



Adventskalender gesund und kreativ gefüllt

Adventskalender müssen nicht nur Schokolade oder Spielzeug sein – sie können kleine Glücksmomente schaffen, Vorfreude wecken und gemeinsame Zeit in den Mittelpunkt stellen.

In diesem Kalender stehen gesunde Snacks wie Trockenfrüchte und Nüsse im Mittelpunkt. Sie sind lecker, natürlich und geben Energie, ohne dass man ein schlechtes Gewissen haben muss. Gleichzeitig ist Naschen zwischendurch völlig okay: ein kleines Stück Schokolade oder ein Lebkuchen hier und da gehört einfach zur Adventszeit dazu und macht das Ganze noch festlicher.

Was Kindern wirklich in Erinnerung bleibt, sind die gemeinsamen Momente: zusammen basteln, Geschichten lesen, kleine Ausflüge machen oder einfach Zeit miteinander verbringen. Solche Erlebnisse sind oft wertvoller als materielles Zeug und schenken Erinnerungen, die lange bleiben.

Diese Füllliste kombiniert daher gesunde Leckereien, kleine Naschereien und persönliche Aktionen, sodass der Advent jeden Tag ein bisschen Freude, Kreativität und gemeinsame Zeit bringt – einfach, liebevoll und nachhaltig.

Du kannst den Kalender ganz nach Lust und Laune anpassen und eigene Ideen einbauen, die genau zu deinem Kind passen.

Und mal ehrlich: Auch wir Erwachsenen haben richtig Spaß beim Naschen, Basteln und gemeinsamen Zeitverbringen – so macht Advent wirklich Freude für alle!



Tipps zu den Füllideen

Trockenfrüchte & Nüsse

- Ideal: Mango, Erdbeerscheiben, Apfelchips mit Zimt, Ananasringe, Maulbeeren, verschiedene Nüsse, Beerenmix
- Einfach portionieren: 1-2 Esslöffel pro Tag in kleine Tütchen oder Gläser füllen.
- Gesund, lecker, gibt Energie und eignet sich perfekt für zwischendurch.

Wir Glücksknirpse verwenden sehr gerne die Trockenfrüchte von Topfruits. Sie sind besonders aromatisch, naturbelassen und von hervorragender Qualität – man schmeckt deutlich den Unterschied zu vielen anderen (Bio-)Anbietern aus dem Supermarkt. Hier gehts zu >>>[Topfruits](#)

**Mit dem Code: Weihnachtszeit5
bekommt ihr 5% Rabatt auf eure Bestellung.**

EXTRA-TIPP: Übrig gebliebene Trockenfrüchte oder Nüsse lassen sich wunderbar weiterverwenden – zum Beispiel als natürliche Nascherei auf dem Nikolausteller oder als kleine Leckerei an Weihnachten.

Kleine Süßigkeiten

- Mini-Schokolade, Lebkuchen, Vanillekipferl, Pralinen oder Schokotaler sind erlaubt. (z.B. von DM)
- Sie machen besondere Tage noch festlicher und dürfen bewusst genossen werden.

Kinoabend

- Wähle einen passenden Film für das Alter des Kindes und die Adventszeit.
- Tipp: Eine kleine Kinokarte oder selbstgemachte Eintrittskarte in den Kalender legen.
- Popcorn, Kissen und Decke sorgen für echtes Kino-Feeling zuhause.

Popcornketten basteln

- Einfach: Popcorn herstellen, abkühlen lassen und auf Faden auffädeln.
- Perfekt zum Schmücken von Weihnachtsbaum oder Fenster.
- Tipp: Verschiedene Farben oder getrocknete Früchte für Abwechslung verwenden.

Anhänger oder Sterne basteln

- Aus Papier, Filz oder Naturmaterialien kleine Anhänger oder Sterne gestalten.
- Fördert Kreativität und passt perfekt an den Christbaum oder ans Fenster.
- Materialien: Papier, Garn, Schere, Kleber, Stifte, evtl. Glitzer oder Aufkleber.



Kerzen aus Kerzenresten machen

- Reste von alten Kerzen sammeln, schmelzen und in Förmchen oder Gläser gießen.
- Docht nicht vergessen!
- Einfache, nachhaltige Aktivität – Kinder lieben es, eigene Kerzen herzustellen.

Mini-Film-Projekt

- Lass das Kind eine kurze Szene filmen oder ein kleines Stop-Motion-Video erstellen.
- Kamera oder Handy reicht, Requisiten und Kostüme können aus dem Haushalt genommen werden.
- Am Ende kann die Familie den Film gemeinsam anschauen – Kreativität, Spaß und Stolz garantiert!

