



Hessischer Rundfunk: Übrigens...

Freitag, 18. Dezember 2009
hr4 - 17.40 Uhr

Pfarrerin **Gudrun Olschewski**
Pfungstadt

Kuchen fürs Leben

Sehen – Hören – Fühlen – Schmecken – Riechen mehr als sonst im Jahr werden in diesen Tagen meine Sinne angesprochen. Und je näher Weihnachten rückt, desto intensiver nehme ich ihn wahr. Er liegt einfach in der Luft, der Duft der Weihnachtsbäckerei.

Und ich erinnere mich daran, wie gerne ich als Kind in der Küche gesessen und meiner Mutter beim Plätzchen backen geholfen habe: geknetet, gerollt, die verschiedensten Formen und Sorten ausgestochen und schließlich verziert habe. Und wie der Duft von Zimt und Nelken, Vanille, Mandeln, Nüssen und Schokolade jeden Winkel der Wohnung durchströmt hat. Und ganz gespannt habe ich immer auf diesen einen Satz gewartet, ja geradezu hingefiebert: „Jetzt backen wir Lebkuchen“.

Ein ganz besonderer Moment für mich: Endlich waren meine Lieblingsplätzchen dran.

Heute weiß ich, dass die Lebkuchen nicht nur gut schmecken, sondern auch viele Gewürze enthalten, die gut tun, und gut für die Gesundheit sind: Ingwer, zum Beispiel, erwärmt von innen, beugt Erkältungen vor oder hilft, sie schneller zu heilen. Ingwer, sagt der Volksmund, wärmt das Herz, heilt innere Kälte und alte Wunden des Herzens.

Und Nelke beruhigt den Magen und lindert Reize, sie entspannt nicht nur bei Zahnschmerzen, sondern fördert gleichzeitig gelassene Lebensenergie, heißt es.

Sie führt in die innere Mitte und öffnet den Geist.



Hessischer Rundfunk: Übrigens...

Freitag, 18. Dezember 2009

hr4 - 17.40 Uhr

PfarrerIn **Gudrun Olschewski**
Pfungstadt

Früher sind Lebkuchen zur Adventszeit in den Klöstern gebacken und an Arme und Bedürftige verschenkt worden. An Gewürzen eingebacken, war, was das Herz stärkt, den Atem frei hält und die Lebensgeister weckt. Die Nonnen und Mönche buken im wahrsten Sinne Lebenskuchen für die, denen kalte Wintertage besonders schwer zu schaffen machten: schwachen und alten Menschen und den Kindern. Zu Leckerbissen wurden sie erst an zweiter Stelle.

Zum Leben brauchen Menschen beides: den Lebens-kuchen, der für den Körper heilsam ist und Kraft spendet. Genauso wie den Leb-kuchen, der die Seele berührt. Auf seine Ankunft leben wir im Advent zu: „Ein Heiland aller Welt zu gleich. Der Heil und Leben mit sich bringt,“ heißt es in einem Lied. Und deshalb sind die Lebkuchen auch in diesem Jahr von meinem Weihnachtstisch nicht wegzudenken.