

Adventskalender Texte

Inhalt

Adventskalender Texte	1
1. Willkommen	2
2. Nachhaltigkeit in der Sozialwirtschaft	2
3. Recycling.....	3
4. Ein Blick nach Kamerun	4
5. Tag des Kekses – Das perfekte Rezept	6
6. Nikolaus.....	7
7. Advent	8
8. Lafim-Diakonie Tag.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
9. Kleine Helden mit 6 Beinen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
10. Regionale Küche	Fehler! Textmarke nicht definiert.
11. Gewinner des Lafim-Diakonie Nachhaltigkeitspreis	Fehler! Textmarke nicht definiert.
12. Rückenwind.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
13. Gemeinsam Stress begegnen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
14. Advent - Der Weihnachtsstern.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
15. Was bedeutet Klimagerechtigkeit	Fehler! Textmarke nicht definiert.
16. Konsum in der Weihnachtszeit	Fehler! Textmarke nicht definiert.
17. Utopien für Realist:innen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
18. Glaube, Klima Hoffnung.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
19. Toffee Bananenbrot.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
20. Vergessenslücken.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
21. Advent.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
22. Erneuerbare Energien – Kraft für Zukunft...	Fehler! Textmarke nicht definiert.
23. Apfelring-Donuts	Fehler! Textmarke nicht definiert.
24. Weihnachten mit Jörg Antoine.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

1. Willkommen

Wir begrüßen Sie ganz herzlich zum diesjährigen Adventskalender.

Die ursprüngliche Idee des Kalenders entstand bereits vor fünf Jahren – damals von un-serem Azubi Joe, der im Nachhaltigkeitsbereich hospitierte. Seitdem ist das Format gewachsen und ein echtes Herzensprojekt geworden. Die beteiligten Personen haben sich für Sie ins Zeug gelegt und stellen sich persönlich im unteren Musikvideo vor 🙄

🌍 Hinter jedem der 24 Türchen finden sich Impulse, Denkanstöße und alltagsnahe Tipps rund um Klimaschutz und Teilhabe. Dank Spenden und Sponsoren gibt es tolle Preise zu gewinnen, unter anderem hochwertige Trinkflaschen, Manufakturprodukte aus unseren Werkstätten für Menschen mit Behinderung und ein gebrauchtes Fairphone 4 in super Zustand.

Wir sind neugierig wen wir schon erreichen mit dem Kalender, damit wir die Inhalte auch dementsprechend anpassen können.

Eigenes Video: <https://www.youtube.com/shorts/jRzTM14vwQg>

2. Nachhaltigkeit in der Sozialwirtschaft



Nachhaltigkeit in der Sozialwirtschaft 🙌

Nachhaltigkeit ist nicht nur ein ökologisches Thema, sie ist eine **soziale Notwendigkeit**, denn die Folgen der Klimakrise treffen nicht alle gleich:

vulnerable Gruppen- ältere Menschen, Kinder, Menschen mit Vorerkrankungen, Obdachlose oder Menschen in Pflege- und Betreuungseinrichtungen, spüren die Auswirkungen **am schnellsten und am stärksten**.

Gerade in Regionen wie **Brandenburg**, wo **Hitzeperioden und Wasserknappheit** zunehmen, bedeutet Nachhaltigkeit daher Schutz vor Hitzestress und dementsprechenden Gesundheitsrisiken, vor sozialer Ausgrenzung und vor steigenden Lebenshaltungskosten, die besonders jene belasten, die ohnehin wenig haben.

Deshalb gehören **Ökologie, Soziales und Wirtschaft** bei der Nachhaltigkeit untrennbar zusammen:

- **Ökologisch**, weil ein lebenswertes Umfeld Voraussetzung für Lebensqualität und Gesundheit ist
- **Sozial**, weil wir diejenigen unterstützen, die sich nicht selbst schützen können
- **Wirtschaftlich**, weil nachhaltige Strukturen Stabilität schaffen für Einrichtungen, Mitarbeitende und die Menschen, die sie begleiten

Unser Stabsstellen Leiter Christian Schehle war in diesem Jahr bei „**Radio Paradiso**“ und hat dort einmal erzählt, was das konkret für die Lafim-Diakonie bedeutet: [Deutscher Nachhaltigkeitspreis für die Lafim-Diakonie](#) Hören Sie doch einmal rein!

Quiz: Wie viel CO₂ verursacht die deutsche Sozialwirtschaft ungefähr pro Jahr?

- A) In etwa so viel wie der innerdeutsche Flugverkehr
- B) Weniger als 1 % der deutschen Gesamtemissionen
- C) Mehr als der gesamte deutsche Schienenverkehr

Eigenes Video: <https://www.youtube.com/watch?v=X-48ICISMZk>

3. Recycling



Recycling ist heute echte Hightech. Moderne Anlagen arbeiten mit Scannern, Robotern und künstlicher Intelligenz, um Materialien präzise zu erkennen und zu sortieren.

