

Dorothee Dziewas

Winter Fest

SCM Collection

QUELENNACHWEIS

Die zitierten Bibeltexte ohne Quellenangabe entstammen der Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Alle anderen Zitate sind aus folgenden Übersetzungen entnommen:

Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (GN)

Neues Leben. Die Bibel © 2002 und 2005 by Hänssler Verlag, D-71087 Holzgerlingen (NL)

S. 23 entnommen aus: Eugen Roth, Sämtliche Menschen, Hanser Verlag: München 1983

S. 30f entnommen aus: Norbert Lechleitner (Hg.), Ein Lächeln für die Seele, S. 120ff. © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 2005

S. 32 entnommen aus: Anthony de Mello, Warum der Schäfer jedes Wetter liebt, HERDER spektrum Bd. 5660, S. 34
Aus dem Englischen von Ursula Schottelius, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 23. Gesamtauflage 2007

S. 55 entnommen aus: Anthony de Mello, Eine Minute Unsinn, HERDER spektrum Bd. 5658, S. 137f.
Aus dem Englischen von Robert Johna, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 3. Auflage 2008

S. 56 entnommen aus: Albrecht Gralle, Josef steigt aus, SCM Collection Verlag im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten

S. 63 entnommen aus: Charles E. Cowman, Alle meine Quellen sind in dir, Gerth Medien, Asslar

Fotos: Corbis (Titel), Dietmar Reichert (10/11, 32/33, 34/35, 44/45, 46/47, 48/49, 58/59, 64, 68/69), fotolia (7, 13, 60), istock (18/19, 20/21, 50/51, 54/55, 56/57, 62), photocase (8/9, 12/13, 14/15, 16/17, 22/23, 24,25, 26/27, 28/29, 30/31, 37, 38, 40, 42, 43, 63, 67, 67, Vor- und Nachsatz), www.chefkoch.de (53)

© 2008 SCM Collection Verlag im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten

Gesamtgestaltung: Dietmar Reichert, Dormagen

Druck: Druckerei Theiss, Österreich

ISBN: 978-3-7893-9338-9

Bestell-Nr. 629.338

Inhalt

Vorwort	9
1 Wetterwechsel – positiv in den Winter starten	12
2 Die Zeit der Bücher – lesen und lesen lassen	20
3 Etwas Warmes braucht der Mensch – Rezepte gegen Eiszeiten	26
4 Frische Luft für die ganze Familie – Kommen Sie in Bewegung!	34
5 Winterschlaf – neue Kraft durch Zeiten der Ruhe	39
6 Die stille Jahreszeit – Nachdenken über die Schöpfung	44
7 Vitamine und Co. – Stärkung fürs Immunsystem	50
8 Weihnachten – Licht in der Dunkelheit	54
9 Gemütliche Abende zu Hause – Entspannung und Geborgenheit	60
10 Hab Sonne im Herzen – Frühlingsgedanken für Leib und Seele	65



Vorwort

Winter – die meisten von uns sehen dieser Jahreszeit wohl mit gemischten Gefühlen entgegen. Einerseits hoffen wir auf eine weiße Weihnacht, andererseits machen Schnee und Eis uns nicht nur im Straßenverkehr das Leben schwer.

Bei heißem Tee ist es im Haus schön kuschelig warm, aber wer hinaus in die Kälte muss, für den wird es ungemütlich. Weihnachtlicher Kerzenschein und bunte Lichter erhellen Häuser und Straßen, doch oft sind die Tage auch dunkel und trüb. Wen es in die Berge und auf die Piste treibt, der genießt die winterlich verschneite Landschaft, aber vielen Menschen sitzt die feuchte Kälte nebliger Novembertage in den Knochen.

Der Winter ist also eine zweiseitige Angelegenheit, und viel hängt von unserer Einstellung zu dieser Jahreszeit ab. Wir können uns mürrisch durch die kalten Monate quälen oder uns dazu entschließen, die schönen Seiten des Winters bewusst zu genießen.

