

WEIHNACHTEN

EIN MAGAZIN DER BERLINER MORGENPOST

genießen

Bescherung

Ideen für Präsente unter dem Weihnachtsbaum mit nachhaltigen und regionalen Produkten

Advent

Die schönsten Weihnachtsmärkte für Familien, Romantiker, Naturfreunde und Genussmenschen

DAS WIRD EIN FEST

Besinnliche Erlebnisse, tolle Geschenke, festliche Stimmung – die Weihnachtszeit in Berlin bietet zahlreiche Höhepunkte. Einige Einblicke und Inspirationen für die Feiertage

Gaumenfreuden

Jede Menge Back- und Kochrezepte für ein gelungenes Festmahl



INHALT



Die Adventszeit ist in diesem Jahr besonders kurz, denn der vierte Advent fällt auf Heiligabend. Nur drei Wochen sind es also – zumindest offiziell. Denn Berlin ist längst in weihnachtlicher Stimmung. Die ersten Weihnachtsmärkte haben schon geöffnet, die Supermarktregale sind bereits seit dem Spätsommer mit weihnachtlichen Leckereien gefüllt, und immer mehr Lichterketten zieren die Fassaden der Stadt. Lebkuchen, Pfeffernüsse, Christstollen und Glühwein machen Lust auf die Weihnachtszeit.

Wir haben Ihnen zahlreiche Tipps, Rezepte, Deko-Ideen und inspirierende Geschichten zusammengestellt, mit denen sie bestens für den Advent vorbereitet sind. Natürlich dürfen auch Veranstaltungen rund um die Feiertage nicht fehlen. Tauchen Sie mit uns in die Berliner Weihnachtswelt ein! Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und eine entspannte Adventszeit.

Alle Infos zu geplanten Veranstaltungen wurden sorgfältig recherchiert. Sollte es nach Redaktionsschluss noch Änderungen geben, bitten wir um Verständnis. Tagesaktuelle Informationen finden Sie stets auf Morgenpost.de

Ihre Weihnachtsredaktion



Schmecken Sie das auch?

Es weihnachtet herrlich rund um Herd, Kühlschrank und Küchentisch. Ob ofenwarmer Camembert im Bacon-Stern, Rosenkohl-Gnocchi-Pfanne mit Brätbröseln oder Gänsebraten in Hoisin-Gewürzsoße – ein köstliches Fest der Liebe und Leibspeisen mit 67

Rezepten, begleitet von himmlischen Illustrationen von Franziska Viviane Zobel, beschert Ihnen die neue Ausgabe „So schmeckt Weihnachten“. Das aktuelle Heft kostet 6,90 Euro und ist im Zeitschriftenhandel, im Funke Shop oder bei Amazon erhältlich. Einen kleinen Vorgeschmack finden Sie auf den Seiten 14-15 und 26-27 dieses Magazins.

4 Weihnachts-News
Wissenswertes rund um die Adventszeit in Berlin

6 Weihnachtsmärkte für jeden Typ
Sechs Kategorien mit allen Infos und Höhepunkten

10 Nachhaltige Geschenke
Eine Auswahl regionaler Produkte

12 Morgen kommt der ... Troll?
Warum in Island die Trolle die Geschenke bringen

13 DIY-Baumschmuck
Pompon-Wichtel zum Selberbasteln

14 Süß & fein
Zwei neue Rezepte für die Weihnachtsbäckerei

16 Potsdamer Flair genießen
Tipps und Höhepunkte in der Weihnachtszeit

18 Lichterloh
Ein Experte erklärt, worauf es bei der Weihnachtsbeleuchtung ankommt

20 Hallo, Weihnachtsmann
In Berlin können Kinder den Weihnachtsmann persönlich treffen

21 Alle Jahre wieder
An Weihnachten sind die Kirchen voll. Über die Institution Christvesper

22 Abfahrt in Berlin
Die besten Orte für Wintersport in und rund um die Hauptstadt

24 Schlemmen ohne Reue
Ein Gespräch über Völlerei an Weihnachten und zu viel Aufregung um Zucker

26 Wild & wüzig
Zwei neue Rezepte für den Festtagsschmaus

29 So feiert die Hauptstadt
Kleine Umfrage unter den Berlinerinnen und Berlinern

30 Prickelkunde
An Silvester knallen die Korken. Wissenswertes über Sekt, Crémant und Co.

31 Alkoholfrei durch die Feiertage
Über Alternativen, die garantiert keinen Kater verursachen

32 Kulturtipps
18 Höhepunkte von Konzerten und Kino bis Zirkus, Comedy und Theater



13

Selbstgemachte, lustige Weihnachtsdeko? Mit etwas Wolle und Geschick – und der richtigen Anleitung ist das kein Problem!

DEIN HAUS DER GESCHENKE.

TAUCHE EIN IN DIE NOSTALGISCHE WEIHNACHTSWELT VON NIVEA.

- Weltweit größtes Produktsortiment
- Limitierte NIVEA Creme Editionen
- Exklusive Geschenksets



**GRATIS
DUFTKERZE**
beim Einkauf ab 25€*



EXKLUSIV IM
NIVEA HAUS

- Professionelle Hautpflegeberatung
- Personalisierte Fotodose

NIVEA
HAUS

* Einkaufswert nach Abzug von Rabatten, Aktionszeitraum 13.11.–31.12.2023

NIVEA HAUS BERLIN

Unter den Linden 28 • 10117 Berlin • NIVEA.de/haus

IMPRESSUM

Verlag FUNKE Medien Berlin GmbH, Friedrichstraße 70, 10117 Berlin **Vermarktung** Funke Services GmbH **Anzeigen** Robert Burghardt **Redaktion** Raufeld Medien GmbH, Paul-Lincke-Ufer 42/43, 10999 Berlin **Layout** Kornelia Jaeger, Claudia Kahnt, Daniel Krüger (CD), Nursen Zeren **Chefredaktion Editorial Services** Christoph Schultheis (V.i.S.d.P.) **Redaktion** Hagen Brandt, Rouven Kühbauch, Antonia Osterstetzer **Druck** Vogel Druck und Medienservice GmbH **Titelfoto** Adobe Stock/pollaloves

Neues im Advent

BERLIN WIRD WEIHNACHTLICH

Das wird ein Fest: Tipps, Höhepunkte und Wissenswertes rund um die besinnlichste Zeit des Jahres in der Hauptstadt

Lilly Dietel



Wiederbelebte Tradition: Der Weihnachtszug ist zurück

Schon seit den 1950er-Jahren bereitete der Weihnachtszug Freude auf Schienen, doch 2008 setzten fehlende Kapazitäten für die Wartung den Traditionszügen der S-Bahn ein Ende. Bis dahin wurden die Waggons aus den 1920ern weihnachtlich geschmückt, und die Gäste konnten bei Glühwein und Kuchen die Fahrt in vollen Zügen genießen – während auf die kleinen Hauptstädter ein weiterer Höhepunkt wartete: Der Besuch des Weihnachtsmannes während der Fahrt. Für alle Nostalgiker gibt es in diesem Jahr gute Nachrichten, denn nach 15 Jahren Pause kehrt die historische S-Bahn endlich zurück auf Berlins Schienen. Die genauen Termine und die Route waren bis Redaktionsschluss nicht bekannt, doch laut des Vereins Historische S-Bahn e.V. soll es mindestens an den ersten drei Adventssonntagen jeweils zwei Fahrten geben.

Mehr Infos online unter www.hisb.de

Winterliche Wurfkunst

Bei all den Köstlichkeiten, die die Festtage für gewöhnlich mit sich bringen, kann ein bisschen Bewegung nicht schaden – zum Beispiel beim Eisstockschießen. Für Einsteiger und Eisstock-Begeisterte gibt es zur Weihnachtszeit vielfältige Angebote. Im malerischen Reinhardshof im Nikolaiviertel können Besucherinnen und Besucher sportliche Aktivität mit Altstadt-Charme verbinden, gefolgt von einem Abstecher zur Winterbar. Im Beach Mitte tauscht man den Sommersand gegen Eis und macht aus der Strandbar eine Winteroase. Am Café zum Neuen See im Tiergarten locken gleich sechs Bahnen, während das Café zur entspannten Pause einlädt. Wer hingegen eine besonders zentrale Lage für seine Partie sucht, ist am Schiffbauerdamm richtig. Hier sorgen nicht nur warme Getränke und Eisstockschießen, sondern auch der Blick auf die Spree für Stimmung.

Tipp



Die beste Adresse für Wunschzettel

Kinder stecken häufig viel Mühe und Kreativität in das Schreiben ihrer alljährlichen Wunschzettel. Umso schöner ist es, wenn sie diese auch an den Weihnachtsmann adressieren und verschicken können. Dafür ist das Weihnachtspostamt in Himmelfort, knapp zwei Autostunden von Berlin entfernt, zuständig. Die einzigartige Poststelle beschäftigt sich ausschließlich mit der Bearbeitung von Weihnachtswunschzetteln und die Kinder erhalten sogar eine persönliche Antwort. Wünsche an den Weihnachtsmann zu überreichen ist übrigens auch vor Ort möglich.

Bis Heiligabend jeweils von Donnerstag bis Sonntag von 11 Uhr bis 17 Uhr im Weihnachtshaus Himmelfort, Klosterstraße 23, 16798 Himmelfort



Fest der Nächstenliebe

Nach drei Jahren darf das traditionelle Obdachlosen- und Bedürftigenfest von Musiker Frank Zander endlich wieder im Warmen stattfinden. In

den vergangenen Jahren konnte aufgrund der Corona-Pandemie die Veranstaltung nur mit der Unterstützung des Caritas-Food-Trucks auf den Berliner Straßen umgesetzt werden. Trotz der widrigen Umstände servierten die Ehrenamtlichen bis zu 3000 obdachlosen und bedürftigen Menschen ein leckeres Weihnachtsessen. Wer möchte, kann auf Nachfrage beim Verein auch Sachspenden für Bedürftige einreichen.

Mehr Infos unter www.obdachlosenfest.de

O du nachhaltiger Bio-Tannenbaum

Ein Weihnachtsbaum gehört für viele Berliner zum Fest. Inzwischen soll es aber immer häufiger eine Bio-Tanne sein. Experten raten, beim Kauf der Bäume auf anerkannte Siegel zu achten, wie etwa Naturland, Fair Trees, Biokreis, Bioland und Demeter. Die Bio-Tannen gibt es inzwischen sowohl bei Baummarktketten als auch über kleine Anbieter wie KiezTanne in Friedrichshain, die Domäne Dahlem oder die Gartenbaumschule Guschke in Zehlendorf. Die Bio-Tannen müssen übrigens nicht teurer als konventionelle Bäume sein. Und wem das nicht nachhaltig genug ist, kann beim „Weihnachtswald“ in Friedrichshain einen Tannenbaum mieten.



GENIESSEN SIE WEIHNACHTEN

Rausch

DAS SCHOKOLADENHAUS

RAUSCH.DE



Rausch Schokoladenhaus | Direkt am Gendarmenmarkt | U-Bahnhof Stadtmitte

Mehr als nur Glühwein WEIHNACHTSMÄRKTE FÜR JEDEN TYP

Ob regionale Köstlichkeiten, Kultur und Kunsthandwerk, staunende Kinderaugen oder Adrenalinkicks – im Advent feiert ganz Berlin unter freiem Himmel. Eine Auswahl

Theresia Baldus

Für
Berlinfans

Weihnachtsmarkt am Schloss Charlottenburg

27. November bis 31. Dezember,
Spandauer Damm 20,
Charlottenburg

Eine romantischere Kulisse gibt es kaum in Berlin. Auch deshalb ist der Weihnachtsmarkt am Schloss Charlottenburg seit Jahren eine Institution. 250 Anbieter verteilen sich auf die Parkanlagen und den Ehrenhof sowie die Schlossanlage.

