

WELLNESSTIPP**Schöne straffe Haut dank Kartoffeln**

Müde und abgespant, mit Ringen unter den Augen? Da braucht es keine teuren Cremes, eine rohe Kartoffel reicht auch. Schneiden Sie die Knolle einfach in Scheiben und legen Sie diese für 20 Minuten auf die Augen. Die Inhaltsstoffe hellen die Haut auf und lassen Augenringe verschwinden. Zu straffer Haut am Körper, besonders an Po und Beinen, verhelfen Kartoffeln ebenfalls, weil sie eine straffende Wirkung haben. Dazu eine rohe Kartoffel schälen, kleinraspeln und die Körperstellen damit einreiben. Mit einem Baumwolltuch bedecken und 15 Minuten einwirken lassen. Danach mit Wasser und Essig abspülen. Die Einwirkzeit hilft zusätzlich, in der Alltagshektik einmal für kurze Zeit inzuhalten. *sm*

ZNACHT-ORGANIZER**Schnelle Rezepte für den Abend**

Am Abend wollen viele Schweizer vor allem eines: nicht zu lang am

Herd stehen und trotzdem ein feines Nachtessen zu Hause. Viele Junge, die sich mal selber verpflegen müssen, greifen leider oft zur Fertipizza. Abhilfe und Ideen liefern die Schweizer Milchproduzenten. Das neue Rezeptkartenset «Znacht-Organizer» der SMP enthält zwölf schnelle Znacht-Rezepte und dazu einiges an Ernährungswissen in Kurzform. Die Rezepte inspirieren zum Nachkochen, egal wie der Tag verlief. Sie liefern Ideen für den Solo-Znacht nach einem anstrengenden Tag ebenso wie für eine spontane Party. Die Kochbuchautorin Myriam Zumbühl kreierte die abwechslungsreichen Znacht-Menüs. *sm*

Die Rezeptkarten sind gratis und können bestellt werden bei den SMP, Contact Center, Postfach, 3024 Bern, Tel. 051 359 57 28, webbestellungen@swissmilk.ch, www.swissmilk.ch.

WEIHNACHTEN: Die Harmonie kommt nicht von alleine**Das Fest muss nicht perfekt sein**

Weihnachten gilt als Fest der Liebe, artet aber oft in Familienstress aus. Ohne allzu hohe Erwartungen gelingt die Feier besser.

SUSANNE MEIER

Weihnachten ist das Fest der Familie. Alle wollen nur das Beste. Und alle haben ihre eigene Meinung, wie eine Feier ablaufen soll. Gerade Familien mit älteren Kindern, mit Grosseltern und vielen eingeladenen Verwandten kennen das Problem, dass an Heiligabend oder am Weihnachtstag alle gestresst sind und sich das Zusammenkommen beim Baum gar nicht so harmonisch entwickelt. Die Grosseltern wollen Weihnachtslieder singen, die Mutter ist im Stress mit dem Menü, die Kids würden lieber fernsehen, das Nesthäkchen endlich die Geschenke auspacken. Hier ein paar Tipps, damit Weihnachten nicht zum Stress wird – sie gelten natürlich auch für die Neujahrsfeier und Feste unter dem Jahr.

Zuerst: Streit und Konflikte können nicht einfach vergessen werden, nur weil der Kalender den 24. oder 25. Dezember anzeigt. Aber dass zeitlich begrenzter Waffenstillstand vereinbar ist, haben nicht nur die beiden Weltkriege gezeigt. Eine gute Atmosphäre muss man aktiv schaffen. Dazu gehört auch, dass man sich um ein Gespräch bemüht, wenn die Stimmung gedrückt ist. Gehen Sie auf die Familienmitglieder, die sich zurückziehen wollen, zu. Oft reicht eine Frage zu einem Hobby oder nach einer Vorliebe des Betreffenden, und dieser taut auf und wird gesprächig.

