

Liebe Netzwerkerinnen und Netzwerker,

ja, es stimmt. Die Weihnachtszeit ist da und wieder ist ein Jahr vorbei, so schnell verflogen wie das vergangene, nein - noch schneller!

Wir alle kennen das Gefühl, dass die Zeit umso schneller vergeht, je älter man wird. Wie lang war die Zeit vom Öffnen des ersten Türchens im Adventskalender bis hin zum Weihnachtsfest als wir noch Kinder waren? Sie war ewig!

Dieter Franzen

Die Kalorienregeln zu Weihnachten - zum Aufhängen am Kühlschrank!

Da wir uns ja nun der Weihnachtszeit nähern, ist es wichtig sich an die Kalorienregeln zu erinnern:

1. Wenn du etwas isst und keiner sieht es, dann hat es keine Kalorien.
2. Wenn du eine Light-Limonade trinkst und dazu eine Tafel Schokolade isst, dann werden die Kalorien in der Schokolade von der Light-Limonade vernichtet.



3. Wenn du mit anderen zusammen isst, zählen nur die Kalorien, die du mehr isst als die anderen.
4. Essen, welches zu medizinischen Zwecken eingenommen wird, z.B. heiße Schokolade, Rotwein, Cognac, zählt NIE.

5. Je mehr du diejenigen mätest, die täglich rund um dich sind, desto schlanker wirkst du selbst!
6. Essen, welches als ein Teil von Unterhaltung verzehrt wird (Popcorn, Erdnüsse, Limonade, Schokolade oder Zuckerln), z.B. beim Videoschauen oder beim Musikhören, enthält keine Kalorien, da es ja nicht als Nahrung aufgenommen wird, sondern nur als Teil der Unterhaltung.
7. Kuchenstücke oder Gebäck enthalten keine Kalorien, wenn sie gebrochen und Stück für Stück verzehrt werden, weil das Fett verdampft, wenn es aufgebrochen



- wird.
8. Alles, was von Messern, aus Töpfen oder von Löffeln geleckt wird, während man Essen zubereitet, enthält keine Kalorien, weil es ja Teil der Essenzubereitung ist.
 9. Essen mit der gleichen Farbe hat auch den gleichen Kaloriengehalt (z.B. Tomaten und Erdbeermarmelade, Pilze und weiße Schokolade).
 10. Speisen, die eingefroren sind, enthalten keine Kalorien, da Kalorien eine Wärmeinheit sind.

Eingesandt von Gisela Genick

Kleine Geschichte von Weihnachten, welches wir das Fest der Liebe und des Friedens nennen

Weihnachten ist ein altes Fest. Dem Wissen nach soll es von der christlichen Kirche um das Jahr 354 schriftlich festgelegt worden sein. Es wird vermutet, dass Weihnachten seinen Ursprung in frühen Festen zur Wintersonnenwende hatte.

Es ist bis heute ein Fest der Christen geblieben, an welchem die Geburt Jesu, des Sohn Gottes, gefeiert wird. Der Höhepunkt des Festes ist die III. Nacht, die in den Kirchen feierlich begangen wird. Viele christliche Bräuche sind überliefert. Je nach welcher Region wird es Weihnachten oder Christfest genannt.

Weihnachten hat somit viele Jahrhunderte überstanden, sei es das Mittelalter, den Dreißigjährigen Krieg, Hungersnöte, sowie im 20. Jahrhundert den Ersten Weltkrieg, und die Zeit des Nationalsozialismus mit seinen Schrecknissen im Zweiten Weltkrieg.

Heute hat sich das Gesicht des Festes gründlich gewandelt. Indem es zu einem Fest des endlosen Konsums avancierte, wurde/wird es bis zur Unkenntlichkeit verzerrt. Vor allen Dingen zum Nachteil der Kinder.

Heute ist Xmas geil! - und Weihnachten für viele ein Märchen aus alter Zeit.