Öffnungszeiten: tägl. 12–22 Uhr
Eintritt: kostenlos

Weddingmarkt – Weihnachtsausgabe

An den ersten drei Adventssonntagen, Leopoldplatz, Wedding
Berlin besteht nicht nur aus Sehenswürdigkeiten. Wer diese alle schon kennt oder schlicht Lust auf ein Stück echtes Berlin hat, kann die Weihnachtsausgabe des Weddingmarktes besuchen. Lokale Künstler und Designer bieten außergewöhnliche Geschenkideen wie Porzellan, Keramik oder Leder an.
Öffnungszeiten: 11–18 Uhr
Eintritt: kostenlos

Weihnachtsmarkt am Humboldt Forum

1. Dezember bis 7. Januar,
Schlossplatz, Mitte
Seit knapp drei Jahren ist Berlin um die Attraktion Humboldt Forum reicher – und seit dieser Saison auch um einen Weihnachtsmarkt vor ebendieser Kulisse. Vor dem Stadtschloss und im Schlüterhof gibt es historische Fahrgeschäfte, regionale Leckereien und Kunsthandwerk von Schnitzern, Glasbläsern und Töpfern.
Öffnungszeiten: noch nicht bekannt
Eintritt: noch nicht bekannt

Für
Familien



Adventsmarkt auf der Domäne Dahlem

An den ersten drei Adventswochenenden
Königin-Luise-Straße 49, Dahlem
In gemütlicher Gutshof-Atmosphäre mit musikalischer Untermalung einer Bläser-Kapelle kommen Groß und Klein garantiert auf ihre Kosten. Vor allem Kinderaugen leuchten bei der Feuershow, beim Ponyreiten oder auf dem historischen Karussell. Außerdem kann man vor Ort Weihnachtsschmuck basteln und Christbaumkugeln anmalen.
Öffnungszeiten: sonnabends und sonntags, 11–19 Uhr
Eintritt: 3,50 Euro, ermäßigt 2 Euro, Kinder bis zwölf frei

Weihnachtsmarkt und Winterwelt am Potsdamer Platz

28. Oktober bis 1. Januar
Potsdamer Platz, Mitte
An einem der frequentiertesten Plätze Berlins findet ein Höhepunkt der Winter- und Weihnachtssaison statt: Mehr als zwei Monate lang kann man hier mit Blick aufs Brandenburger Tor die zwölf Meter hohe und 70 Meter lange Rodelbahn hinabsausen.
Öffnungszeiten:
Winterwelt: tägl. 11–22 Uhr, 24. Dezember bis 14 Uhr (am 19. und 26. November geschlossen);
Weihnachtsmarkt (27. November bis 26. Dezember): tägl. 10–22 Uhr, 24. Dezember von 10–16 Uhr
Eintritt: kostenlos, Rodelbahn 2,50 Euro

Weihnachtsmarkt auf Lehmanns Bauernhof

Am zweiten und dritten Adventswochenende
Alt-Marienfelde 35, Marienfelde
Die Atmosphäre ist gemütlich – und damit gut für Familien geeignet. Auch das Sortiment mit viel Kinderspielzeug aus Naturmaterialien passt dazu. Und natürlich können die Kinder die Tieren des Bauernhofes besuchen und auf Ponys reiten.
Öffnungszeiten: freitags 14–20 Uhr, sonnabends und sonntags 12–20 Uhr
Eintritt: kostenlos

Berliner Winterzauber

3. November bis 30. Dezember
Landsberger Allee 300, Lichtenberg
So soll ein Rummel sein: ein einziger Nervenkitzel. Beim großen Weihnachts-Rummel an der Landsberger Allee ist der garantiert. Zu den Attraktionen zählen Achterbahnen, ein Riesenrad, ein 80 Meter hohes Kettenkarussell, Autoscooter, sowie Wurf- und Schießbuden.
Öffnungszeiten: montags bis donnerstags 14–21.30 Uhr, freitags und samstags 13–23 Uhr, sonntags und an Feiertagen 12–21 Uhr (Am 26. November und 24. Dezember geschlossen)
Eintritt: kostenlos

Family Wonderland

17. November bis 1. Januar
Klosterstraße 38, Spandau
Auf dem alten Postgelände in Spandau steht Action im Vordergrund. Höhepunkte dieses Wunderlands sind die größte transportable Dunkelachterbahn der Welt, der „Höllensblitz“, das Riesenrad, die Geisterbahn und das Spukschloss. Natürlich gibt es auch riesige Schaukeln, Autoscooter und Karussells.
Öffnungszeiten: montags bis donnerstags 14–21 Uhr, freitags und samstags 14–22 Uhr, sonntags und an den Feiertagen 13–21 Uhr. (Am 26. November und 24. Dezember geschlossen)
Eintritt: kostenlos

Weihnachtsmarkt am Roten Rathaus

27. November bis 30. Dezember
Rathausstraße 15, Mitte
Vom Roten Rathaus geht es nicht ganz so rummelig zu wie bei den beiden oben genannten. Doch eine typische Kirmes-Attraktion steht wie jedes Jahr auf seinem Platz: das Riesenrad. Aus 50 Metern Höhe hat man einen tollen Blick bis zum Funkturm.
Öffnungszeiten: noch nicht bekannt
Eintritt: kostenlos

Für
Rummel-
liebhaber





Für Kulturfreunde

LGBTIQ Winterdays und Christmas Avenue

10. November bis 23. Dezember
 Nollendorfplatz, Schöneberg
 Unter den Hochbahngleisen gibt es Gutes für den Gaumen. Besonders erwähnenswert ist aber das tägliche Bühnenprogramm. Akteure der Berliner Szene präsentieren beliebte Showformate wie das Drag-Bingo. Musikalisch stehen Rock, Klassik, Schlager und Musicals auf dem Programm.
 Öffnungszeiten: montags bis donnerstags 16–22 Uhr, freitags bis sonntags 15–22 Uhr (am 19. und 26. November geschlossen)
 Eintritt: kostenlos

Weihnachtsmarkt am Orankesee

An den ersten drei Adventswochenenden
 Gertrudstraße 7, Alt-Hohenschönhausen
 Der Orankelichter-Weihnachtsmarkt besticht durch seine schöne Lage am See und die beschauliche Illumination. Doch auch das kulturelle Programm kann sich sehen lassen: Es gibt Live-Musik, Installationen und Theaterperformances des Cardboardia State Street Theaters sowie Lesungen, Artistik- und Zaubershow.
 Öffnungszeiten: 14–21 Uhr
 Eintritt: 3 Euro (4 Euro inkl. 1 Euro-Spende an die Kältehilfe möglich)

Weihnachtsmarkt in den Späth'schen Baumschulen

An den ersten drei Adventswochenenden
 Späthstraße 80, Baumschulenweg
 In der Baumschule gibt es Kultur für Groß und Klein: Das Monbijou-Theater führt Märchen (nicht nur) für Kinder auf. Für die Erwachsenen gibt es ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm mit verschiedenen Live-Bands sowie Feuerperformances.
 Öffnungszeiten: 11–20 Uhr
 Eintritt: 8 Euro, ermäßigt 5 Euro, Kinder bis 16 frei

Weihnachtsmarkt am Jagdschloss Grunewald

9. und 10. Dezember,
 Hüttenweg 100, Grunewald
 Ein Schloss mitten im Wald, erleuchtete Marktstände und der Duff von Speisen und Getränken – auf dem Weihnachtsmarkt im Grunewald ist festliche Stimmung inmitten der Natur garantiert. Und das ist noch nicht alles: Vor altherwürdiger Kulisse begegnen den Besuchern märchenhafte Figuren – und Nachtwächter begleiten die Gäste zum Parkplatz oder zur Bushaltestelle.
 Öffnungszeiten: 11–19 Uhr
 Eintritt: 3,50 Euro, ermäßigt 2 Euro

Winterzauber am Strandbad Wendenschloss

An allen Adventswochenenden, Möllhausenufer 30, Köpenick
 Der Winterzauber an der Dahme ist ein Idyll mit Blick aufs Wasser. Hier können die Besucher nicht nur die obligatorischen Köstlichkeiten genießen. Angeboten werden auch Aktivitäten wie Eisstockschießen und Karaoke. Für das besondere Flair fernab der Innenstadt sorgen die mehrstündigen kaminbeheizten Glühwein-Floßfahrten entlang Dahme und Spree.
 Öffnungszeiten: freitags bis sonntags, sowie 26. Dezember ab 12 Uhr
 Eintritt: kostenlos

Advent im Natur-Park Südgelände

An den ersten beiden Adventswochenenden,
 Prellerweg 47–49, Schöneberg
 Der Markt im Natur-Park steht nicht ohne Grund unter dem Motto „AdventLichterGenuss“: Mit Feuerschalen und Scheinwerfern wird das Gelände in weihnachtliches Licht getaucht. Die Besucher sollen gerne eigene Kerzen mitbringen. Je mehr mitmachen machen, desto eindrucksvoller ist die Kulisse.
 Öffnungszeiten: sonnabends 15–19 Uhr, sonntags 12–18 Uhr
 Eintritt: 1 Euro, Kinder unter 14 frei



Für Naturliebhaber



Adventsmarkt am Kollwitzplatz

An den ersten drei Adventssonntagen
 Kollwitzplatz 1, Prenzlauer Berg
 In der Adventszeit wird der Ökomarkt zum Weihnachtsmarkt. Die ökologische Ausrichtung bleibt gleich: Alle angebotenen Delikatessen, von Pizza bis Crêpes, wurden ressourcenschonend und zu fairen Löhnen hergestellt. Außerdem gibt es vegane Speisen.
 Öffnungszeiten bis 19:00 Uhr
 Eintritt: kostenlos

All inclusive Weihnachtsmarkt am Spreespeicher

20. November bis 23. Dezember
 Stralauer Allee 2, Friedrichshain
 All inclusive gibt es nicht nur in der Hotellerie. Auch der Weihnachtsmarkt am Spreespeicher hat das Konzept etabliert: Man zahlt einmalig am Eingang den Eintrittspreis und kann dann ohne das Portemonnaie erneut zu zücken, nach Herzenslust essen und trinken. Zur Auswahl stehen die typischen Weihnachtsmarkt-Leckereien wie Waffeln, Bratwurst oder Grünkohl.
 Öffnungszeiten: 17–22 Uhr
 Eintritt: ab 17.00 Uhr: 40 Euro, ab 18:30 Uhr: 34 Euro, ab 20.00 Uhr: 25 Euro



Weihnachtsmarkt auf der Dicken Linda

16. Dezember, Kranoldplatz, Neukölln
 Übers Jahr ist auf dem Kranoldplatz jeden Samstag Wochenmarkt. Am vorletzten Samstag vor Heiligabend findet er als stimmungsvolle Weihnachtsausgabe mit Musik und Feuer statt. Das Angebot ist wie gewohnt lokal. Es gibt zum Beispiel frische Forellen, Wintergemüse, Nüsse sowie Kaffee und Kuchen.
 Öffnungszeiten: 10–18 Uhr
 Eintritt: kostenlos

Für Foodies



Neben herzhaften und süßen Klassikern haben einige Berliner Weihnachtsmärkte kulinarische Spezialitäten aus aller Welt im Angebot.

THE ORIGINAL
HARLEM GLOBETROTTERS
 2024 WORLD TOUR
MAX-SCHMELING-HALLE
BERLIN 19.04.24 19 UHR
 TICKETS: WWW.HARLEMGLOBETROTTERS-DEUTSCHLAND.DE • MYTICKET.DE

Fotos: iStockphotos/JanaShea/VisiVasnc/hsvrs/Kateryna Artsybasheva/franckreporter

Geschenke ACHTSAMES AUS DER HAUPTSTADT

Keine Lust auf weihnachtlichen Konsumrausch? Wie wäre es mit regionalen Geschenken für das Wesentliche: Gemeinsamkeit, Genuss und Wohlbefinden

Judith Hyams



Achtsam durch den Tag

Gerade zum Jahreswechsel wünschen sich viele Menschen weniger Stress, mehr Achtsamkeit und Selbsterkenntnis. Das alles gibt es zwar nicht fertig in Tüten verpackt, ein tägliches Ritual kann aber viel bewirken. Zum Beispiel Tagebuchschreiben. „Ein guter Plan“ ist ein nicht nur optisch schmeichelnder, nachhaltig in Berlin hergestellter Achtsamkeitskalender – die vielen Reflexionsfragen und Denkanregungen bringen Fokus in den Alltag und fördern das beste Geschenk, dass man sich selber machen kann: Selbstliebe.

1 Ein guter Plan, ab 26 Euro, www.einguterplan.de

Gemeinsam gesellig

Zusammen einen guten Tropfen genießen – das fördert Geselligkeit, gute Gespräche und natürlich auch: Genuss. Besonders schön, wenn die edlen Getränke in kleinen Brennereien regional produziert wurden. Wie wäre es etwa mit Kräuterlikör nach altem Familien-Rezept oder einem Aperitif aus sieben Zitronensorten? Und gesellig geht natürlich auch ohne Procente: zum Beispiel mit einem feinen alkoholfreien Gin.

- 2 Pijökel 55 (Bio-Kräuterlikör) von Grote & Co., 25,99 Euro, www.grote-spirits.com
- 3 ODE Bright Lemon (Aperitif), 27,50 Euro, www.ode-aperitif.com
- 4 Berliner Brandstifter (alkoholfreier Gin), 15,90 Euro, www.berlinerbrandstifter.com



Bewegung macht glücklich

Sport macht fit und glücklich, das weiß jeder. Aber manchmal muss man erstmal die richtige Sportart finden – ein Probegutschein kann da sehr nützlich sein. Für Neugierige empfiehlt sich vielleicht etwas Ausgefallenes wie Bogenschießen (z.B. über www.bogenakademie.de) – für andere eher eine große Auswahl verschiedener Sportarten (z.B. mit www.urbansportsclub.com). Aber auch eine nachhaltig produzierte Yogamatte oder ein Springseil aus recycelten PET-Flaschen machen auf schön achtsame Weise fit.

- 5 Yogamatte von hejhej, 139 Euro, www.hejhej-mats.com
- 6 Springseil von Edelkraft, 49,99 Euro, www.edel-kraft.de



Wellness und Beauty

Im Winter brauchen Körper und Seele eine Extraportion Entspannung. Ein tolles Geschenk ist dabei ein Wellness-Gutschein, etwa im Vabali Spa Berlin oder der Fontane Therme in Neuruppin. Aber auch schöne Produkte eignen sich, wie ein nach Vanille und Orange duftendes Pflegeset oder entspannender Sauna-Aufguss. Gutscheine gibt es etwa bei www.vabali.de oder www.resort-mark-brandenburg.de.

- 10 Festtagspflegeset von Iplum, 27,90 Euro, www.iplum.berlin.de
- 11 Saunaaufguss von Oskari Berlin, 16,99 Euro, www.oskariberlin.com

Fotos: Promo, iStockphoto/discan



Würzige Festtage

Weihnachten ist ein Fest des Genusses und des gemeinsamen Kochens. Neben den klassischen Gewürzen wie Sternanis, Zimt und Muskat eignen sich auch die leckeren, nachhaltig produzierten Gewürzmischungen aus Berliner Produktion. Jetzt braucht's nur noch ein paar weitere Zutaten, und der gemeinsame Kochspaß kann beginnen – gerne auch mit selbstgemachtem Glühwein.

- 7 Glühweingewürz von Zimt und Pfeffer, 5,50 Euro, www.zimtpfeffer.com
- 8 Shakshuka-Gewürzmischung von Schusters, 6,50 Euro, www.schusters-wuerzerei.de
- 9 Curry Ramapura-Gewürzmischung, 4,50 Euro, www.potandpepper.de

CAVALLUNA

PASSION FOR HORSES

LAND DER TAUSEND TRÄUME

27. - 28.01.24 Berlin
Mercedes-Benz Arena
www.cavalluna.com



Grýla, die griesgrämige Mutter der 13 Weihnachtstrolche, lebt in der isländischen Wildnis. Böse Kinder landen bei ihr im Kochtopf. Außer sie schwören Besserung.