Gemeinsam planen

Nehmen Sie sich die Zeit, um mit allen Familienmitgliedern über das Fest zu sprechen. Alle haben das Recht, ihre Ansichten über den Ablauf zu äussern und gemeinsame Aktivitäten vorzuschlagen. Alle haben aber auch die Pflicht, sich an den



Zu einer stimmungsvollen Weihnachtsfeier müssen alle etwas beitragen. (Bild: Pamela Fehrenbach)

Vorbereitungen zu beteiligen. Erstellen Sie eine Liste, was noch einzukaufen, zu dekorieren oder zu putzen ist und wer im Stall hilft, damit alle früh Feierabend haben. Wer ein Ämtli erledigen muss, langweilt sich (vielleicht) nicht. Heute ist der 23. Dezember, und was heute erledigt wird, belastet morgen nicht mehr.

Eine gute Vorbereitung ist die halbe Feier, das gilt vor allem beim Menü. Es müssen nicht immer vier Gänge sein. Ein Schinkli im Brotteig aus dem Ofen kann in den letzten Stunden sich selber überlassen werden, ein Fondue- oder Racletteplausch hebt die Stimmung beim gemeinsamen Essen. Und nach den vielen Guetzli im Advent wären vielleicht alle froh,

wenn das Dessert sogar ausfallen würde.

Feiern aufteilen

Vielleicht wäre es auch besser, zwei kleinere statt einer grösseren Feier zu planen. Weniger ist manchmal mehr. Lieber eine freudig-kurze Feier als ein langweilig-langer Festmarathon. Heiligabend kommen die engere Familie und ein Teil der Verwandtschaft zusammen, am 25. trifft man sich mit denen, die man noch nicht gesehen hat. Lassen Sie sich auch einmal einladen! Und treffen Sie mit Ihren älteren Kindern, die vielleicht nicht so an Familienfeiern interessiert sind, eine Abmachung, wann, wo und wie lange sie kommen müssen. Viele Teenager wollen nicht bis Mitter-

nacht Lieder singen, und kommen lieber, wenn sie wissen, dass sie nach einer Stunde, nach dem Essen oder der Bescherung wieder gehen dürfen.

Regeln statt Verbieten

Fernsehen, DVD-Player und Computer sind heute ernsthafte Konkurrenten für Christkind und Tannenbaum. Die Unterhaltungselektronik an Weihnachten verbieten zu wollen bringt wohl nichts. Studieren Sie mit jüngeren Kindern das Fernsehprogramm, und machen Sie ab, welche Filme angeschaut werden. So schüren Sie bei ihnen die Vorfreude auf die freien Tage auch.

Besonders viel Konfliktpotenzial liegt leider in den Geschenken. Nicht immer treffen

die Schenkenden den Geschmack jener, die dann am Präsent Freude haben sollen. Entschärfen kann man diese Situation, indem man sich vorher nach allfälligen Wünschen erkundigt. Oder indem man sich im Zweifelsfall halt doch für einen (fantasielosen) Gutschein entscheidet.

Am Morgen danach

Etwas ungewohnt, aber vielleicht hilfreich ist der Rat, die Geschenke erst am Morgen danach auszupacken. In anderen Ländern ist es so üblich, und es kann den Kindern auch erklärt werden. Alle können sich dann zweimal freuen, einmal am Essen und am Baum, einmal am Auspacken. Und Sie haben weniger Stress.

BÄUERINNEN-ALLTAG IN KANADA: Jeden Monat berichtet Erika Weder-Büschi aus ihrem Alltag in Rycroft, Alberta**Mit grossen Schritten geht es in Richtung 2010**

