocknet
100 Gramm Vollrohrzucker
50 Gramm Kokosfett, nicht raffi-



niert Ätherisches Öl, etwa Orange, Limette, Minze, Rose oder Lavendel

■ So geht es in 3 Schritten:

1. Kokosfett in einem Topf erhitzen - bis es flüssig ist.

2. Das flüssige Fett mit dem Kaffeesatz und dem Zucker gut vermischen.

3. Einige Tropfen ätherisches Öl dazu geben und alles gut verrühren.

Die Zubereitung dauert laut «Ökotest» etwa fünf Minuten.

Das fertige Peeling in ein Schraubglas füllen und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

Fertig ist das selbstgemachte Peeling - einfach im Kühlschrank aufbewahren.

Foto: Christin Klose

■ Ein Tipp für die Anwendung: Das Kaffee-Peeling einige Stunden vor der Verwendung aus dem Kühlschrank nehmen. So wird das Kokosfett weich und lässt sich einfacher auf der Haut verteilen. Am besten das Peeling mit einem Holzspatel aus dem Glas entnehmen. Gleichmäßig in die feuchte Haut einmassieren, kurz einwirken lassen und warm abspülen.

Entspannt Weihnachten feiern - wie geht das?

Besinnliche Adventszeit und ein harmonisches Weihnachtsfest - klingt gut. Doch die Realität sieht oft anders aus. Warum eigentlich?

«Kurz vor Weihnachten sieht man überall diese Werbeplakate - mit perfekt gestylten Wohnungen, leckeren Festessen und funkeln Kinderaugen. Aber wie realistisch ist das? Verabschieden Sie sich von den schönen, durchgestylten Werbebildern in ihrem Kopf», rät Daniela Pawelczak. Gerade Gastgeber oder Gastgeberinnen machen sich viel Stress, so die Diplom-Psychologin und Coachin aus Vechelde. Oft gehe es darum die eigenen viel zu hohen Erwartungen.

«Der Stress beginnt ja nicht erst, wenn Weihnachten da ist.

Deshalb empfehle ich, sich selbst gegenüber eine wohlwollende Haltung einzunehmen und sich klarzumachen, was man leistet - ist doch super, dass ich Gastgeberin bin. Damit tue ich den anderen auch einen Gefallen», sagt Pawelczak.

«Am besten verabschieden Sie sich also vom Perfektionismus. Wer sonst normal kocht, braucht auch an Weihnachten kein 5-Sterne-Menü aufzufahren.» Um sich von den eigenen Ansprüchen freizumachen, hilft die Frage: Worum geht es eigentlich bei dem Fest? «Oft sind Familienmitglieder schon glücklich, wenn bestimmte Ereignisse nicht eintreten - es also beispielsweise keinen Streit gibt.»

GÄSTE EINBEZIEHEN - EIN BESONDERES GESCHENK

Zur Entspannung trägt auch bei, Aufgaben abzugeben: «Gastgeber müssen sich nicht um alles kümmern. Spannen Sie andere mit ein. Das entlastet Sie und gibt den Gästen die Chance, dass sie einen Teil zum Fest beitragen können», rät Daniela Pawelczak.

Zusätzlich kann man für die anderen so ganz einfach einen weiteren Stressfaktor aushebeln: den Anspruch, das perfekte Geschenk zu finden. «Beziehen Sie ihre Gäste bei der Essensvorbereitung ein und sagen Sie: «Ich fände es total schön, wenn du dich als Geschenk dieses Jahr um die Vorspeise kümmerst». Oder lassen Sie bei-

spielsweise andere Familienmitglieder den Wein aussuchen oder den Nachtsch mitbringen.

SCHÖNES AKTIV EINPLANEN

Letztlich geht es darum, gemeinsam eine entspannte Zeit zu verbringen. Dabei hilft es, das Fest aktiv positiv zu gestalten. Pawelczak: «Planen Sie an Weihnachten einen Spaziergang an der frischen Luft ein - das macht den Kopf frei, lenkt ab und entspannt alle. Und legen Sie für später ein paar Spiele bereit.»

Für den Fall, dass ein Familienmitglied immer dieselben anstrengenden Themen hat, empfiehlt sie: «Überlegen Sie sich vorab Themen, über die Sie gerne sprechen wollen.» Fotos oder schöne Bildbände können eine Anregung für fröhliche Gespräche sein.

Sollte jemand dennoch politische oder schwierige Themen ansprechen, hilft es oft, direkt darauf zu reagieren. «Sie können dann etwa sagen: «Darüber können wir uns ein anderes Mal gerne austauschen. Wir wollen uns doch heute einen schönen Abend machen. Lass uns über heitere Themen sprechen», so die Psychologin.

Am besten haben Gastgeber dann schon ein anderes Thema parat, etwa: Was war eigentlich im vergangenen Urlaub besonders schön? Oder man fragt nach dem Liebessessen an Weihnachten aus der Kindheit oder dem schönsten Weihnachtsereignis, schlägt Pawelczak vor.

Zur Not helfen klare Worte. «Manchmal muss man vorher ein unangenehmes Gespräch führen, damit alle anderen Gäste dann entspannt zusammen feiern können.» Und: Störenfriede muss jedenfalls keiner einladen.



Weihnachtsmomente genießen: Entspannte Gespräche machen die Feiertage besonders harmonisch.

Foto: Christin Klose

Wir wünschen allen schöne
Weihnachten und ein gesundes
neues Jahr.

Denise Wöhler
SprachOase
Praxis für LOGOPÄDIE

Praxis Burgwedel
Fuhrberger Str. 1 • 30938 Burgwedel
Tel. 05139 – 33 34

Praxis Wedemark
Langer Acker 26 a • 30900 Wedemark
Tel. 05130 – 60 98 960

Gerhard Kuhls

Tischlermeister · Inhaber Annette Hahne

Ein frohes Weihnachtsfest und alles Gute
für das neue Jahr wünschen wir allen
unseren Kunden, Freunden
und Bekannten.

Celler Straße 14 · 30938 Burgwedel Fuhrberg
Tel.: 0 51 35 - 723 · Fax -324 · Mobil 01 79 - 2 43 51 05
kuhls-fuhrberg@web.de