Island

TROLLREICHE WEIHNACHTEN

Aus den Bergen: Über Nacht bringen Fabelwesen Kindern Geschenke

Hagen Brandt

In Skandinavien sind traditionelle Mythen noch lebendig. Viele Geschichten erzählen von Feen, Wichteln und Elfen. Das isländische Weihnachten etwa unterscheidet sich stark von unserem. Dort freuen sich Kinder nicht auf den Weihnachtsmann oder das Christkind, sondern auf die „Jólasveinar“ (deutsch: Weihnachtstrolche). Gleich 13 von ihnen gibt es – alle grundverschieden, aber uralt. Sie stammen aus einer großen Trollfamilie, die in den Bergen lebt und sich einzig an Weihnachten den Menschen zeigt. Vom 12. bis zum 24. Dezember steigt jeweils ein Trollbruder aus dem Hochland herab und beschenkt die Kinder mit allerlei Kleinigkeiten. Viele Vorbereitungen braucht es dafür nicht. Lediglich ein Schuh auf der Fensterbank und Bravsein sind erforderlich. Wer allerdings unartig war, findet bisweilen eine verschrumpelte Kartoffel statt erwarteter Süßigkeit im Stiefel.

Was sich nach einer wundersamen Mischung aus Adventskalender und 13-maliger Bescherung à la Nikolaus anhört, hat nicht immer Begeisterungstürme bei isländischen Kindern ausgelöst. Denn die Trolle von heute sind nicht die Trolle von damals. Ihren Ursprung hat die Legende in der altisländischen Sagenwelt mit ihren Anfängen um das 13. Jahrhundert. Seitdem hat sie einige Anpassungen erfahren. Gott sei Dank, möchte man meinen, angesichts des Originals, das eher an einen Schauerroman als an ein Märchen erinnert. In der alten Fassung ist die Trollfamilie eine kinderraubende, an deren Spitze die jahrhundertalte Trollhexe Grýla steht,

die ihre 13 Söhne hinab in die Dörfer und Städte der Menschen schickt, um böse Kinder einzufangen. Diese wurden in einen Sack gepackt, verschleppt und in einem großen Topf gekocht – und anschließend verspeist. Außer das monströse Haustier Jólakötturinn, die Weihnachtskatze, war schneller.

Von der Gruselgeschichte zum Weihnachtsmärchen

Heute verbreiten die Trolle kaum noch Angst, sind fast zahm geworden. Allerdings lieben sie es weiterhin Unruhe zu stiften und treiben Schabernack. Davon erzählen ihre Namen. Hurðaskellir etwa, der Türschläger, der am 18. Dezember die Kinder beschenkt, verhält sich wie ein echter Poltergeist. Oder sein Bruder Bjúgnakrækir, der Rauchwursttrüber, der am 20. Dezember die Kinder besucht: Er stibitzt nur allzu gern Fleischwürste. Doch Kinder stehen nicht mehr auf der Speiseliste. Zwei Dinge haben dafür gesorgt: ein Dekret und die Globalisierung. Das Dekret, das schon 1746 erlassen wurde, verbot es den Eltern, ihren Kinder mit solchen Schauer-märchen Angst einzujagen, um Folgsamkeit zu erpressen. Die Globalisierung – der zunehmende Kontakt Islands zur Außenwelt – wiederum verpasste den Trollen plötzlich rote Anzüge mit weißen Bordüren, rückte sie verdächtig nahe an den Weihnachtsmann heran und vermenschlichte sie. Ob das aber auch für die furchterregende Mutter und das rabenschwarze Katzenungeheuer gilt, bleibt fraglich. Also lieber artig sein – oder im rechten Moment Besserung geloben.

Selbst gemacht

POMPON-WICHTEL

Am Weihnachtsbaum: Ein Trio zum Schmunzeln aus Wolle und Pappe

Hagen Brandt

Weihnachtszeit ist Winterzeit: Fällt draußen die Temperatur unter Null und der Schnee sachte zu Boden, ist es umso schöner, in der warmen Stube zu bleiben. Bei Heißgetränken und Gesprächen lässt sich von hier aus gut die Natur beobachten, wie sie langsam, aber sicher ihr weihnachtlich-winterliches Kostüm überstreift. Weihnachtszeit ist aber auch die Zeit der kindlichen Vorfreude – nicht nur auf viele Geschenke und gutes Essen, sondern auch auf den festlich geschmückten Weihnachtsbaum. Warum also nicht die Zeit mit Freunden, Familie und Kindern kreativ verbringen? Mit diesen drei drolligen Wichteln aus Wolle und Pappe zieht nicht nur nordischer Charme ins Zuhause ein, sondern es hängt darüber hinaus eine ganz persönliche Note am heimischen Weihnachtsbaum. Doch Achtung! Wichtel sind dafür bekannt, nachts ihre Streiche mit den Menschen zu spielen. Es ist daher ratsam, immer ein paar Kekse oder Plätzchen in Reichweite zu haben: Das stimmt die kleinen Quälgeister friedlich.

1 Pompons anfertigen

Fertige aus der weißen Wolle den Pompon nach der Anleitung, die dem Pompon-Maker beiliegt. Von der Papprolle einen 1,5 cm breiten Streifen abschneiden.

2 Fäden zuschneiden

Schneide von der roten Wolle 30 cm lange Stücke zu. Jeden einzelnen Wollfaden in der Mitte zusammenlegen und mit einem Überschlagknoten am Pappiring befestigen. Wiederhole diesen Schritt, bis der Ring vollständig bedeckt ist. Die roten Wollfäden mit einem weiteren Faden zusammenknoten und die Enden zuschneiden.

3 Miteinander verknoten

Die vorbereitete Mütze befestigt du so am Pompon: Nimm einen weißen Wollfaden mit der Nadel auf. Stich dann von unten durch den Pompon nach oben, stich hier durch zwei oder drei Fäden an der unteren Kante der Mütze und wiederhole das auf der anderen Seite der Mütze. Stich dann wieder mit der Nadel durch den Pompon zurück nach unten. Hier kannst du nun beide Fadenenden fest miteinander verknoten.

4 Holzkugel annähen

Zum Schluss nähst du mit einem weiteren Faden die Nase an den Pompon.

Sie benötigen:

- Wolle in Weiß
- etwas dickere Wolle in Rot
- Rohholzkugel mit Bohrung, Durchmesser: 1,5 cm
- Pompon-Maker, Durchmesser: 5,5 cm
- Pappkern einer Toilettenpapierrolle
- Stopfnadel



Diese und weitere inspirierende DIY-Ideen finden Sie im Buch „Weihnachten im Herzen“. Über 70 DIY-Ideen für die ganze Familie“ von Lena Seyther, Ilona Butterer, Claudia Fischer. Frechverlag, 176 Seiten, 20 Euro.

Fotos: Getty Images/Arctic-Images

Fotos: Frechverlag



Rezepte

WEIHNACHTSBÄCKEREI
FÜRS AUGE

Zwei neue Ideen, die nicht nur Backvergnügen und süße Gaumenfreuden versprechen – sondern fast zu schön sind, um sie zu vernaschen



Schokokuchen „Winterwunderland“ mit Karamellnüssen

Für 12–14 Stücke, Zubereitungszeit: ca. 1¼ Stunden (Wartezeit eventuell über Nacht)

Zutaten:

250 g weiche Butter
230 g brauner Zucker
150 g Pekannusskerne
100 g Zartbitterschokolade
4 Eier (Größe M)
1 Prise Salz
200 g Mehl
2 TL Backpulver
50 g Kakaopulver
400 g Schlagsahne
2 Päckchen Sahnfestiger
3 EL Karamellsoße (Flasche)
ca. 250 g Lebkuchenfiguren
1 EL Puderzucker
evtl. Backpapier

Zubereitung:

1. Eine Springform (ca. 22 cm Ø) gut fetten, mit 50 g Zucker ausstreuen. Nüsse hacken und darauf verteilen. Schokolade hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen und abkühlen lassen. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 Grad; Umluft: 160 Grad).
2. Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. 250 g Butter mit 180 g Zucker dickcremig aufschlagen. Erst Eigelb, dann flüssige Schokolade unterrühren. Mehl, Backpulver und Kakao darübersieben und kurz

unterrühren. Eischnee unterheben. Teig in die Form streichen. Im heißen Ofen 50–60 Minuten backen, eventuell zum Ende die Oberfläche locker mit Backpapier belegen, damit sie nicht zu dunkel wird. Kuchen herausnehmen, in der Form abkühlen lassen, dann herausstürzen.
3. Zum Servieren Sahne steif schlagen, Sahnfestiger dabei einrieseln lassen. Kuchen mit Karamellsoße beträufeln und Sahne wolkig daraufstreichen. Lebkuchenhaus und -tanne hineinsetzen und mit Puderzucker bestäuben.



Aprikosen-Zimt-Kringel

Für 16–20 Stücke, Zubereitungszeit: ca. 1¼ Stunden (+ Wartezeit)

Für den Hefeteig:

250 ml Milch
25 g frische Hefe
4 EL Zucker
500 g + etwas Mehl
75 g weiche Butter
1 Ei (Größe M)
1 Prise Salz
Backpapier

Zum Füllen und Verzieren:

200 g Aprikosenhälften
(aus der Dose)
100 g getrocknete
Softaprikosen
1 EL Rum
1 EL Zitronensaft
1 TL Speisestärke
½ TL gemahlener Zimt
1 Eigelb
1 EL Schlagsahne
2 EL Zucker
2 EL Mandelblättchen

Zubereitung:

1. Für den Teig Milch lauwarm erwärmen. Hefe hineinbröckeln, 1 EL Zucker zugeben und 10–15 Min. gehen lassen. Dann mit 500 g Mehl, Butter, 3 EL Zucker, Ei und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Für die Füllung Aprikosen aus der Dose abtropfen lassen. Softaprikosen grob würfeln. Beides mit Rum, Zitronensaft, Stärke und Zimt fein pürieren.
3. Teig auf etwas Mehl rechteckig (ca. 25 x 50 cm) ausrollen. Mit Aprikosenpüree bestreichen, dabei rundherum ca. 3 cm frei lassen. Längs fest aufrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Ein ofenfestes Schälchen (ca. 8 cm Ø) mit Backpapier umwickeln, Rolle darum zu einem Kranz formen, Teigenden gut zusammendrücken. Zugedeckt weitere ca. 15 Minuten gehen lassen.
4. Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 Grad; Umluft: 160 Grad). Kranz an der Außenkante mit einer Schere einige Male schräg ca. ¼ tief einschneiden. Eigelb mit Sahne verquirlen, Kranz damit bepinseln, mit Zucker und Mandeln bestreuen. Im heißen Ofen ca. 35 Minuten backen, bei Bedarf zum Ende locker mit Backpapier belegen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipp

DER KRANZ ZUM
KRÄNZCHEN

Mit ein paar passenden Deko-Elementen wie Stoffschleifen, -girlanden, Tannenzweigen und -zapfen oder Kerzen umkreist, werden die runden Köstlichkeiten zum essbaren Adventskranz – ein Hingucker für Gäste.



Ihr Schlemmerblock – 2x genießen – 1x zahlen

AB SOFORT GÜLTIG



20 Jahre Preise wie vor
20 Jahren!

ab 9,92*
/€ statt 44,90
/€

ab 1 Stück 20,90 € inkl. MwSt.
ab 3 Stück 14,90 € inkl. MwSt.
ab 5 Stück 11,90 € inkl. MwSt.

Pro 5 gekauften Blöcken der Auflage 2024 gibt es einen Block der Auflage 2024 gratis.

AKTION
5+1

*inkl. Gratis-Block, umgerechnet 9,92 € pro Block 2024. Nur für begrenzte Zeit, solange der Vorrat reicht.

Ihr Rabattcode: MORGENPOST24

Gutscheinbuch.de

VMG, Vertriebs-Marketing-Gesellschaft mbH, Niesheimer Str. 18, 67547 Worms



Potsdam

HISTORISCHES FLAIR ZUM FEST

Zur Adventszeit ist Potsdam besonders schön, Schlösser und malerische Straßenzüge bilden die ideale Kulisse für das weihnachtliche Treiben – eine kleine Auswahl von Märkten und festlichen Höhepunkten

Simone Jacobius



Blauer Lichterglanz

Vom Luisenplatz über die Brandenburger Straße bis zum Bassinplatz reicht der Weihnachtsmarkt in der historischen Innenstadt. An rund 140 Marktständen gibt es regionale Köstlichkeiten und weihnachtliche Geschenke zu erwerben. Für Kinder gibt es eine Märchenbühne auf dem Luisenplatz und vom Riesenrad auf dem Bassinplatz kann man sich einen Überblick verschaffen. 27.11.–29.12., jeweils 11–20 Uhr, sonnabends bis 21 Uhr, am 25. und 26.12. nur bis 18 Uhr. Heiligabend ganztags geschlossen.



Manege frei

Für viele Familien gehört der alljährliche Besuch des Weihnachtzirkus zur Festtagszeit wie Glühwein und der Weihnachtsbaum. Der Potsdamer Weihnachtzirkus verzaubert seine kleinen und großen Gäste auch in diesem Jahr mit einem erlesenen Programm. Insgesamt gibt es 22 Vorführungen im festlich geschmückten Zelt auf dem Weberplatz. 15.12.–31.12., Weberplatz. 14482, Potsdam, Tickets: ab 22 Euro.