Mit einem Lächeln denke ich an meine frühere Einstellung in Bezug auf Weihnachten. Jedes Jahr versuchte ich je-

weils dem ganzen Rummel und der Hektik zu entfliehen. Meistens gelang mir das dann auch, indem ich mich in ein Flugzeug oder in einen Zug setzte und irgendwo hinreiste. Vor genau zehn Jahren, am 25. Dezember 1999, passierte dann etwas Einzigartiges: Ich habe in einem Dorf in Guatemala meinen Mann Christoph kennengelernt! Weshalb gerade an Weihnachten? Vielleicht war es ja einfach Zufall! Vielleicht war es aber auch Schicksal!? Immer wieder erzählen wir diese Geschichte von dem Tag, der unsere Leben veränderte. Kopfschüttelnd denke ich jedes Jahr an Weihnachten an diesen Tag zurück! Viele kleine Details sind in meinem Gedächtnis wie eingebrennt. Es gibt Sachen im Leben, die einfach passieren müssen. Wichtig ist dann, dass man



Trotz Kälte und Schnee ist der grösste Teil der Tiere immer noch am Weiden. Wichtig sind ein gutes Fell und Fettreserven. (Bild: Erika Weder)

die Chance beim Schopf packt, Entscheidungen trifft und vielleicht halt auch einmal Grenzen überschreitet. Oft baut man sich diese Grenzen ja selbst. Vielleicht ist das Selbstschutz, vielleicht auch Angst oder Unsicherheit? Ich empfinde es immer wieder befreiend, Grenzen

zu überschreiten und mich selbst herauszufordern. Es ist auch ein Geschenk, einen Partner zu finden, mit dem man gemeinsam Grenzen überschreiten und Ziele hochstecken kann. Was für ein tolles Gefühl, wenn diese Ziele dann auch noch erreicht werden! Eines der

grössten Kunststücke im Leben ist es wohl, das Gleichgewicht von privaten und beruflichen Zielen zu finden. Ich finde es so unglaublich wichtig für alle Familienmitglieder, dass dieses Gleichgewicht besteht. In unserer Situation hier mit Kindern, Tieren, Haushalt, Besu-

chern, Büroarbeiten, Buchhaltung, Geschäftsreisen usw. ist diese Gleichgewichtsfrage eine allgegenwärtige Diskussion. Es ist jedes Jahr wieder interessant, wie die Leute sich über die Festtage mehr Gedanken machen über ihre Zukunft oder über ihre Ziele. Das ist auch bei uns so, und dieser Prozess ist wichtig. Für uns ist die Weihnachtszeit im wahrsten Sinne des Wortes Familienzeit und auch ein bisschen eine Auszeit. Wir geniessen es, Zeit draussen bei den Tieren zu verbringen. Es ist für uns zum Beispiel schön, die Kälber, die diesen Frühling geboren wurden, bei den Kühen auf der Weide zu sehen. Es ist schön, so nah mit diesem Jahreskreislauf in Verbindung zu stehen, und wertvoll, diese Werte auch unseren Kindern mitgeben zu können. Oft, wenn wir draussen bei Minustemperaturen etwas mit den Tieren machen und wir alle mit roten Backen an der frischen Luft unterwegs sind, sagt plötzlich einer unserer Söhne zu uns: «Jetzt wollen wir dann im Haus auf dem Sofa eine Tasse Tee trinken

und uns ein Buch ansehen...» Das sind für mich die kleinen Freuden im Leben, und die machen jeden Tag so lebenswert. Wie schön ist es, sich nach getaner Arbeit selbst zu belohnen. Nun wünsche ich euch allen eine schöne, erholsame und gedankenreiche Weihnachtszeit!

ZUR PERSON

Die 34-jährige Bauerntochter aus Kriechenwil BE lebt mit ihrem Mann Christoph und den Söhnen Pasco (5), Nero (4) und Oro (1½) in Rycroft, Alberta. Beim Angus-Zuchtprogramms kommen sie ohne Kraftfutter aus. Den Herden (rund 900 Tieren) stehen 1000 ha Weideland zur Verfügung. Die Tiere sind das ganze Jahr draussen. Für die Zucht ungeeignete Tiere werden ins Mastprogramm integriert (ohne Hormone und Antibiotika). Das Fleisch wird als «all natural beef» verkauft. *pam*

www.spiritviewranch.com