Viele sagen: "Früher war es schöner!" Sie haben nicht unrecht. Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, werde ich ein bisschen wehmütig.

Ich und meine drei Geschwister bekamen zu Weihnachten fast alle Geschenke (aber ausschließlich dann!), die wir uns übers Jahr

brennend gewünscht hatten. Für mich war immer ein Buch dabei.

Das Budget war klein - die Freude war groß. Das Feiern der Christmette ist für uns damals ein fester/festlicher Bestandteil von Weihnachten gewesen. Ein feines Festessen war der dritte Höhepunkt des Festes!

Der Advent ist für viele Menschen das Schönste am Weihnachtsfest. Ich gehöre auch dazu. Ruhig und besinnlich - für die "Kauflahmen", noch nicht zu satt und schwer vom guten Essen, noch keine weihnachtlichen „Mußbesuche“ bei den lieben oder weniger lieben Verwandten, bei Small Talk und mehr oder weniger lustigen Gesellschaftsspielen und so weiter ... dafür gemütliche Stunden zu Hause oder gern mit netten Freunden beim "Lieblingsspiel".

Also nur Mut! Bald ists wieder mal so weit, ach du liebe Weihnachtszeit.

Irmgard Wagner

Weihnachten

Markt und Straßen stehn verlassen,
Still erleuchtet jedes Haus,
Sinnend geh ich durch die Gassen,
Alles sieht so festlich aus.

An den Fenstern haben Frauen
Buntes Spielzeug fromm geschmückt,
Tausend Kindlein stehn und schauen,
sind so wunderstill beglückt.

Und ich wandre aus den Mauern
Bis hinaus ins freie Feld,
Hehres Glänzen, heiliges Schauern,
Wie so weit und still die Welt.

Sterne hoch die Kreise schlingen,
Aus des Schnees Einsamkeit
Steigts wie wunderbares Singen -
O du gnadenreiche Zeit.

(Jos. v. Eichendorff, geb.1788)

Unsere Krippe

Im Herbst 1971 haben meine Frau und ich beschlossen uns für Weihnachten eine Krippe zu bauen. Zu dieser Zeit wohnten wir in Kerpen auf der Stiftsstraße in etwa da wo heute die Stadtbücherei ist. Im Hinterhof hatte der Hausbesitzer eine Schusterwerkstatt und wir wohnten im Parterre. Zurück zur Krippe.



Weil die Krippe möglichst authentisch einem Fachwerkgebäude nachempfunden sein sollte, brauchte ich möglichst gerade Äste. Also ging ich in den Wald und sammelte eifrig Äste. Im Zuge des Stallbaues machte ich diesen Weg noch mehrmals.



Die Äste wurden zuerst zum Trocknen an einem warmen Ort aufbewahrt. Dann wurde eine grobe Skizze erstellt, die Äste zugeschnitten und an den Enden mit Nut und Feder versehen. Anschließend wurden die äußeren „Balken“ mit Holznägeln zusammengefügt. Nun wurden die Verstrebungen eingefügt und in deren Zwischenräumen Gefachgitter eingesetzt. Das gesamte Gefach wurde anschließend mit Gips verschmiert (ausgefüllt). Anfangs war das Dach aus Karton, welcher mit Moos belegt wurde. Auch die Krippenfiguren waren einfach und aus Kunststoff. So hat uns

die Krippe viele Jahre an Weihnachten begleitet und viel Freude gemacht.

Irgendwann, ich weiß nicht mehr genau, 2007 oder so, ist mir aufgefallen, dass das Dach in keinem guten Zustand war und es an der Zeit war ein neues haltbareres zu bauen. Und was folgte? Na klar! Äste sammeln.



Aus den neuen Ästen habe ich Sparren angefertigt und an den Dachfetten angebracht, denn es sollte ein Schindeldach werden. Aber woraus Schindeln fertigen?