Sternenmarkt

Der Weihnachtsmarkt in der Kutschstallhalle wird auch polnischer Weihnachtsmarkt genannt. Denn in der historischen Gewölbehalle werden vor allem Spezialitäten und Handwerk aus Polen gezeigt. Auf die kleinen Gäste wartet zudem die Weihnachtsmannwerkstatt. Begleitet wird der Markt vom Sternenzelt mit Zirkusdarbietungen und Konzerten. 1.–3.12., Freitag 16–20 Uhr, Sonnabend 11–20 Uhr und Sonntag 11–19 Uhr, Kutschstallhof, Am Neuen Markt, Potsdam; Eintritt: 3 Euro, bis 14 Jahren frei

Königlicher Weinberg

Wenn einst der Winter Einzug in Potsdam hielt, zog sich die königliche Familie gerne ins Neue Palais zurück. Rund 250 Jahre später lädt die Mosaik gGmbH weitest davon auf den königlichen Weinberg ein. Vor allem sozialorientierte Produzenten aus der Region bieten dort kreative kunsthandwerklich gefertigte Geschenkideen in einer bezaubernden Atmosphäre an. 2.12., 13–20 Uhr, Belvedere Klausberg, Maulbeerallee, Potsdam, Eintritt frei

Böhmischer Weihnachtsmarkt

Dort, wo sich vor mehr als 270 Jahren böhmische Weber im Stadtteil Babelsberg ansiedelten, findet heute der traditionelle böhmische Weihnachtsmarkt statt. Das liebevoll restaurierte Weberviertel hat sein historisches Flair bis heute bewahrt. An zwei Adventswochenenden präsentieren dort Händler, Künstler und Gastwirte regionale Traditionen. Umrahmt wird das Treiben von böhmischen Musikgruppen. Für die kleinen Besucher gibt es die böhmische Kristallfee und die Weihnachtsmann-Werkstatt, in der sie ihre Wünsche abgeben können. 1.–3.12. + 8.–10.12., freitags 17–22 Uhr, sonnabends 11–22 Uhr, sonntags 11–19 Uhr, Weberplatz Babelsberg, Potsdam; Eintritt frei



Sinterklaas-Fest

Wo passt das besser hin, als ins Holländische Viertel. Ganz wie in den Niederlanden reitet Sinterklaas auf seinem Schimmel durch das Viertel und eröffnet den Weihnachtsmarkt. An den Marktständen wird ein buntes Potpourri aus Leckereien und Handwerksvorführungen gezeigt. Neben Klompenschuhen, Matjes und Poffertjes gibt es viel Musik und Bastelangebote. 9. + 10.12., 11–19 Uhr, Holländisches Viertel, Mittelstraße in Potsdam

Kaiserliche Weihnachten

Bei der weihnachtlichen Führung durch das Neue Palais wird erläutert, welche Funktionen die einzelnen Räume in der Adventszeit hatten, welche Köstlichkeiten auf die Weihnachtstafel gehörten und welche Geschenke es für das Kaiserpaar und seine sieben Kinder gab. Zum Ausklang der Führung werden Glühwein oder Punsch gereicht. 25. + 26.11., 2. + 3.12., 9. + 10.12., 16. + 17.12., 20.12., 23.12. jeweils 15 Uhr, 26.–30.12. und 1.1. um 12 + 15 Uhr, neues Palais, Besucherzentrum Am neuen Palais, Potsdam, Eintritt: 19 Euro

Weihnachtsdorf auf dem Krongut Bornstedt

Ein romantisches Weihnachtsdorf in historischem Ambiente erwartet die Besucher. Denn das Krongut ist Unesco-Kulturerbe. In den festlich beleuchteten Holzhütten auf dem Hof werden Spezialitäten, Kunsthandwerk und weihnachtliche Accessoires angeboten. Die Besucher können sich an einer der Feuerstellen wärmen und der Musik lauschen. An allen Adventswochenenden, Eröffnung am 26.11., dann jeden Donnerstag und Freitag 15–18 Uhr, sonnabends 12–20 Uhr und sonntags 12–18 Uhr. Heiligabend und Feiertage kein Weihnachtsmarkt; Eintritt: 2 Euro

Adventsmarkt auf Hermannswerder

Er gilt als einer der schönsten in Potsdam. Idyllisch auf der Insel Hermannswerder gelegen, bietet der Adventsmarkt der Hoffbauer-Stiftung selbstgebackenen Stollen, internationale Spezialitäten und Kunsthandwerk. Der Adventsmarkt beginnt mit einem Festgottesdienst um 14 Uhr in der kerzenbeleuchteten Inselkirche. Zum gemeinsamen Singen trifft man sich um 16 Uhr am Feuer. Um 17.30 Uhr erklingt in der Inselkirche Bachs Weihnachtsoratorium unter anderem mit der Jungen Kantorei des Evangelischen Gymnasiums Hermannswerder. Tickets sind im Sekretariat des Gymnasiums erhältlich. 10.12., 14–18 Uhr, Festwiese vor der Inselkirche Hermannswerder, Hermannswerder, Potsdam

Weihnachtskonzert

Feierliche Stimmung vor imposanter Kulisse gibt es am zweiten Weihnachtsferiertag, wenn die St. Nikolaikirche zum diesjährigen Weihnachtskonzert lädt. 26.12., 17 Uhr, St. Nikolaikirche, Am Alten Markt, Potsdam, Tickets: 32,50 Euro.

Fotos: Funke Foto Services/Monika Skolimowska, iStockphotos/Ekaterina Romanova, fotofeindigital/Olga Peshkova

<p>IRISH CELTIC DIE NEUE SHOW 14.12. bis 16.12.23 Admiralspalast</p>	<p>ERLESENE LITERATUR Sebastian Koch 17.12.23 Admiralspalast</p>
<p>Taschenlampen an! Das Familien-Weihnachtskonzert 23.12.23 Verti-Music Hall</p>	<p>THE MUSIC OF Harry Potter LIVE IN CONCERT 15.1.24 Tempodrom</p>
<p>FOREVER THEATRE AM POTSDAMER PLATZ 5.3.24</p>	<p>The Music of Les Misérables 23.1.24 Admiralspalast</p>
<p>Weiber MUSIK-KOMÖDIE 24.1.24 Theater am Potsdamer Platz</p>	<p>Kiew Grand Ballett 26.01. bis 28.01.24 Admiralspalast</p>

TICKETS 01806 - 570 000 eventim C.B.Z. ZAHLMANN www.cbz.events



Weihnachtsdekoration

FEIERLICHER LICHTERGLANZ

Im Advent wird gern opulent geschmückt und beleuchtet. Tipps, wie das nachhaltig und sicher und dennoch sehr festlich geht

Theresia Baldus

Schlendert man derzeit durch die Einkaufsstraßen Berlins, leuchtet, funkelt und blinkt es wieder allerorten – in den Schaufenstern der Boutiquen und Kaufhäuser, aber auch viele Straßenzüge sind jedes Jahr aufs Neue stimmungsvoll illuminiert. Und nicht nur das: Viele Fenster und Balkone leuchten festlich in die dunkle Jahreszeit. Je mehr es funkelt, desto besser! Vor allem, wenn man dabei auch die Umwelt im Blick hat.

So sollte man möglichst keine alten Lichterketten aus dem Keller hervorkramen, die noch mit Glüh- oder Halogenlampen ausgestattet sind. „Mit LEDs spart man 90 Prozent Energie ein“, sagt Joshua Jahn, Energieexperte bei der Verbraucherzentrale Brandenburg.

Lichterketten fachgerecht entsorgen

Wer heute Lichterketten kauft, kauft quasi automatisch umweltbewusst, weil der Handel die altmodischen Stromfresser gar nicht mehr anbietet. Wer dennoch vorhandenes Material benutzen möchte, sollte den kleinen Zettel am Ende der Kette lesen. Dort steht, um welches Leuchtmittel es sich handelt. Ist das Schildchen weg, hilft ein Test: Glühlampen werden schnell sehr warm, da sie Energie in Wärme umwandeln. Ist dies der Fall, sollte die Lichterkette im Restmüll landen. Ausgediente LED-Lichterketten indes entsorgt man durch Rückgabe an den Fachhandel oder die Abgabe auf dem Wertstoffhof. Auf der Webseite der BR Berlin Recycling heißt es: „Die Rückgabe ist für Sie kostenlos, aber unbezahlbar für die Umwelt.“

Bedeutend nachhaltiger (und günstiger) als batteriebetriebene Lichterketten sind indes solche mit Stecker. Für die Außendekoration bieten sich zudem solarbetriebene Produkte an, denen oft auch die spärliche Wintersonne zum Betrieb ausreicht. Ebenfalls sinnvoll ist es, Licht – ob nun Lichterketten oder Lampen – nicht die Nacht hindurch brennen zu lassen. Das Argument, morgens beim Aufstehen stimmungsvoll begrüßt zu werden, hat in Zeiten des Klimawandels deutlich an Reiz eingebüßt. „Man sollte entweder selbst konsequent die Lichter vorm Zubettgehen ausmachen oder eine Zeitschaltuhr anbringen“, sagt Jahn. Die Uhr kostet nicht viel, der Preis amortisiert sich durch die Stromersparnis schnell. Licht aus – das gilt übrigens auch tagsüber für Räume, in denen man sich nicht aufhält. Der Tannenbaum muss nicht leuchten, während man einen langen Spaziergang macht.

Weniger ist auch hier oft mehr – mehr Klimaschutz nämlich. Eine üppige Dekoration besteht schließlich nicht

„Man sollte entweder selbst konsequent die Lichter vorm Zubettgehen ausmachen oder eine Zeitschaltuhr anbringen.“

Joshua Jahn, Energieexperte

nur aus Lichtern. Kugeln, festliche Tischdecken, Krippen, Blumen, Gestecke, Girlanden, Schmucksteine etc. bringen ebenfalls eine festliche Stimmung in die Wohnung. Wobei auch bei der Dekoration auf Nachhaltigkeit geachtet werden kann: Holzsterne oder Filzkugeln sind umweltfreundlich und dennoch dekorativ. Und bereits vorhandene Deko wiederverwenden, ist in jedem Fall sinnvoller als sie jedes Jahr neu zu kaufen. Ebenso ist ein wiederbefüllbarer Adventskalender fürs Kind besser als ein Wegwerfprodukt. Grundsätzlich gilt: Für fast jeden Artikel gibt es eine nachhaltige Alternative.

Bio-Kerzen aus Raps, Soja- oder Bienenwachs

Das gilt insbesondere für den Tannenbaum. Und für Kerzen. Kerzen gehören zum Advent wie Sonnencreme zum Strandurlaub. Doch je mehr sie brennen, desto mehr sollte man auf Umweltverträglichkeit achten. Die beliebten Teelichte etwa: Hier sollte man sich für solche ohne Alu-Schale entscheiden. Aluminium ist ein wertvoller Rohstoff, der nicht verschwendet werden sollte.

Bei Stumpfenkerzen achten verantwortungsvolle Verbraucher darauf, dass sie nicht aus Paraffin hergestellt wurden. Paraffin ist ein Nebenprodukt aus Erdöl-Raffinerien. Aber selbst Kerzen aus Stearin, vermeintlich umweltfreundlich, sind dies nicht immer, da der Rohstoff häufig aus Palmöl besteht, für dessen Gewinnung große Flächen des tropischen Regenwaldes abgeholzt werden.

Ökologischer sind Bio-Kerzen aus Bienenwachs, Sojawachs oder Raps. Am bekanntesten, und damit am leichtesten im Handel erhältlich sind Bienenwachs-Kerzen. Allerdings sind sie erheblich teurer als die meist angebotene Massenware. Wer es günstiger mag, macht Kerzen selbst – aus alten Kerzenresten.

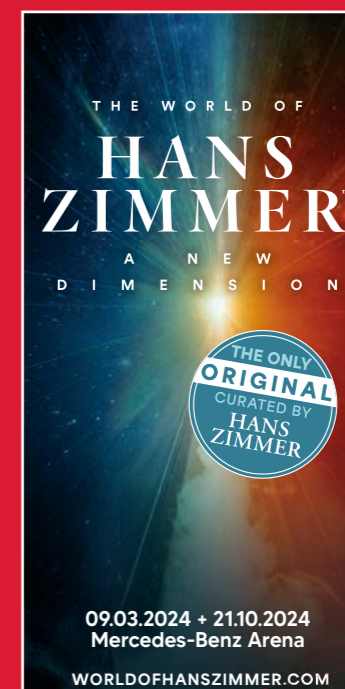
Sicherheitstipps

Flackerndes Kerzenlicht ist stimmungsvoll. Aber man sollte vorsichtig sein. Die Berliner Feuerwehr muss alljährlich etliche Wohnungsbrände löschen, weil Kerzen auf Christbäumen oder Adventskränzen Feuer fangen. Die Nadeln brennen in kürzester Zeit lichterloh und greifen dann schnell auf den Raum und die ganze Wohnung über. Deshalb:

- Kerzen am Baum und am Adventskranz sollten in ausreichender Entfernung zu Zweigen und Dekoration angebracht werden.
- Kerzen nie so weit herunterbrennen lassen, dass das Feuer auf die Nadeln übergehen kann.
- Kerzen nie unbeaufsichtigt brennen lassen.
- Verzichten sie besser auf Teelichtöfen. Es besteht die Gefahr eines Wachsbrandes, welcher kaum zu öschen ist.

Bei Lichterketten im Garten oder auf dem Balkon gilt: Verwenden Sie nur solche mit Spritzschutz, um bei Niederschlag einen Kurzschluss oder Brand auszuschließen. Man erkennt diese Lichtdekoration entweder an der aufgedruckten IP-Zahl von mindestens 44 oder am Tropfen-Symbol. Sollten Sie noch ältere Lichterketten mit Glühlampen verwenden, sorgen Sie wegen der Hitzeentwicklung für genügend Abstand zwischen den Lampen.

