

# 22. Türchen

Weihnachten soll nicht in Stress ausarten – schon gar nicht bei Histaminintoleranz.

Trotzdem stört die Geschenkejagd die meisten in der eigentlich besinnlichen Vorweihnachtszeit. Jetzt, zwei Tage vor dem Fest, hast Du womöglich schon alle Geschenke. Wenn nicht, drohst Du nun ins Schwitzen zu kommen. Doch das muss nicht sein.

Besinnen wir uns auf das, worum es an den Feiertagen wirklich geht: Zeit mit unseren Lieben zu verbringen.

Da brauchen wir gar keine Geschenke, und vielleicht hast Du sogar vereinbart: Dieses Jahr schenken wir uns nichts.

Dann habe ich dennoch eine Idee.

## Geschenke mit Herz – Zeit statt Zeug

“Weihnachtsshopping” auf seine wohl stressfreiste Art gibt es auf der Seite “Zeit statt Zeug”.

Hier gibt es nicht etwa Produkte zur Auswahl, sondern Aktivitäten. Richtig gelesen. Hier kannst Du tatsächlich gemeinsame Zeit an Deine Lieben verschenken.

Wähle einfach aus kostenlosen Angeboten wie “Basteln statt Bestellen” oder “Vorlesen statt Buch” und erstelle Deinen persönlichen Gutschein. Verschicken kannst Du diesen Gutschein auch absolut Last Minute.

Noch persönlicher ist nur eine selbstgemachte Karte. Auch

dafür bietet das Netz kreative Ideen, zum Beispiel hier.