

Jetzt ist Weihnachtszeit

DACHDECKERMEISTER
SCHRADER
Bedachungen – Bauklempnerei – Fassaden
Frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr!
Vielen Dank für Ihr Vertrauen in 2024!
Heinrich Schrader – Dachdeckermeister GmbH
Buchenberg 16 – 31275 Lehrte/Arpke
Telefon 05175/3828

Wir sagen DANKE
für Ihr Vertrauen und
wünschen Ihnen frohe und
gesegnete Weihnachten
sowie ein gutes neues
Jahr 2025!
Haustechnik
Daniel Heuer
Sanitär Heizung
Gas
Wärmepumpentechnik
Kuhlkamp 2, 31275 Lehrte
☎ 05132-8386500
haustechnik.heuer@outlook.de

junitedAUTOGLAS
Lehrte, Isernhagen, Wedemark
bedankt sich herzlich bei seinen Kunden
und wünscht allen ein gesegnetes
Weihnachtsfest und einen guten Rutsch
ins neue Jahr.
Glasklar mein Service.

EYSSER
Garten- und Landschaftsbau
Wir wünschen allen Kunden,
Freunden und Bekannten ein
harmonisches Fest und viel Glück
und Gesundheit für 2025.
Tuchmacherweg 4 · 31303 Burgdorf-Hülptingsen
Telefon (05136) 821 85 · Fax (05136) 89 43 28

DRESCHER
Elektrotechnik
Geschäftsinhaber: Michael Bressemer
Lohgerberstraße 2
31303 Burgdorf/Hann.
☎ (0 51 36) 89 66 89
☎ (0 51 36) 89 66 88
Fax: (0 51 36) 89 66 87
Wir wünschen unseren
Kunden, Freunden und
Geschäftspartnern
schöne Weihnachten
und viel Erfolg für 2025!

Wir wünschen unseren Kunden ein schönes Weihnachtsfest,
einen guten Rutsch ins neue Jahr und bedanken uns
für das entgegengebrachte Vertrauen.
Elektroinstallationen aller Art
Smart Home Systeme
Kameraüberwachung
EDV-Vernetzung
SAT-Anlagen
MST Elektrotechnik GmbH · Iltener Str. 58 · 31275 Lehrte
Tel. 05132 / 585901 · www.mst-elektrotechnik.de

JEDE FAHRT EIN FEST.
WIR WÜNSCHEN IHNEN SCHÖNE WEIHNACHTEN
UND ERHOLSAME FEIERTAGE.
BMW X3 30e xDrive: WLTP Energieverbrauch, gewichtet kombiniert: 24 kWh/100 km und 1,1 l/100 km;
WLTP CO₂-Emissionen gewichtet kombiniert: 26 g/km; CO₂-Klassen bei entladener Batterie G; gewich-
tet kombiniert B; WLTP Kraftstoffverbrauch bei entladener Batterie: 7,9 l/100 km
WELLER
Lise-Meitner-Str. 4 · 31303 Burgdorf
Tel 05136. 88 26-0 · wellergruppe.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 weiterschenken - 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 Lieblingsessen 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

STACHE
Fleischerei & Partyservice
Wir wünschen allen ein besinnliches Weihnachtsfest und ein gutes, gesundes neues Jahr.
Hannover/Bemerode · Hinter dem Dorfe 10 · Tel. 0511-52 09 42
Lehrte · Marktstraße 11 · Tel. 0 51 32-24 38
www.stache-partyservice.de

Wir wünschen unseren Kunden ein schönes Weihnachtsfest und alles Gute für's Neue Jahr!
CHRISTIAN LIES
Sanitär- und Heizungsbau
Gebäudeenergieberatung
☎ 05132-2239 ☎ info@firmalies.de
● Moderne Sanitär- und Heizungstechnik ● Badgestaltung ● Regenerative Energien
● Wartungen u. Reparaturen ● Energieberatung ● Ausfertigung von Energieausweisen