Fotos: iStockphoto/elenaleonova



Treffen mit dem Weihnachtsmann

SAG'S SANTA

Viele Kinder träumen davon, ihre Wünsche persönlich an den Weihnachtsmann zu richten. Hier könnte es klappen

Lilly Dietel

Die Weihnachtszeit ist eine magische Zeit für Kinder, dazu gehören Leckereien, Geschenke und für viele kleine Berlinerinnen und Berliner der Moment, wenn sie dem Weihnachtsmann endlich einmal persönlich begegnen. Im besten Falle können sie dann ihre diesjährigen Weihnachtswünsche und Briefe auf direktem Wege übermitteln – sicher ist sicher. Ob auf den festlichen Weihnachtsmärkten, in den funkelnden Kaufhäusern oder bei außergewöhnlichen Weihnachtsveranstaltungen – eine kleine Übersicht, wo Kinder in diesem Jahr ihren besonderen Weihnachtsmann-Moment erleben können.

Berliner Weihnachtszug

In Berlin ist alles möglich, sogar eine gemeinsame U-Bahnfahrt mit dem Weihnachtsmann. Als besondere Weihnachtstradition verwandelt sich eine U-Bahn der Berliner Verkehrsbetriebe mit Lichterketten und Tannenzweigen in einen Weihnachtszug. Die kleinen Berlinerinnen und Berliner erwarten während der Fahrt weihnachtliche Musik, Geschichten und natürlich die Gelegenheit den Weihnachtsmann zu treffen und den Wunschzettel abzugeben. Die Tour dauert rund 90 Minuten und startet am U-Bahnhof Deutsche Oper an Gleis 4. Der Winterzug fährt an allen Wochenenden vom 02. bis zum 23. Dezember jeweils um 10 Uhr und 12.30 Uhr.

Mehr Informationen unter www.bvg.de

Santa on the Road

Eine besonders außergewöhnliche Möglichkeit den Weihnachtsmann zu treffen bietet der Verein „Santa on the Road“. Er lässt die vereinseigenen Biker in weihnachtliche Verkleidungen schlüpfen, und diese fahren als Weihnachtsmänner verkleidet auf ihren Motorrädern durch die Stadt. Das spektakuläre Ereignis zieht jedes Jahr zahlreiche Schaulustige an und ist vor allem für die Kleinen ein ziemlich cooles Spektakel. Das Ziel des Vereins ist es, durch die außergewöhnliche Fahrt auf Armut aufmerksam zu machen und Spenden für Hilfseinrichtungen zu sammeln. Die weihnachtliche Bike-Tour findet am 16. Dezember ab 15 Uhr statt, Startpunkt ist ab 9 Uhr am Rathaus Lankwitz.

Mehr Informationen unter www.berlin-christmas-biketour.de

Adventiamo Kinderweihnachtsmarkt

Auf dem Gelände des FEZ-Berlin in der Wuhlheide findet jedes Jahr der Kinderweihnachtsmarkt Adventiamo statt. Neben kreativen Bastelworkshops, wie beispielsweise den eigenen Teddybären zu nähen oder eine Weihnachtslandschaft in der Holzwerkstatt zu bauen, krönt der Besuch des Weihnachtsmannes die Veranstaltung. Auch auf zahlreichen weiteren Berliner Weihnachtsmärkten gibt es die Chance den Weihnachtsmann zu treffen, wie auf der Winterwelt am Potsdamer Platz oder beim Winterzauber im Nikolaiviertel.

Mehr Informationen unter www.fez-berlin.de

Berliner Kaufhäuser

In der Weihnachtszeit öffnen die Berliner Kaufhäuser vor allem auch für die kleinsten Hauptstadtbewohnerinnen und Hauptstadtbewohner ihre Pforten. Denn eine besondere Tradition der Malls in der Vorweihnachtszeit ist der Besuch des Weihnachtsmannes. In den großen Kaufhäusern der Stadt, wie dem Alexa, der Mall of Berlin, dem KaDeWe und vielen weiteren, haben Kinder Gelegenheit, den Weihnachtsmann persönlich zu treffen. In der Mall of Berlin, etwa, können sich Kinder am 10. und 17. Dezember von 14 Uhr bis 19 Uhr auf den Weihnachtsmann freuen.

Mehr Informationen unter www.mallofberlin.de

Weihnachtsmann auf Bestellung

Wenn der Weihnachtsmann Kinder in ihrem Zuhause überraschen soll, können Weihnachtsmänner über die Vermittlung Weihnachtsmann2go in Berlin und Umgebung gebucht werden. Die professionellen Weihnachtsmänner sind nicht nur bestens ausgebildet, um die Rolle des Weihnachtsmannes authentisch zu verkörpern, sondern haben jede Menge festliche Stimmung im Gepäck. Auf der Plattform können Kundinnen und Kunden anhand von Profildaten und Kurzbeschreibungen den für sie perfekten Weihnachtsmann selbst aussuchen und sowohl für größere Veranstaltungen als auch für einen Hausbesuch buchen.

Mehr Informationen unter www.weihnachtsmann2go.de



Fotos: iStockphoto/ myjlio

Besinnlich

WEIHNACHTEN IM BERLINER DOM

Im Gespräch mit Domprediger Stefan Scholpp: über Christvespern, die Geburt von Jesus Christus und die Bedeutung von Geschichten

Hagen Brandt

Alle Jahre wieder lädt der Berliner Dom zu Weihnachtsgottesdiensten ein. Auch in diesem Jahr ist mit vielen Besucherinnen und Besuchern zu rechnen, die sich auf das Klassische freuen dürfen: die festlich geschmückte Kirche, die aufgebaute Krippe neben dem Altar und ein prachtvoller Weihnachtsbaum. Außerdem werden die Ensembles des Hauses, der Staats- und Domchor, jeweils eine der drei Christvespern begleiten. Stefan Scholpp, geschäftsführender Domprediger an der Pfarr- und Domkirche zu Berlin, hat eine Vermutung, warum so viele Menschen in den Dom strömen: „Es geht um Heimat und das Gefühl, wieder in der Kindheit anzukommen – in dem anzukommen, womit wir vertraut sind.“

Im Zentrum der Christvespern, die um 14, 16 und 18 Uhr stattfinden und die wichtigsten Gottesdienste im weihnachtlichen Festzyklus sind, steht die Weihnachtserzählung. Sie handelt von der Geburt Jesu Christi und feiert diese. Das ist für Gläubige wie Nicht-Gläubige gleichermaßen greifbar: die Geburt eines unschuldigen Kindes. „Jede und jeder ist damit schon in Berührung gekommen – entweder im Familien- oder Freundeskreis. Darin steckt eine Sehnsucht nach Neuanfang, an die sich wunderbar anknüpfen lässt“, sagt Scholpp, der in seinen 25 Jahren als Pfarrer schon viele Weihnachtsgottesdienste ausgerichtet hat. Im Berliner Dom predigt er allerdings zum ersten Mal an Weihnachten: „Den

Heiligen Abend am Berliner Dom feiern zu dürfen, ist etwas Besonderes.“ Wichtig ist ihm: die aktuellen Bezüge in der alten Geschichte herauszuarbeiten und diese den Menschen durchs Erzählen näherzubringen.

Zwei Dinge möchte der Domprediger in den Mittelpunkt seiner Christvespern stellen, um so die Aktualität der Weihnachtserzählung zu unterstreichen – besonders in diesem krisen- und kriegsreichen Jahr eine Herausforderung. Einmal ist es die Art und Weise, wie Gottes Sohn der Überlieferung nach in unsere Welt kam: „Nicht mit Fanfaren und Trompeten, sondern als Unerkannter. Als Erstes wahrgenommen von Hirten, sozial Ausgegrenzte, und geboren von einer Frau, die unter merkwürdigen Umständen schwanger wurde“, sagt Scholpp. Zudem wurde er in eine Zeit hineingeboren, die der heutigen gar nicht so unähnlich sei, in der es Flüchtlingsbewegungen, soziale Bedrängnisse und Spannungen zwischen Bevölkerungsgruppen als auch Verlustängste und religiöse Unsicherheiten gab. Zum anderen aber erschließe sich die noch viel wichtigere Botschaft, so Scholpp, indem man den Blick auf die Krippe richte: „Über ihr singt der Chor der Engel: Frieden auf Erden bei den Menschen.“



Fotos: Funke Foto Services/Maurizio Gambarini

DAS PHANTOM DER OPER

Mit Weltstar **DEBORAH SASSON**
& Musicalstar **UWE KRÖGER**

14.01.24 | 09.02.24
BERLIN | POTSDAM

Autorenteam: Sasson / Sautter

UKRAINIAN CLASSICAL BALLET
presents

Schwanensee

15.01.24 | 08.02.24
BERLIN | POTSDAM

Ballett auf allerhöchstem Niveau!

TICKETS: www.highlight-concerts.com & allen bek. VVK-Stellen.

Heute wieder ein Schelm! Die besten Blödeleien, Gedichte & Lieder!

Die **NEUE**
Heinz Erhardt
REVUE

04.02.24 | 07.02.24
BERLIN | POTSDAM

TOUR 2023/2024

THE 12 TENORS

18.03.24 BERLIN

22 Welthits • 12 Tenöre
1 Show

TICKETS: www.highlight-concerts.com & allen bek. VVK-Stellen.

Wintersport

SPORTLICH IM SCHNEE

Vielleicht gibt es dieses Jahr eine weiße Weihnacht oder zumindest einen schneereichen Winter. Dann nichts wie raus mit Schlitten, Schlittschuhen oder auf Skiern. Die coolsten Hotspots in Berlin

Theresia Baldus

Rodeln ist ein herrliches Vergnügen – vor allem, aber nicht nur für Kinder. Und obwohl Berlin nicht in den Alpen liegt, gibt es in der Hauptstadt einige stattliche Hänge. Etwa den Teufelsberg tief im Westen. Mit seinen 120 Metern gilt er als der höchste Berg der Stadt. Er ist ziemlich steil und bietet daher eines der besten und schnellsten Rodel-Vergnügen. Aber auch am 90 Meter hohen Hahnenberg in Spandau geht es recht schnell die rund 600 Meter lange Piste hinab. In der Nähe befindet sich zudem eine kleinere Bahn, die für weniger Wagemutige geeignet ist. Rasante Fahrer dürften auch in der Hasenheide viel Spaß haben: Die 70 Meter hohe „Rixdorfer Höhe“ bietet viel Platz für mehrere, auch leichtere Bahnen. Doch selbst, wer es aber herausfordernd mag, ist hier genau richtig – und saust den spiralförmigen Weg von ganz oben nach ganz unten hinab. Auch die Rodelbahn im 78 Meter hohen Bunkerberg im Volkspark Friedrichshain ist vor allem für mutigere Schlittenfahrer ein guter Ort, da einige Pisten sehr holprig sind. Gerade deshalb ist die Abfahrt auch bei Snowboardern beliebt. Wer es sanfter möchte, weicht ein Paar Meter entfernt zum kleinen Bunkerberg mit 48 Metern Höhe aus.

Ein wahres Rodel-Eldorado befindet sich weiter östlich im Volkspark Prenzlauer Berg. Die Oderbruchkippe ist gut 90 Meter hoch. Außerdem gibt es mehrere Bahnen, steilere und flachere, sodass alle Altersklassen auf ihre Kosten kommen. Für Freunde besonders langer Abfahrten bietet sich vor allem der Rodelberg im Freizeitpark Lübars an. Bis zu 500 Meter kann man hier an einem Stück heruntersausen. Lange Pisten mit mehr als 200 Metern findet man zudem am Insulaner in Schöneberg.

Aber hier wie dort gilt: Auch ängstlichere Schlittenfahrer können sich ausprobieren. Es gibt meistens mehrere Strecken, längere, kürzere, steilere, flachere. Kleine Hügel für den Schlittenfahrspaß in der Nähe gibt es in fast jedem Kiez – mehr als man denkt. Ob im Humboldthain, Viktoriapark, Mauerpark, Görlitzer Park oder am Rodelhang im Märkischen Viertel – selbst bei einer recht dünnen Schneedecke kann man den Schlitten aus dem Keller holen und zum nächstgelegenen Hang ziehen. Und dann heißt es wie schon seit vielen, vielen Jahren: Heidewitzka!

Wer sich lieber die Schlittschuhe anschnallt, um ein paar Bahnen zu ziehen, kann das in Berlin natürlich auch – allerdings nur selten auf den Seen, der Spree oder dem Landwehrkanal. Bis sie derart zugefroren sodass Schlittschuhlaufen überhaupt gefahrenlos möglich wäre, braucht es tagelang Minustemperaturen. Und selbst dann lauern überall große Gefahren, weshalb es in Berlin keinerlei offizielle „Freigaben“ für Eisflächen gibt.

„Du kannst nicht Schlittschuhlaufen lernen, ohne dich lächerlich zu machen. Auch das Eis des Lebens ist glatt.“

George Bernard Shaw, Schriftsteller und Politiker

Übers Eis gleiten kann man natürlich trotzdem – zum Beispiel auf den Eisbahnen der Weihnachtsmärkte. Eine Eisbahn im Freien gibt es etwa auf der Winterwelt am Potsdamer Platz. Mit 520 Quadratmetern ist sie die zweitgrößte mobile Eisbahn in ganz Europa. Wer keine eigenen Schlittschuhe hat, kann sich vor Ort welche ausleihen. Auch am Neptunbrunnen am Alexanderplatz wird während der Weihnachtsmarkt-Saison eine Eisbahn unter freiem Himmel aufgebaut.

Vom Wedding bis nach Müggelheim

Alternative zwei: die Eislaufhallen in Berlin. Auch hier gibt es zum Teil Bahnen im Freien. Etwa am Erika-Heß-Stadion in Wedding. Wenn die Sonne auf den Außen-Parkours scheint, macht das Eislaufen richtig viel Spaß. Sollte es regnen oder stürmen, kann man an ausgewählten Tagen in die Halle ausweichen. Da hier vor allem Vereine trainieren, sind die Möglichkeiten zum privaten Skaten leider begrenzt.