Bei Aluminium und Glas klappt das bereits hervorragend: Beide lassen sich nahezu unbegrenzt wiederverwerten, ohne an Qualität zu verlieren. Eine Glasflasche kann bis zu 50-mal eingeschmolzen werden – Aluminium theoretisch unendlich oft.

Deutlich schwieriger ist es bei Kunststoffen. Viele Verpackungen bestehen aus mehreren fest verbundenen Schichten, sogenannten „Multi-Layern“. Sie machen Produkte stabil und haltbar, lassen sich aber kaum voneinander trennen. Selbst modernste Anlagen stoßen hier an Grenzen.

Doch auch so fortschrittlich die Technologie in der Zukunft vielleicht sein mag, fakt ist: gutes Recycling beginnt dennoch immer bei uns. Nur wenn Abfälle richtig getrennt werden, können Anlagen effizient arbeiten.

Damit das zwischen dem Arbeits- und Alltagsstress leichter fällt, haben wir eigene Müll-Sticker entwickelt, die beim Sortieren helfen.

Für unsere Einrichtungen finden Sie sie im Bestellcenter, für Externe Adventskalender-Besucher stehen sie auf unserer Website bereit.

[Mülltrennen Impossible: Das SEK gegen Umweltsünder | Aurel Original](#)

Warum sind viele Kunststoffverpackungen schwer zu recyceln?

- A) Weil sie zu leicht sind
- B) Weil sie aus mehreren Schichten bestehen
- C) Weil sie mit Etiketten beklebt sind

4. Ein Blick nach Kamerun



Vielleicht haben Sie den Begriff „**CO₂-Kompensation**“ schon einmal gehört. Aber was bedeutet das eigentlich?

Wenn wir CO₂ verursachen, können wir an anderer Stelle Projekte unterstützen, die CO₂ einsparen. So entsteht unterm Strich weniger Klimaschaden.

Weil die Lafim-Diakonie als großes Unternehmen selbst CO₂ verursacht, die momentan noch nicht eingespart werden können: zum Beispiel durch Gebäude, Wärme und Fuhrpark, suchen wir nach einem Weg, einen Teil davon **fair, sinnvoll** auszugleichen. Und genau hier beginnt eine spannende Kooperation in **Kamerun**.

Dafür wurde gemeinsam mit zwei Partnern ein Pilotprojekt gestartet:

- **AHPPV** – eine soziale Organisation vor Ort, die benachteiligte Menschen unterstützt
- **PCI (Pro Climate International)** – ein Team aus Kamerun, das sich auf CO₂-Einsparung spezialisiert hat

Gemeinsam werden dort „**Wonderfulbags**“ getestet – besondere **Koch-Taschen**, die Speisen nach kurzer Kochzeit **ohne weitere Energiezufuhr zu Ende garen**. Dadurch wird deutlich **weniger Brennholz** benötigt.

👉 **Das bedeutet vor Ort:**

- weniger Holzverbrauch
- weniger Rauch in den Häusern
- weniger CO₂
- weniger Kosten für die Familien
- mehr Lebensqualität (Zeit & Gesundheit)

Für sechs Monate testen **50 Haushalte** in zwei Städten diese Koch-Taschen. PCI misst genau, wie viel **Holz, Geld und CO₂** dadurch eingespart wird.

Wenn es funktioniert, könnte die Lafim-Diakonie künftig **mit den eingesparten CO₂-Mengen dieses Projekts ihre eigenen Emissionen kompensieren**.

Video: <https://www.youtube.com/shorts/ehTBWITx6jo>

Quiz: Welcher Bereich in der Lafim-Diakonie verbraucht am meisten Co₂?

5. Tag des Kekses – Das perfekte Rezept



Kekse gehören zur Adventszeit wie Kerzen, Tannenduft und ein warmes Zuhause. Und weil heute **Tag des Kekses** ist, haben wir heute ein einfaches schnelles Rezept für Sie: *Vanillekipferl*.

Mit wenigen Zutaten ist der Teig schnell gemacht. Einmal gebacken und in Vanillezucker gewälzt.