Entspannungsbad / Verwöhnmoment

- Badewanne mit Kerzenlicht, warmem Tee und ein paar Leckereien.
- Ideal zum Runterkommen und als kleine Auszeit im Advent.
- Tipp: Badezusatz (Schaum oder Badesalz) kann optional dazugelegt werden oder gemeinsam selbst gemacht (siehe Kräuterkompass)

Nachtwanderung mit Punsch

- Kleine Spaziergänge mit Taschenlampen oder Stirnlampen.
- Punsch oder Tee für die warme Belohnung danach.
- Sicherheits-Tipp: gut sichtbar kleiden, Taschenlampe oder Reflektoren verwenden.

Weihnachtsgeschichte oder Buchauszug

- Jeden Tag ein Kapitel oder Abschnitt aus einem Lieblingsbuch oder Weihnachtsklassiker vorlesen.
- Alternativ: Geschichte selbst erzählen oder abwechselnd ein Familienmitglied liest.
- Fördert Lesefreude, Ruhe und gemeinsame Zeit.

Als unsere Kinder noch klein waren, haben wir jedes Jahr im Advent dasselbe Buch vorgelesen. Es war etwas ganz Besonderes, die vertraute Geschichte immer wieder gemeinsam zu erleben – eine kleine Tradition, die jedes Jahr Wärme und Geborgenheit gebracht hat.

Wir haben dieses Buch hier vorgelesen.

Für Größere Kinder eignen sich auch Adventskalenderbücher von Lotta-Leben oder den drei Fragezeichen Kids.



Gutscheine für gemeinsame Aktionen

- Beispiele: Ausflug in Park, See, Kletterhalle, Museum, Fussballspiel, Plätzchenbacken, Bastelzeit.
- Einfach einen Zettel in den Kalender legen, z. B. „Heute suchen wir den Weihnachtsbaum aus“ oder „Heute machen wir einen Familienabend mit Spielen“.

Familienabend

- Gemeinsame Aktivitäten wie Spieleabend, gemeinsames Plätzchenbacken, Filmabend oder Musik hören.
- Perfekt, um den Tag bewusst zusammen zu verbringen und Erinnerungen zu schaffen.

Türring basteln

- Ein Türring ist eine einfache, dekorative Advents- oder Weihnachtsdekoration für die Tür.
- Materialien: kleiner Metall- oder Holzring, Draht oder Garn, Tannenzweige, getrocknete Früchte, Nüsse, kleine Anhänger, Schleifen oder Perlen.
- Anleitung: Den Ring mit Tannenzweigen umwickeln, Elemente nach Belieben befestigen (z.B. mit Heißkleber) und mit Schleifen oder Perlen verzieren.
- Tipp: Zusammen basteln macht Spaß und der Türring kann danach die Haustür oder das Zimmer schmücken.

Füllideen für alle 24 Tage

1.	• <u>Getrocknete Mango</u> • Teil 1 Weihnachtsgeschichte oder teil aus einem spannenden Buch	2.	• Mini-Schokostern oder Praline • Türring basteln
3.	• Vogelfutter herstellen oder aufhängen	4.	• <u>Apfelchips mit Zimt</u> • Minifilm-Projekt Advent
5.	• <u>Ananasringe</u> • Kinoabend mit Popcorn & Kuscheldecke	6.	• Lebkuchenherz oder kleiner Nikolaus aus Schoki • Teil 2 Weihnachtsgeschichte oder teil aus einem spannenden Buch
7.	• Getrocknete <u>Erdbeeren</u> und <u>Nüsse</u>	8.	• Magnet vom Lieblingsverein oder Thema
9.	• <u>Maulbeeren</u> • Anhänger für den Christbaum basteln	10.	• Entspannungsbad mit Kerzen, Tee und was Süßem (Trockenfrüchte & Nüsse)
11.	• <u>Beerenmix</u> • Kerze aus Kerzenresten gießen	12.	• <u>Apfelchips mit Zimt</u> • Teil 3 Weihnachtsgeschichte oder teil aus einem spannenden Buch



13.	• Ausflug (Park, Museum, See, Fussballspiel oder Kletterhalle)	14.	• <u>Getrocknete Mango</u>
15.	• <u>Ananasringe</u> • Weihnachtsbaum aussuchen oder schmücken	16.	• Teil 4 Weihnachtsgeschichte oder teil aus einem spannenden Buch • Kakao-Trinken
17.	• <u>Maulbeeren</u> • Stern oder Fensterdeko basteln	18.	• Nachtwanderung mit Punsch & Taschenlampe
19.	• Schokolade oder Zimtstern	20.	• <u>Getrocknete Erdbeere</u> • Teil 5 Weihnachtsgeschichte oder teil aus einem spannenden Buch
21.	• Plätzchen backen & Weihnachtsmusik hören	22.	• <u>Ananasringe</u> • Gutschein für Taschenbuch oder Hörbuch
23.	• Familienabend mit Kerzen, Musik & heißem Apfelpunsch	24.	• Teil 6 Weihnachtsgeschichte oder teil aus einem spannenden Buch • Mischung aus Trockenfrüchten und <u>Nüssen</u>