Noch größer ist das Horst-Dohm-Eisstadion in Wilmersdorf – mit einer großen Eislauffläche und einer Eisschnelllaufbahn außen herum. Auch auf der Eisbahn Lankwitz kann man unter freiem Himmel Schlittschuhfahren. Und mehr. Es stehen Eisstockbahnen zur Verfügung, die jedoch vorab gemietet werden müssen. An allen Standorten gibt es neben der eigentlichen Eisbahn auch einen Schlittschuhverleih und einen Kiosk mit Snacks und Getränken.

Wer jedoch lieber in einer Halle seine Runden drehen möchte, kann dies zum Beispiel in der Nähe des Olympiastadions in der Eissporthalle Charlottenburg tun. Oder auf

der Eisbahn „Rübezahl“ in Müggelheim. Oder im Sportforum Hohenschönhausen, das allerdings lediglich am Wochenende auch nachmittags geöffnet ist.

Und wenn es weniger Trubel und mehr Natur sein soll? Dann schnallen Sie sich, sofern das Wetter mitspielt, die Langlaufski an. Allerdings braucht es dafür eine mindestens 20, besser 25 Zentimeter dicke Schneedecke. So viel liegt selten in Berlin und im Umland. Selbst die Sportgemeinschaft „Einheit Berliner Bär“ mit Fokus auf Langlauf fährt daher in der Regel in die Mittelgebirge oder ins Ausland, um dem Sport nachzugehen. Sollte es in Berlin aber dann doch mal wieder so richtig schneien, kann man in jedem Park aktiv werden, besonders gut auf dem großen Tempelhofer Feld. Beschauliche, stillere Strecken führen durch den Grunewald oder entlang der Havel. Man sollte nur keine Loipen erwarten. Gespart wird in Berlin so gut wie nie.

Für ganz hartgesottene Wintersportler ist dann vielleicht auch noch das Eisbaden eine Option. Anfänger sollten hier auf keinen Fall unbedachte Alleingänge starten. Aber die Berliner Seehunde und die Ice Dippers etwa bieten das eiskalte Vergnügen in Gemeinschaft in den Wintermonaten an. Bei den Seehunden ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.



Fotos: iStockphotos/ Yulilia Dulakova/ sayu_k



NÄHER WIRST DU LEBENDIGEN DINOSAURIERN NIE KOMMEN

JURASSIC WORLD

THE EXHIBITION

JETZT TICKETS SICHERN!

AB 1. DEZEMBER 2023 URBAN BANKS BERLIN

[JURASSICWORLDEXHIBITION.DE](https://www.jurassicworldexhibition.de)

©2023 Universal Studios and Amblin Entertainment, Inc. All Rights Reserved.



Interview

SCHLEMMEN OHNE REUE

Als Ernährungsmediziner hilft Dominik Dotzauer Menschen dabei, ein entspanntes und gesundes Essverhalten zu entwickeln. Im Gespräch erklärt er, wie das an den Feiertagen gelingt und warum Zucker kein Problem ist

Simone Jacobius

Herr Dotzauer, Weihnachten ist eine Zeit des Schlemmens. Wie lässt sich das Völlegefühl über die Feiertage umgehen?

Dominik Dotzauer: Es gibt verschiedene Optionen, damit umzugehen. Einige Methoden sind sehr populär geworden sind, wie etwa das Intervallfasten. Durch längere Esspausen begrenzt man automatisch die Menge, die im Verdauungsapparat landet und das Völlegefühl auslösen kann. Wichtig dabei ist aber auch, darauf zu achten, dass man zuerst die Dinge isst, die einen sättigen. Eine der Ursachen, warum wir so viel in uns hineinstopfen, ist ja, dass die Lebensmittel, die wir essen, vor allem Kohlenhydrate und Fett enthalten. Diese machen nicht nachhaltig satt. Sättigung stellt sich über die Zufuhr von Eiweiß und Gemüse ein. Haben wir die nötigen Nährstoffe zu uns genommen, landen wir nicht so schnell im Food-Koma auf dem Sofa. Das Sättigungsgefühl stellt sich viel eher ein und es fällt leichter, mit dem Essen aufzuhören. Entscheidend ist außerdem, dass man sich über die Feiertage keine harten Vorschriften auferlegt, sondern sich wirklich frei entscheidet. Dabei hilft die Frage: Ist es mir das wert? Tut mir das wirklich gut, sowohl körperlich als auch mental? Diese Frage beantworten zu können, ist einer der Schlüssel für ein entspanntes Essverhalten – während und außerhalb der Weihnachtszeit.

Hilft der Verdauungsschnaps nach der Gans wirklich gegen das Völlegefühl – oder sollte es lieber ein Espresso sein?

Beides kann helfen, aber auch schaden. Alkohol hilft in manchen Fällen als Absacker, weil er betäubend wirkt. Dadurch fühlen wir uns schnell weniger voll. Manchmal bleibt dadurch aber auch das Völlegefühl unbemerkt und die Schlemmerei geht weiter. Der Schnaps kann zudem auch noch den Appetit anregen. Da gilt es zu testen. Das gleiche gilt für den Espresso. Hier sollte man herausfinden, wie er den Schlaf beeinträchtigt. Viele Leute trinken ja gerade, wenn sie ins Food-Koma fallen einen Espresso und denken, dieser macht ihnen nichts aus. Aber oft fällt erst am nächsten Tag auf, dass Schlaf fehlt oder es an Energie mangelt.

Welche Ernährungsfehler lassen sich in der Adventszeit und vor allem über die Feiertage vermeiden?

Der größte Fehler ist, allein wegen der Feiertage zu sagen, es gelten keine Regeln. Gerade, wenn man zu Gewichtsschwankungen neigt, fällt das Erwachsenen oft auf die Füße und sie ärgern sich später über die Extrakilos. Aber ich würde auch nicht empfehlen, eisern durchzuhalten. Allgemein gilt: Wer sich Disziplin vornimmt und dann scheitert, kämpft mit dem Verlust von Selbstwirksamkeit. Dadurch kann sich das Ge-



„Der größte Fehler ist, allein wegen der Feiertage zu sagen, es gelten keine Regeln.“

Dr. Dominik Dotzauer, Ernährungsmediziner

fühl einstellen, das Ganze Thema Ernährung nicht im Griff zu haben. Im schlimmsten Fall entsteht eine Abwärtsspirale, die Betroffene immer weiter runterzieht. Und dann wird eine Ernährungsumstellung über die Jahre immer schwieriger. Deswegen ist es ratsam, sowohl an den Feiertagen als auch darüber hinaus einen Mittelweg einzuschlagen, bei dem der Körper mit genügend Nährstoffen versorgt wird. Denken Sie lieber bunt als schwarz-weiß. Das bedeutet, beim Thema Ernährung kein „Entweder-Oder“ durchzuziehen, sondern ein flexibles „Und“ zu leben.

Plätzchen, Marzipankartoffeln, Zuckerstangen. Lecker, aber in Mengen sicherlich nicht gesund. Welche Auswirkungen kann dieser Zuckerschok speziell für Kinder haben?

Ein Zuckerschok hat bei Kindern vor allem die Auswirkung, dass sie aufgedreht sind. Ansonsten entsteht durch den größeren Zuckerkonsum ein etwas höheres Kariesrisiko. An sich wird aber zu viel Panik um das Thema verbreitet. Denn das eigentliche Problem ist nicht so sehr, Kindern in der Weihnachtszeit Süßigkeiten zu erlauben oder zu verbieten, son-

dern was sonst noch im Alltag gegessen wird. Und das ist ausschlaggebend – sind das doch die Gewohnheiten, die sich einprägen und uns als Erwachsene begleiten. Später stellt man sich dann vielleicht die Frage, „Warum esse ich jetzt eigentlich so viel? Tue ich das aus emotionalen Gründen oder weil ich wirklich hungrig bin?“ In beiden Fällen sind Süßigkeiten keine gute Lösung. Süßigkeiten sind etwas zum Genießen. Sie sind nicht ungesund, wenn die sonstige Nährstoffversorgung stimmt. Problematisch ist jedoch das Verhalten mancher Eltern, die ihren Kindern Essen zum Ruhigstellen geben. Eltern sollten sich lieber anhören, was gerade bei ihrem Kind los ist. In solchen emotionalen Situationen Essen zu geben, ist eine Grundlage für spätere Probleme: Ruhigstellen, Belohnen und Trösten mithilfe von Schokolade und Co. – das ist meiner Erfahrung nach eine der Hauptursachen dafür, warum so viele Menschen später Schwierigkeiten mit ihrem Gewicht und ihrem Essverhalten haben.

Gibt es eigentlich eine Erklärung dafür, dass in der Adventszeit so gerne und viel geschlemmt wird? Brauchen die Menschen Winterspeck?

Ich würde eher sagen, die Festtagsschlemmerei gehört in unserer Kultur dazu. Unser soziales Umfeld isst, also essen wir mit. Und: Gelegenheit macht Diebe. Wir greifen zu, wenn etwas vor uns liegt. Selbst wenn wir uns vorgenommen haben, nicht zu essen. Sobald der Mensch einem Reiz ausgesetzt ist, reagiert das Gehirn darauf. Und dann spielt auch das Wetter mit hinein. Wenn es kälter wird, dann will sich der Körper eher etwas Winterspeck anlegen. Dadurch, dass im Winter auch die Bewegung eher abnimmt, nehmen viele Menschen tendenziell an Gewicht zu. Das muss aber nicht so sein. Schwankungen um mehr als zehn Prozent des Körpergewichts sind generell ein Anzeichen für einen unpassenden Weg, nicht für mangelnde Disziplin. Erfahrungsgemäß ist der grundsätzliche Umgang mit Essen entscheidend. Und dieser basiert auf der individuellen Beziehung zum Essen, zur eigenen Person und den persönlichen Bedürfnissen. Wir sehen immer wieder, dass unsere Klienten das ganze Jahr ihr Gewicht stabil halten können, wenn sie den für sie richtigen Weg gefunden haben.

Fotos: iStockphoto/Basilico Studio Stock, Dominik Dotzauer



Tipp

DAZU: WARMER RÖSTGEMÜSESALAT

650 g Rosenkohl halbieren oder vierteln, 1 kleinen Hokkaidokürbis würfeln, 500 g Champignons halbieren. Portionsweise in einem Bräter in insgesamt 10 EL Öl anbraten. 1 TL Zucker und 2 TL Ras el Hanout unter das gesamte Gemüse rühren. Mit 250 ml Gemüsebrühe zugedeckt 10-12 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Apfelessig abschmecken.

Rezepte

WILD & WÜRZIG

Ob deftiger Eintopf oder fein garniertes Fleisch – beide sind schmackhafte Hingucker und tolle Rezeptideen für den Weihnachtsschmaus

Supersaftiges Beef-Brisket

Für 8 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 5 Stunden
(Wartezeit ca. 12 Stunden)

Zutaten:

2,5 kg Rinderbrust (ohne Knochen; beim Schlachter vorbestellen)
400 ml Ananasnektar
400 ml Cranberrynektar
1 EL getrocknete italienische Kräuter
3 große Zwiebeln
Salz
Pfeffer
2 EL edelsüßes Paprikapulver
2 EL Knoblauchpulver
1 Bio-Clementine
100 g Cranberrys (frisch oder TK)
2 EL Ahornsirup
evtl. 100 g Schlagsahne
2 Zweige Rosmarin

Zubereitung

1. Fleisch trocken tupfen, in einen Bräter oder eine tiefe Auftaufform geben. Ananas- und Cranberrynektar mischen, über das Fleisch gießen und mit den Kräutern bestreuen. Zugedeckt über Nacht kalt stellen.
2. Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 Grad; Umluft: 180 Grad). Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. 2 EL Salz, 1 EL Pfeffer, Paprika- und Knoblauchpulver mischen. Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen. Marinade in einen Messbecher umfüllen. Fleisch mit der Gewürzmischung einreiben. Zwiebeln im Bräter verteilen, Rinderbrust daraufsetzen und ca. 400 ml Marinade zugießen. Im heißen Ofen ca. 1 Stunde garen.
3. Restliche Marinade zugießen und Ofentemperatur herunterschalten

(Ober-/Unterhitze: 120 Grad; Umluft: 100 Grad). Das Fleisch ca. 3¼ Stunden zu Ende garen, dabei immer wieder mit dem Bratfond begießen.

4. Clementine waschen, trocken reiben und halbieren. Cranberrys eventuell waschen und gut abtropfen lassen. Eine Pfanne erhitzen, Clementinhälften darin auf der Schnittfläche anrösten, herausnehmen. Cranberrys und Ahornsirup in die heiße Pfanne geben, 2-3 Minuten köcheln lassen.
5. Beef-Brisket aus dem Topf nehmen und kurz ruhen lassen. Den Bratfond mit den Zwiebeln fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Belieben die Hälfte der Soße mit 100 g Sahne verfeinern. Fleisch in dünne Scheiben schneiden, mit Clementinen, Cranberrys, zerzupftem Rosmarin und Soße(n) anrichten und servieren.

