

Gedächtnistraining Dezember

Thema: „Weihnachten“

Ja, ist den schon wieder Weihnachten? Auf jeden Fall steht das Fest der Liebe schon vor der Tür. Darum drehen sich die Übungen, wie sollte es auch anders sein, natürlich um die Weihnachts- und Adventszeit.

Viel Spaß wünscht Ihnen
Marion Sterner

Wie heißen die Weihnachtslieder richtig? Es handelt sich immer um 2 Lieder!

- a) Morgen Kinder, rieselt der Schnee.
- b) Stille Nacht, da komm ich her.
- c) Ehre sei jubilo.
- d) Josef, lieber ihr Hirten
- e) In Dulcia Maria.
- f) Oh Tannenbaum durch ein Dornwald ging.
- g) Leise die Glocken nie klingen
- h) Es ist ein Himmel hoch.
- i) Alle Jahre heilige Nacht.



Bild: Pixabay

Quelle: BVGT ev. d34

Rätsel

Während viele auf Weihnachten warten,
was blüht denn da noch im Garten?
Der Name passt zu der Jahreszeit,
sie ist sogar für den Winter bereit.

Jetzt in der Vorweihnachtszeit ziehen wieder die Düfte exotischer Gewürze durch unsere Küchen.

Besonders das Aroma weihnachtlicher Backwaren wie Plätzchen, Stollen oder Lebkuchen lebt vom unverwechselbaren Duft und Geschmack von **Zimt, Nelken, Anis und Kardamom, Ingwer und Muskatnuss.**

Außerdem beinhalten diese Gewürze wertvolle ätherische Öle und gesundheitsfördernde Substanzen, die sie auch für die Naturheilkunde interessant machen.

Bitte ordnen Sie die genannten Gewürze zu:

1. schmeckt würzig-süß und wird wegen seiner schleimlösenden Wirkung als Hustenmittel verwendet. Er hilft aber auch gegen Magen-Darm-Krämpfe und Blähungen.

Besonders beliebt ist in einer Teemischung mit Fenchel- und Kümmelsamen in Milchbildungs- und Babytees. Allerdings kann es bei diesem Gewürz zu Unverträglichkeitsreaktionen kommen.

2. sind die Früchte eines immergrünen Baumes, der ursprünglich auf den Molukken, einer indonesischen Inselgruppe, beheimatet war. Die Früchte werden als Blütenknospen getrocknet und sowohl als Küchengewürz als auch als Heilmittel verwendet. Ihre antibakterielle Wirkung kommt vor allem bei Zahnschmerzen und Entzündungen im Mund-Rachenbereich zugute.

3. hat mittlerweile die Rolle eines Universalheilmittels in der Naturheilkunde übernommen.

Er findet Anwendung bei Kopf- und Magenschmerzen, Erkältungen sowie allen Arten von Übelkeit.

4. das typische Lebkuchengewürz mit seinem süßlich-scharfen Aroma, fördert die Verdauung, hilft gegen Krämpfe und auch bei Atemwegserkrankungen sowie Wechseljahrsbeschwerden.

5. ist ebenfalls wichtig in der Weihnachtsbackstube, stärkt die Nerven, löst Krämpfe, fördert die Verdauung und hilft bei Durchfall. Allerdings sollte dieses Gewürz, nicht hoch dosiert verwendet werden, da es ab einer bestimmten Menge giftig ist.

6. wohl das beliebteste aller Weihnachtsgewürze, besitzt ein mild-würziges Aroma. Sein Duft weckt wie kein zweites Gewürz Erinnerungen an die Weihnachtszeit. Er stärkt Nerven und Immunsystem, fördert die Durchblutung, löst Krämpfe und stillt Schmerzen. Dennoch sollte auch er nur in Maßen genossen werden, weil der Inhaltsstoff Cumarin in großen Mengen zu Vergiftungen führen kann.

Quelle: BVGT e.V. d34

Wie viele Sterne sind es denn nun?

Wie viele Sterne sieht man auf dem Blatt?



Quelle: BVGT e.V. d74

Lösungen Dezember 2021

Wie heißen die Weihnachtslieder?

- a Morgen Kinder wird's was geben.... Leise rieselt der Schnee
- b Stille Nacht, heilige Nacht.... Vom Himmel hoch da komm ich her
- c Ehre sei Gott in der Höhe... In Dulci júbilo, nun singet und seit froh
- d Josef, lieber Josef mein. Hilf mir wiegen mein Kindelein... Kommet ihr Hirten, ihr Männer und Fraun
- e In Duci júbilo... Maria durch ein Dornwald ging
- f Oh Tannenbaum... Maria durch ein Dornwald ging
- g Leise rieselt der Schnee... Süßer die Glocken nie klingen, als zu der Weihnachtszeit
- h Es ist ein Ros`entsprungen... Vom Himmel hoch da komm ich her
- i Alle Jahre wieder... Stille Nacht, heilige Nacht

Rätsel:

Die Christrose oder auch Schneerose genannt

Quelle: BVGT ev. d 74

Weihnachtliche Gewürze

1. Anis, 2. Nelken, 3. Ingwer, 4. Kardamon, 5. Muskatnuss, 6. Zimt

Wieviele Sterne sind es?

Es sind 30 Sterne

Quelle: BVGT ev. d 74