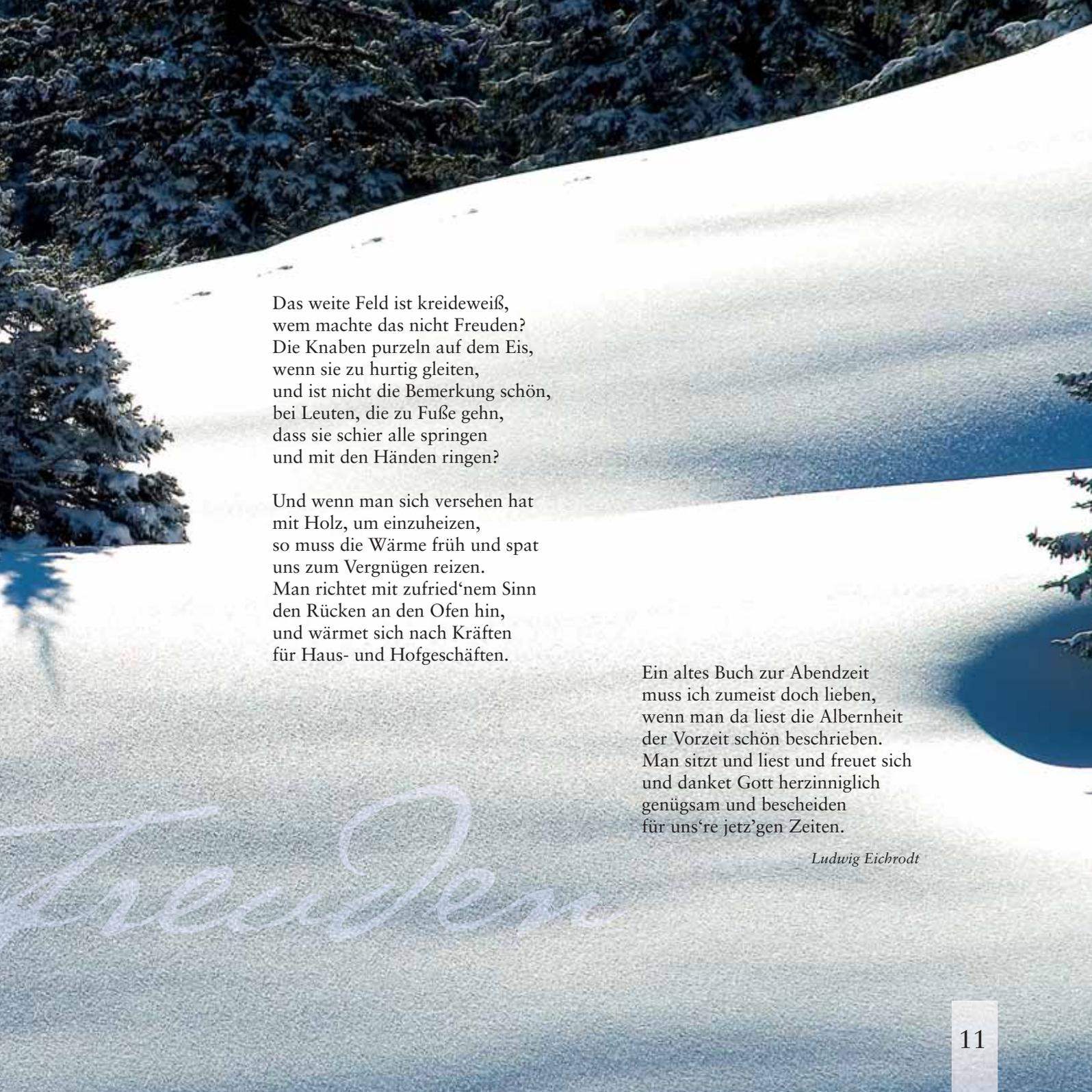
Dieses Buch will Sie dazu einladen, Letzteres zu tun. Entdecken Sie, was der Winter an Schätzen für Sie bereithält, und lassen Sie sich auf das Winter-Fest ein. Schalten Sie im hektischen Alltag einen Gang herunter und gönnen Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele eine Auszeit. Sie werden sehen, dass der Winter einen besonderen Zauber hat – genießen Sie ihn!



WINTERFREUDEN

Nicht nur der Sommer, sondern auch der Winter hat sein Schönes, wiewohl man friert bei seinem Hauch, so ist doch dies und jenes im Winter wirklich angenehm, besonders dass man sich bequem kann vor dem Frost bewahren und auch im Schlitten fahren.

Winter



Das weite Feld ist kreideweiß,
wem machte das nicht Freuden?
Die Knaben purzeln auf dem Eis,
wenn sie zu hurtig gleiten,
und ist nicht die Bemerkung schön,
bei Leuten, die zu Fuße gehn,
dass sie schier alle springen
und mit den Händen ringen?

Und wenn man sich versehen hat
mit Holz, um einzuheizen,
so muss die Wärme früh und spat
uns zum Vergnügen reizen.
Man richtet mit zufried'nem Sinn
den Rücken an den Ofen hin,
und wärmet sich nach Kräften
für Haus- und Hofgeschäften.

Ein altes Buch zur Abendzeit
muss ich zumeist doch lieben,
wenn man da liest die Albernheit
der Vorzeit schön beschrieben.
Man sitzt und liest und freuet sich
und danket Gott herzlich
genügsam und bescheiden
für uns're jetz'gen Zeiten.

Ludwig Eichrodt