Fotos: Eat Club; So schmeckt Weihnachten, Ausgabe 06/2023, Funke Zeitschriften GmbH

Chili mit Wild und Kakao

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 2½ Stunden

Zutaten:

3-4 rote Chilischoten
2-3 Knoblauchzehen
4 EL Öl
2 EL Rotweinessig
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL getrockneter Oregano
2 Zwiebeln
1 kg Wildgulasch (z. B. Hirsch)
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
350 ml Fleischbrühe
1 Zimtstange
Salz
Pfeffer
1 Dose schwarze oder Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)
2 rote Paprikaschoten
1 EL Limettensaft
1 TL Kakaopulver
1 TL flüssiger Honig
evtl. Koriander und Limettenschale



Zubereitung:

1. Chillis putzen, waschen, nach Belieben entkernen. Knoblauch schälen, beides grob hacken und mit 2 EL Öl, Essig, Kreuzkümmel und Oregano in einem Mörser zu einer Paste verreiben. Zwiebeln schälen und würfeln.
2. Fleisch trocken tupfen. 2 EL Öl in einem Schmortopf erhitzen. Fleisch darin portionsweise rundherum kräftig anbraten. Gesamtes Fleisch zurück in den Topf geben. Zwiebeln zugeben, hellbraun anbraten. Chilipaste einrühren, stückige Tomaten und Brühe angießen,

aufkochen. Zimt und Salz zufügen. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 1½-2 Stunden schmoren. Nach Bedarf etwas Wasser dazugeben.

3. Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Paprika waschen und würfeln. Mit Bohnen unter das Chili rühren, weitere 30 Minuten garen. Mit Limettensaft, Kakao, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Koriander und Limettenschale bestreuen. Dazu schmeckt sowohl Reis als auch Polenta.



Diese und 65 weitere tolle Rezepte finden Sie auch im Bookazine „Eat Club: So schmeckt Weihnachten“ von Funke Life. Funke Zeitschriften. 164 Seiten, 6,90 Euro.

SCHLEMMEN & SHOW

Menü oder Buffet & Showbesuch
ab **91 Euro**
pro Person



CHRISTMAS SPECIAL

STARS IN CONCERT

Die Stars präsentieren in wechselnder Besetzung neben bekannten Hits der größten Show-Legenden die schönsten amerikanischen Weihnachtssongs während sich die Bühne in ein glitzerndes Winterwonderland verwandelt.

30.11. – 26.12.2023



ESTREL SHOWTHEATER | TICKETS & GUTSCHEINE: 030 6831 6831 | STARS-IN-CONCERT.DE

EAT CLUB Taste-Collection

BRINGEN SIE SICH IN TEUFELS KÜCHE!



*Ein extrascharfer
Chiliwürzer!
Verschärft zu Aglio
e Olio, Pasta
all'arrabbiata und
Chili con Carne*

Hier oder auf Amazon bestellen

Die Prise Expertise aus dem



Annika Neudeck und Nick Käseberg

Wir feiern dieses Jahr nicht gemeinsam, weil jeder von uns in die Heimat zurückfährt und das Fest klassisch mit der eigenen Familie verbringt. Dafür haben wir auch Urlaub genommen, um die Zeit bis ins neue Jahr hinein mit Eltern, Geschwistern und Großeltern und den Traditionen und Bräuchen, die mit jedem Jahr mehr werden, zu verbringen. Um aber das Weihnachtsgefühl auch in Berlin auszuleben, veranstalten wir ein Weihnachtsessen in unserer Wohnung und laden reichlich Freunde dazu ein.

Sabina Merrill

Ich feiere Weihnachten mit meiner Familie in Göppingen. Gefeierte wird bei uns erst morgens am 25. Dezember, nach amerikanischer Tradition. Mein Vater ist Amerikaner. Morgens gibt es Geschenke in kleiner Runde, mittags kommen dann Verwandte und Freunde zum Festmahl. Meine Mutter kocht meistens Roast Beef. Dann hören wir noch Weihnachtsmusik aus den 1950er-Jahren. Abends sitzen wir gemeinsam am runden Tisch und reden, dabei wird es auch mal hitzig. Wir diskutieren gerne leidenschaftlich.



Nachgefragt

SO FEIERT BERLIN

Wie Berlinerinnen und Berliner
das Weihnachtsfest zelebrieren,
wollten wir genau wissen

Hagen Brandt und Rouven Kühbauch



Jan Kirmis und Torsten Doogs

Bei uns ist Weihnachten immer etwas unterschiedlich: Letztes Jahr waren wir zum Beispiel als Weihnachtsmänner verkleidet in Berlin unterwegs und haben Kinderherzen glücklich gemacht. Dieses Jahr fahren wir nach Österreich in den Winterurlaub und feiern dort. Das Wichtigste an Weihnachten für uns ist aber, dass wir irgendeinen Tag gemeinsam mit unserer tollen Berliner Wahlfamilie, unserem engsten und liebsten Freundeskreis verbringen.



Frauke und Tobias Fenz

Wir feiern dieses Jahr unser erstes gemeinsames Weihnachten mit Kind bei den Großeltern in Magdeburg. Dort gibt es dann kein traditionelles Festessen, was wir immer sehr sympathisch und charmant finden, sondern von Sushi bis Raclette ist alles dabei. Aber natürlich packen wir danach Geschenke aus und beschenken unterm Weihnachtsbaum. Unsere ganz eigene Tradition als kleine Familie ist es aber, dass wir vor dem großen familiären Trubel noch in Berlin am Rosenthaler Platz einen Döner zu Mittag essen.

Danjel Zarte

Seit zehn Jahren veranstalte ich bei mir zu Hause an Weihnachten ein „Fest der einsamen Herzen“ für Freundinnen, Freunde, Kollegen und Menschen ohne Familie. Ich koche ein Rezept meiner Großmutter: eingelegtes Rinderfilet, dazu gebackene Pfirsiche mit Sherry-Sauce und Kroketten. Dazu gibt es noch einen Grünkohlstrudel. Seit ich die queere Bar Große Freiheit 114 betreibe, gehen wir nach dem Essen geschlossen da hin und öffnen ab 21 Uhr die Türen für alle, die an Weihnachten nicht alleine sein wollen. Viele Menschen, die sich verstoßen fühlen oder keine Familie haben, kommen an Heiligabend gerne vorbei. Es entsteht da eine ganz besondere, familiäre Atmosphäre und ein großes Miteinander.





Prickelnd

SCHAUMWEIN UNTER DER LUPE

Alle Jahre wieder heißt es um Mitternacht am Silvesterabend: „Frohes Neues“. Doch womit stößt man am besten an – mit Sekt, Crémant, Prosecco oder doch lieber mit Champagner?

Nele Heimann

Crémant – die französische Alternative

Kurz gesagt: Alles, was kein Champagner ist, ist Crémant – die etwas erschwinglichere, aber nicht weniger geschmackvolle Alternative zum teuren Schaumwein. Der Name Crémant leitet sich vom französischen Wort „crèmeux“ ab, was übersetzt „cremig“ bedeutet. Verwendet werden Trauben aus den Regionen außerhalb der Champagne, zudem hat der Crémant eine etwas kürzere Reifezeit von nur einem Jahr. Für Kenner ist der Unterschied klar geschmacklich bemerkbar, zudem die Rebsorten ebenso andere sind. Doch wer es einfach nur etwas edler mag, kommt beim Crémant auf seine Kosten – zumal er wie sein edler Verwandter aus dem Champagner Glas getrunken wird.

Prosecco – ein Hauch Italien

Der Prosecco ist in Norditalien beheimatet und kommt hauptsächlich aus den Regionen Venetien und Friaul-Julisch Venetien. Der Hinweis D.O.C. (kurz für „Denominazione di origine controllata“) auf dem Label steht für die kontrollierte Ursprungsbezeichnung. Entsprungen der Glera-Traube lässt sich der oft kostengünstige Prosecco gut mit Aperol, Limoncello oder Campari mixen. Unterschieden wird häufig zwischen dem traditionell eher trockenen, leicht perlenden „Frizzante“ und dem floral-fruchtig schäumenden „Spumante“. Erkennen kann man die beiden gut am jeweiligen Verschluss: Beim Spumante wird ein Sektkorken genutzt, beim Frizzante ist es oft nur ein einfacher Schraubverschluss.

Sekt – der Klassiker

Oftmals wird zum deutschen Qualitätsprodukt in der grünen Flasche und rotem Verschluss gegriffen, wenn es etwas zu feiern gibt. Aber was genau versteht man denn alles unter den Begriff „Sekt“? Darunter fallen zunächst alle Schaumweine die Deutschland und im europäischen Umland wie Österreich oder Spanien hergestellt werden. Genutzt werden können unterschiedliche Herstellungsmethoden und sowohl lokale also auch internationale Traubensorten – in Deutschland ist es vor allem Riesling. Geschmacklich und qualitativ können die Sektsorten also stark variieren. Getrunken wird der Sekt meistens aus der hohen, schmalen Sektkelche.

Champagner – der Edle

Gerade am Silvesterabend wird der „Schampus“ zum mitternächtlichen Anstoßen immer beliebter. Und längst haben auch die Discounter preisgünstige Varianten des grundsätzlich eher hochpreisigen Edelgetränks im Angebot. Möglich wird das vor allem dadurch, was den Champagner ausmacht: Er darf nämlich nur in der französischen Champagne angebaut werden. Schon Anfang des 18. Jahrhunderts wurde der erste Versuch der heute bekannten méthode champenoise, der Flaschengärung, gestartet – leider zunächst wenig erfolgreich wegen des dünnen Glases der Flaschen. Anders als bei sortenreinen Schaumweinen ist der Champagner meist ein Cuvée aus unterschiedlichen Trauben.

Fotos: iStockphoto/Romolo Tavani

Fotos: Jaclyn Locke



Isabella Steiner betreibt in der Kreuzberger Nostitzstraße einen Laden für alkoholfreie Getränke.

Im Trend

ALKOHOLFREI FEIERN

Es gibt vollwertige Alternativen – vom Weißwein bis zur Spirituose. Tipps einer Kreuzberger Expertin

Simone Jacobius

Nüchtern ist das neue cool. Immer mehr Menschen sagen nein zum Alkohol, aus gesundheitlichen Gründen, wegen Schwangerschaft und Stillzeit – oder weil man einfach nur selbstbestimmt trinken möchte. „Die sogenannte Mindful-Drinking-Community strebt nach Genuss frei von gesellschaftlichen Zwängen“, erläutert Isabella Steiner, Gründerin von nüchtern.berlin, einem Geschäft für alkoholfreie Getränke in Kreuzberg mit angeschlossenem Onlineshop.

Als Steiner 2019 ihren Laden eröffnete, war das Thema noch Brachland. „Inzwischen hat die Entwicklung richtig Fahrt aufgenommen“, sagt sie. Eigentlich hat sie Soziologie studiert und sich die Frage gestellt: Was trinke ich, wenn ich nicht trinke. „Wir bewegen uns in einer Trinkkultur, in der es mittlerweile schwierig geworden ist, ein Glas abzulehnen, ohne dass man dabei entweder überredet, nicht ernstgenommen, verurteilt oder als Spaßbremse abgestempelt wird.“

Inzwischen gibt es leckere, hochwertige Alternativen als Essenbegleitung oder zum Anstoßen. „Gefühlt jedes Weingut und Food-Start-up versucht sich gerade an alkoholfreien Alternativen.“ Mit Wein macht Steiner den größten Umsatz. Viele bekannte Winzer versuchen, gleichwertige Qualität als alkoholfreie Variante ins Glas zu bekommen – mit Erfolg. „Wir haben einige Perlen im Sortiment, bei denen man schon jetzt keinen Unterschied schmeckt“, sagt Steiner. Doch ohne guten Grundwein gibt es keinen guten alkoholfreien Wein.

Alkoholfreie Drinks

Volée Toni

5 cl Volée Avec Plaisir Apéritif Naturel in ein mit Eisgekühltes Glas geben, mit Tonic auffüllen und einer Scheibe Grapefruit garnieren.

Negroni Sbagliato UNDONE

3cl UNDONE NO. 7 This is not Orange Bitter, 3cl UNDONE NO. 9 This is not Red Vermouth in ein Glas mit Eis geben, mit alkoholfreiem Sekt aufgießen und einer Orangenzeste garnieren.

Margarita

5cl Lyre's Agave Blanco Spirit (Tequila-Ersatz), 3cl Lyre's Orange Sec, 3cl Limettensaft und 2cl Agavendicksaft shaken und durch ein Sieb in ein Coupette-Glas mit Salzrand abseihen. Mit einer Limette garnieren.

Rotwein ist dabei die absolute Königsdisziplin. Mit der Entalkoholisierung geht ein besonders wichtiger Geschmacksträger verloren. Daher tun sich Rotweine im alkoholfreien Bereich noch etwas schwer. Dennoch gibt es einige, die Steiner auch zum Festtagsbraten empfehlen würde. Durch die sehr gute Grundqualität und den langen Herstellungsprozess, denn nach dem normalen Keltern kommt noch der Prozess des Alkoholentzugs, sind die alkoholfreien Varianten allerdings teurer als die alkoholischen Getränke. Eine Flasche Wein liegt beginnt bei etwa zehn Euro.

Während in den Anfangsjahren vorrangig mit Riesling-Trauben experimentiert wurde, gibt es jetzt auch aromastarke Sorten wie Sauvignon Blanc, Grüner Veltliner oder die rote Shiraz-Traube.

Leckere, hochwertige Alternativen

Anders als bei Wein, Bier und Sekt haben alkoholfreie Spirituosen in ihrem Herstellungsprozess nie einen Tropfen Alkohol gesehen. Hierfür wird Wasser destilliert, das mit Kräutern versetzt wurde – beim Gin beispielsweise Wacholder, Koriander, Zitruschalen, Kardamom oder Piment. Während Gin noch relativ einfach hergestellt werden kann, gehören Rum und Whiskey zur den schwierigeren Getränken. „Aber hier wird fleißig probiert und ich bin sicher, dass wir in naher Zukunft auch hierbei sehr gute alkoholfreie Alternativen haben werden, die dem Original sehr nahe kommen“, sagt Steiner.

Ob man alkoholische Getränke komplett ersetzt, oder eine Mischung anbietet: Die Chance, Weihnachten und Silvester ohne Katerstimmung zu verbringen steigt erheblich.