Endlich hatte ich in einem Baumarkt die richtigen grob gemaserten Holzleisten gefunden. Das Anfertigen der Schindeln erwies sich als eine echte Herausforderung an den Geduldsfaden, denn ich konnte am Ende etwa 700 Schindeln zählen! Alle 700 Schindeln wurden nun noch mit einer dunklen Beize versehen.

Jetzt war Dach decken angesagt. Nichts für Choleriker. Und wo ich einmal dabei war, habe ich am Schafstall einen neuen Zaun mit Törchen angebracht und das Fachwerk aufgehübscht. Das Gras im Hauptraum wurde auch gleich noch aufgefüllt und an der Front einige Sträucher angebracht.

Seit 2009 ist unsere Krippe bei meiner Tochter im Einsatz und als ich 2010 im Stubaital war, bin ich einfach mal zum Brenner gefahren. Eigentlich um nach Schuhen zu suchen, die ich auch gefunden habe, aber was ich noch gefunden habe, waren handgeschnitzte Krippenfiguren.



Bevor die in der Krippe einziehen durften, war noch einmal eine Renovierung angesagt. Es war einiges an Gips abgeblättert und einige Schindeln waren locker. Nachdem alle Blessuren behoben waren, habe ich den gesamten Innenbereich mit Sprühkleber fixiert.

Und so hoffe ich auf weitere schöne Jahre mit unserer nun ca. fünfzig Jahre alten Krippe.

Charly Lechner

Zur heiligen Weihnacht

Es strebte aus der Nacht des Lebens
Die Menschheit stets nach Glück und Licht,
Doch suchte sie den Weg vergebens
Jahrtausende und fand ihn nicht.

Da ließ den Friedensgruß erschallen
Durch Engelsmund das Christuskind,
Es bot den wahren Frieden allen,
Die eines guten Willens sind.

Es nahm auf sich der Menschheit Bürde
Und gab des reinen Herzens Glück,
Es gab dem Weibe seine Würde,
Dem Sklaven gab es sie zurück.

O, lasst uns dieses Kindlein preisen,
Das uns versöhnte mit dem Grab,
Das uns das große Ziel der Weisen,
Den Frieden und die Wahrheit, gab.

Ihr Mütter, eilt im Geist zur Krippe,
In der das Kindlein Jesu lag,
Und betet nicht bloß mit der Lippe,
Nein, mit dem Herzen betet nach:

„O Jesu, segne mein Bestreben
Für meine Kinder, dass ich sie,
Die Du für Dich mir hast gegeben,
Für Deinen Himmel auch erzieh!“

Lass mich sie lehren, Dir zu dienen,
Steh Du mir auch, Maria, bei,
Damit ein jedes unter ihnen
Dem Kinde Jesu ähnlich sei!“

Heil euch, ihr Mütter, Heil am Tage
Der Rechenschaft, wenn jede dann
Auf ihres Richters ernste Frage
Mit frohem Herzen sagen kann:

Die Kinder, Herr, die ich geboren,
Ich führte sie zum Heil, zum Glück,
Ich habe keines Dir verloren,
Ich geb' sie Dir, mein Gott, zurück!“

(Adolf Kolping)

Impressum

Herausgeberin: Kerpener Netzwerk 55plus

Ansprechpersonen: Frau Lena Kuchenbecker
(Lena.Kuchenbecker@stadt-kerpen.de)
Frau Laura Jansen
(Laura.Jansen@stadt-kerpen.de)

Fotos: Kerpener Netzwerker*innen 55plus,
Pixabay.de

Layout: Dieter Franzen
(Dieter-NW55plus@gmx.de)

Wenn Sie einen Druckfehler finden, bitte beachten Sie, dass er beachtet war. Die Redaktion behält sich Kürzungen oder Änderungen der eingesandten Beiträge vor.

Infoblatt Netzwerk Kerpen 55plus vom 27.11.2024.