🍪 Vegane Vanillekipferl – Schritt für Schritt

Ergibt: ca. 20 Stück

Backofen: 180 °C Ober/Unterhitze (160 °C Umluft)

Ruhezeit Teig: ca. 1 Stunde

Zutaten

- 125 g Weizen- oder Dinkelmehl
- 1 Prise Salz
- ½ EL Speise-/Maisstärke **oder** Vanille-Puddingpulver
- 75 g gemahlene Mandeln
- 50 g Puderzucker (+ etwas extra zum Bestäuben)
- 1 Pck. Vanillezucker (*oder gemahlene Vanille/Vanilleextrakt*)
- 115 g vegane Butter oder Margarine (zimmerwarm)

Zubereitung

1. **Teig mischen**
Mehl, Salz, Stärke (oder Puddingpulver), Mandeln, Puderzucker und Vanillezucker in einer Schüssel vermengen.
2. **Fett einarbeiten**
Weiche Margarine in Stücken zugeben und alles zügig zu einem glatten Mürbeteig verkneten (Hände oder Knethaken).
3. **Kühlen**
Teig zu 2 Rollen (je ca. 3–4 cm Ø) formen, fest in ein Küchentuch einwickeln und **ca. 1 Stunde** kaltstellen.
4. **Formen**
Ofen vorheizen (180 °C O/U | 160 °C Umluft). Rollen aus dem Kühlschrank nehmen, in **ca. 1 cm** dicke Scheiben schneiden.

Jede Scheibe zu einem kleinen Röllchen rollen, Enden dünner formen und zu **Halbmonden (Kipferl)** biegen. Auf ein Blech mit Backpapier legen.

5. Backen

Ca. 12 Minuten backen, bis die Spitzen leicht Farbe bekommen. Auf dem Blech vollständig auskühlen lassen (die Kipferl sind heiß sehr zerbrechlich).

6. Zuckermantel

Mit Puderzucker (gern mit etwas Vanille gemischt) großzügig bestäuben.

[1 Teig viele Kekse | vegan & wenig Zucker! - YouTube Vegane Rezepte-Tipps mit Vegranny | hessenschau Adventskalender #18](#)

6. Nikolaus



© epd-bild/akg-images/Joseph Martin

Es ist ein sehr alter Brauch in der Adventszeit: Am 6. Dezember bringt der Nikolaus Geschenke für die Kinder, das war schon zu Luthers Zeiten so. Doch diese prominente und beliebte Rolle, die man dem Heiligen Bischof von Myra zugeschrieben hatte, war dem Reformator ein Dorn im Auge. Er lehnte die Heiligenverehrung ab – und brachte den Nikolaus um seinen Job. Die Geschenke brachte nun das Christkind. Heute spielt auch das Christkind eine immer geringere Rolle. Der säkularisierte Weihnachtsmann – inspiriert von der Figur des Nikolaus – hat heute den Job übernommen.

Nikolaus der Heilige mit den vielen Legenden. Der den Kindern gute Gaben bringt. Welche guten Gaben wir auch immer unseren Kindern und Enkeln zum Nikolaustag und zu Weihnachten bringen. Was alle Kinder wirklich brauchen, ist Liebe und Zukunft. Was schenke ich also meinen Enkelinnen? Sie sollen sich darüber freuen (Oma und Opa wollen damit auch punkten 😊). Es soll pädagogisch wertvoll und nachhaltig sein. Ich will meinen Enkeln nichts schenken, an dem Kinderarbeit klebt oder die Umwelt belastet. Gar nicht so einfach. Kinderwünsche sind selten nachhaltig. Aber Gedanken machen lohnt sich und vielleicht findet sich ein akzeptabler Kompromiss.

[Die Geschichte vom heiligen Nikolaus - Warum werden Schuhe vor die Tür gestellt? | Der Elefant | WDR](#)

[Das Haus vom Nikolaus](#)

Quiz:

Woher stammt der Heilige Nikolaus

- a) Myra
- b) Angermünde
- c) New York

7. Advent

Jetzt im Dezember ist es morgens, wenn wir aufstehen, noch dunkel und auch abends ist es nicht mehr lange hell. Im Winter müssen wir deshalb öfter das Licht anmachen, damit wir besser sehen können. Es ist so, als wenn wir die Augen zu machen und es dunkel wird. Wenn es dunkel ist, können wir nichts sehen. Wenn wir sie dann wieder aufmachen, wird es wieder hell. Wenn es hell wird, freuen wir uns, dass wir wieder etwas sehen können. So ist es auch ein bisschen, wenn wir uns jetzt im Advent auf Weihnachten vorbereiten. Manchmal ist es auch dunkel in meinem Leben. Ich freue mich, wenn es heller wird. Hell wird es:

Durch einen Menschen. Durch eine Umarmung.

Durch ein liebes Wort. Durch das Wort von Gott

Denn sein Wort ist wie eine Lampe.

So wie die Kerzen auf dem Adventskranz, die Lichterketten überall, ein Lichterbogen im Fenster ihre Umgebung hell machen, so macht auch Gott unser Leben hell. Und an Weihnachten feiern wir das ganz besonders, denn an Weihnachten kam Jesus zur Welt. Er ist Gottes Sohn, der das Leben aller Menschen hell machen möchte. Gott zeigt uns damit, dass er ganz nah bei uns ist.

Gott, dein Wort ist Licht für meinen Weg durch den Advent!