Theater & Co

KULTURTIPPS

Ronald Klein

Ass-Dur

Die Brüder Dominik und Florian Wagner beweisen in ihrem Weihnachtsspecial, dass auch bei einem Familienfest ruhig mal gefrotzelt werden darf. Dafür lösen sie in ihrer Fassung des Krippenspiels die letzten Geheimnisse um die Jungfrau Maria und lassen „Last Christmas“ oder „Jingle Bells“ in einem neuen Gewand erklingen.

Tipi Am Kanzleramt, Große Querallee, Tiergarten,
Tel.: 030-39 06 65 50, tipi-am-kanzleramt.de,
1.-22.12., ab 28 Euro

Bühne



Eine Weihnachtsgeschichte

An der Aktualität der 1843 veröffentlichten, sozialkritischen Erzählung von Charles Dickens hat sich bis heute nichts geändert. Darin erkennt der geizige und hartherzige Ebenezer Scrooge schließlich, dass nur im menschlichen Miteinander und dem Geben Erfüllung liegt. In dem Bühnenmärchen mit Musik wirken u.a. Herbert Knaup und Samuel Finzi mit.
Admiralspalast, Friedrichstraße 101, Mitte,
www.admiralspalast.theater,
8.12., 19 Uhr, ab 35 Euro



Der kleine Prinz

Seit mehr als 15 Jahren begeistert die Produktion der Drehbühne Berlin auf Basis des Klassikers von Antoine de Saint-Exupéry an den Weihnachtstagen. Der poetische Abend ist eine Mischung aus Schau- und Puppenspiel mit Livemusik und Filmsequenzen, bei denen unter anderem die unvergessenen Dieter Mann und Bruno Ganz noch einmal zu sehen sind.
Theater im Delphi, Gustav-Adolf-Straße 2, Weißensee,
Tel.: 0761 - 88 84 99 99,
drehbuehne-berlin.de,
21.12.-14.1., ab 26 Euro



Die Weihnachtsfeier – In der Filiale brennt noch Licht

Uraufführung der Satire von Peter Jordan in der Regie des Autors und seines Kollegen Leonhard Koppelmann mit u.a. Heikko Deutschmann (Foto). Die gemütliche Weihnachtsfeier unter Kollegen einer Sparkassen-Familie gerät nach reichlich Alkoholgenuss aus den Fugen.
Renaissance-Theater, Knesebeckstraße 100, Charlottenburg,
Tel.: 030-312 42 02,
renaissance-theater.de,
26.11., 1.-3.12., 12.-22.12.,
ab 17 Euro



Sebastian Koch

Der Schauspieler stellt seine persönliche Auswahl von Weihnachtstexten vor, darunter die Antwort auf den Leserbrief eines kleinen Mädchens an die New Yorker Sun. Der Abend beinhaltet auch Lyrik von Joseph von Eichendorff und Rainer Maria Rilke – und Musik vom Hubert Nuss Quartett. Musik und Texte sind perfekt aufeinander abgestimmt.
Admiralspalast, Friedrichstraße 101, Mitte,
admiralspalast.theater,
17.12., 19 Uhr, ab 35 Euro



Mutti, was machst du da?

Axel Ranisch (Foto) hat gemeinsam mit seinem Ehemann Paul Zacher die Tragikomödie fürs Berliner Ensemble geschrieben. Ranischs Inszenierung spielt in einer Plattenbausiedlung in Lichtenberg, wo der Wohnungsverwalter Braunert Menschen zu einem neuen Dach über dem Kopf verhilft.
Berliner Ensemble, Bertolt-Brecht-Platz 1, Mitte,
Tel.: 030 - 28 40 81 55,
berliner-ensemble.de,
30.11., 20 Uhr (Voraufführung),
2.12., 20 Uhr (Uraufführung),
3.12., 19 Uhr, 15.+16.12., 20 Uhr,
17.12., 19 Uhr, ab 12 Euro

Familie



Zimt & Zauber

Kinder für Kinder gestalten eine atemberaubende Artistik-Show. 40 junge Künstler des Circus Cabuwazi erwecken Motive aus „Peter Pan“ zum Leben. Gemeinsam kämpfen sie gegen Käpt'n Hook und setzen sich mit philosophischen Fragen auseinander: Welchen Wert besitzt die Zeit und kann Glück gemessen werden?
Wintergarten Variété, Potsdamer Straße 96, Tiergarten, Tel.: 030-58 84 33,
wintergarten-berlin.de,
bis Ende Januar,
ab 24 Euro



Dornröschen

Erstmals arbeitete die 86-jährige Brasilianerin Marcia Haydée mit dem Staatsballett Berlin. Sie zeichnet in dem Ballett-Klassiker zur Musik von Peter Tschaikowsky ein ausgeklügeltes, psychologisches Porträt des Bösen.
Deutsche Oper Berlin, Bismarckstraße 35, Charlottenburg,
Tel.: 030-206 09 26 30,
staatsballett-berlin.de,
1.3.12., 19:30 Uhr, 17.12.,
14.+19:30 Uhr, 20.12., 19:30
Uhr, 25.12., 16 Uhr,
ab 14 Euro



Christmas Garden + Weihnachten im Tierpark

Weihnachtliche Motive illuminieren zwei beliebte Berliner Parks in den Abendstunden. Neue Lichtinstallationen im Rundweg sorgen für eine märchenhafte Zeit.
Botanischer Garten, Königin-Luise-Straße 6-8, Steglitz, christmas-garden.de,
bis 14.1., Karten 12-16 Euro,
Tierpark Friedrichsfelde, Am Tierpark 125, Lichtenberg,
www.weihnachten-im-tierpark.de,
18.11.-10.1., Karten 11-15,50 €,
Familienticket 41 €



Roncalli Weihnachtscircus

Direktor Bernhard Paul gastiert mit seiner zirkensischen Institution erneut in der Stadt. Schwerpunkt des Programms: das weihnachtliche Frankreich. In der Manege begeistern u.a. die Acero Brothers (Foto), begleitet vom Roncalli Royal Orchestra. Silvester und Neujahr gestaltet Roncalli traditionell gemeinsam mit dem Deutschen Sinfonie-Orchester Berlin (DSO).
Tempodrom, Möckernstraße 10, Kreuzberg, Tel.: 01806-554 111, www.tempodrom.de,
21.12.-4.1., ab 32 €



Sarah Connor

Vor knapp 15 Jahren präsentierte sie mit „Christmas in My Heart“ bereits schon einmal eine Weihnachtsplatte. Jetzt erfolgt mit „Not So Silent Night“ der Nachschlag: Statt Coverversion haben es zwölf selbst geschriebene Songs auf das Album geschafft. Sarah Connor ist bekennender Fan vom geschmückten Baum und dem Zusammensein mit den Liebingsmenschen, lehnt aber die kommerziellen Aspekte des Festes kategorisch ab.

Mercedes-Benz Arena, Mercedes-Platz 1, Friedrichshain, Tel.: 030- 20 60 70 88 99, mercedes-benz-arena-berlin.de, 3.12., 20 Uhr, ab 70 Euro

Musik



Harlem Gospel Nights

Die versierten Sänger der Golden Gospel Pearls gastieren seit den 1990er-Jahren in der Schöneberger Kirche. Unter der Leitung von Donna Brown bespielen sie die gesamte Klaviatur traditioneller Spirituals, Gospels und bekannter Weihnachtsklassiker. Dabei halten sie stets die Balance zwischen mitreißender Bühnenshow und andachtvoller Momente. Gospelperlen wie „Amazing Grace“ und „Holy Night“ dürfen da natürlich nicht fehlen.
Apostel-Paulus-Kirche, Grunewaldstraße 77a, Schöneberg, franzhans06.de, 1.-27. 12., 28 Euro



Weihnachts-Oratorium

Im Jahr 1857 führte die Sing-Akademie zu Berlin Johann Sebastian Bachs „Weihnachtsoratoriums“ erstmals seit dessen Tod wieder auf – und erstmals in einem nicht liturgischen Rahmen. Und so auch in diesem Jahr an vielen Orten von hochkarätigen Ensembles wie dem Konzerthausorchester Berlin (Foto).
Berliner Dom: 15.12., 20 Uhr, 16.12., 15+18 Uhr, ab 10 Euro; Kammermusiksaal der Philharmonie: 3.12., 20 Uhr, ab 19 Euro; Konzerthaus am Gendarmenmarkt: 1.12, 19 Uhr, 2.12., 20 Uhr, 3.12., 16 Uhr, ab 41 Euro



Die Wallerts

Die Berliner bleiben ihrem Konzept treu, sie covern sich quer durch die Pop- und Weihnachtsliedgeschichte, drehen die Kompositionen durch den Humpfleischwolf und verpassen den Songs neue, bisweilen ins Grotteske abdriftende Texte.
SO36, Oranienstraße, Kreuzberg, 22.12., 21 Uhr, 15 Euro



Nico and the Navigators

Das Berliner Musiktheater-Ensemble zeigt zum 25. Jubiläum die beeindruckende Bandbreite seines Schaffens. Die Uraufführung „sweet surrogates“ beleuchtet die Rolle der Kunst als verführerische Ersatzdroge und führt dabei Klassik und Pop mit Tanz und Performance zusammen. Dazu erfolgt die Wiederaufnahme von „Du musst dein Leben rendern“.
Radialsystem, Holzmarktstraße 33, Friedrichshain, radialsystem.de, 14.-17.12., „Du musst dein Leben rendern“: 8-12 Euro, „sweet surrogates“ 12-36 Euro, Kombiticket: 16-44 Euro

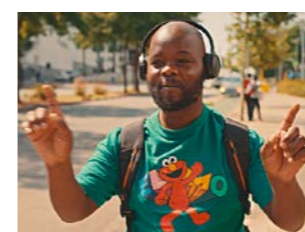


791 Kilometer

Der Filmtitel bezieht sich auf die Distanz zwischen München und Hamburg. Vier Reisende hatten sich auf eine entspannte Zugfahrt gefreut. Doch aufgrund eines Sturms, der den Verkehr zum Erliegen bringt, müssen sie sich ein Taxi teilen. Schnell brechen Konflikte los, denn die vier Fahrgäste könnten unterschiedlicher kaum sein.

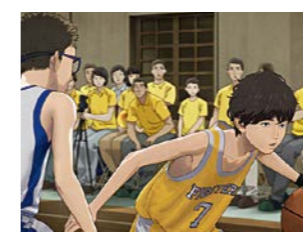
Offizieller Kinostart: 14.12., mit Iris Berben, Joachim Król, Nilam Farooq, Lena Urzendowsky und Ben Münchow u.a.

Kino



Living Bach

Woran Politik und Religion scheitern, gelingt der Musik: Menschen zusammenzuführen. Regisseurin Anna Schmidt porträtiert in ihrer Dokumentation Amateurmusikerinnen und -musiker von sechs Kontinenten, die schließlich beim Bach-Fest in Leipzig aufeinandertreffen.
Offizieller Kinostart: 30.11.



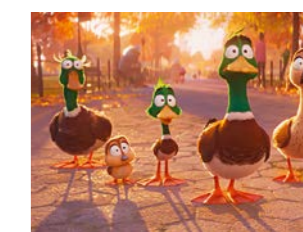
The First Slam Dunk

Der Anime stellt die Adaption der gleichnamigen Kult-Manga-Reihe von Takehiko Inoue dar, die zwischen 1990 und 1996 erschien. Darin gerät das Leben des Jungen Ryota nach dem Tod seines Bruders aus den Fugen. Er gibt sich fortan passioniert dem Sport hin, den sein Bruder über alles liebte: Basketball.
Offizieller Kinostart: 5.12.,



Munch

Das Biopic von Regisseur Henrik Martin Dahlsbakken zeichnet in vier Kapiteln das Leben des norwegischen Malers Edvard Munch nach, der durch Bilder wie „Der Schrei“ oder „Madonna“ Weltruhm erlangte. In seinen letzten Lebenstagen kämpfte Munch verzweifelt darum, dass seine Kunst nicht den Nazis in die Hände fiel.
Offizieller Kinostart: 14.12.



Raus aus dem Teich

Die Macher von „Minions“ erzählen in ihrem neuen Animationsfilm von einer Entenfamilie, die das erste Mal zu einem großen Urlaub aufbricht. Doch bevor sie ihr Ziel in der Karibik erreichen, landen die Tiere in New York – und müssen sich dort vor dem rasenden Verkehr und auf Geflügel spezialisierte Köche in Acht nehmen.
Offizieller Kinostart: 21.12.

Fotos: Pantaleon Films, Film Partners, schmidtfilm, Splendid Films, Universal Studios

Fotos: Franzhans06, Dieter Harwig, Marco Borggreve

6€
JugendKulturService.de
2024
BERLINER FAMILIEN PASS
Freizeit für alle Berliner Familien!
300 KUPONS
200 VERLÖSUNGEN
FREIZEIT UND TOLLE ERLEBNISSE VERSCHENKEN

DANIEL BARENBOIM ANNE-SOPHIE MUTTER
WEST-EASTERN DIVAN ORCHESTRA
SCHENKEN SIE MUSIK ZUM FEST!
FR, 9.8. | 20 UHR | WALDBÜHNE BERLIN
Information & Tickets: boulezsaal.de | 030 4799 7411

Kulinarische Highlights in Serie



An wirklich gutes Essen erinnert man sich noch lange nach dem Dessert. Erleben Sie mit unserem Morgenpost-Menü, was Berliner Spitzenrestaurants zu bieten haben: ein 5-Gänge-Menü mit Weinbegleitung und Kaffeespezialität zum attraktiven Vorzugspreis von 79,90 € pro Person. Jeden Monat neu – und immer köstlich.

**Jetzt
reservieren!**

Mehr Informationen zum Morgenpost-Menü:
morgenpost.de/menue



**Berliner
Morgenpost**

Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe