

# Tut Gutes!

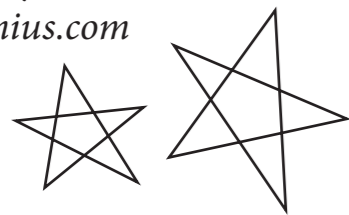
Von Claudia Jucker

Der etwas andere Adventskalender

**1** Haben Sie sich mal überlegt, Ihren Weihnachtsbaum zu mieten? [schutzfilisur.ch](http://schutzfilisur.ch), Abholung: *Bachser Märt Kalkbreite*

**2** Tauschen Sie mit einer Freundin oder einem Freund ein Kleidungsstück, ein Buch oder Schmuck.

**7** Wie wäre es, wenn Sie heute mal wieder Ihre Lieblings-Playlist zum Leben erwecken? Tanzen Sie! Geniessen Sie! Und singen Sie mit. Lyrics finden Sie unter: [genius.com](http://genius.com)



**8** Sie haben 60 Sekunden Zeit: Zeichnen Sie einen Schneemann. Laden Sie Ihre Familie oder Ihre Mitarbeiter ein mitzumachen. Der originellste Schneemann gewinnt 1 Kilo Rüebl.

**13** Stecken Sie sich heute einen Würfel in die Manteltasche, bevor Sie sich auf einen Spaziergang begeben. Würfeln Sie an jeder Kreuzung. Gerade Zahl = rechts abbiegen. Ungerade Zahl = links abbiegen. Dreimal hintereinander eine 6 = wieder nach Hause.



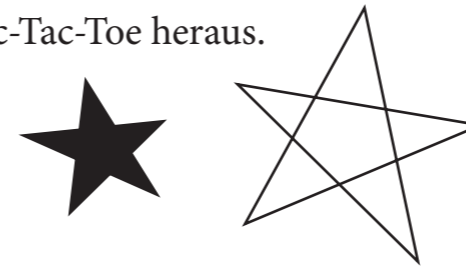
**14** Vereinbaren Sie einen Termin mit sich selbst, und markieren Sie ihn in Ihrem Kalender. Blockieren Sie diesen, und verschieben Sie ihn nicht. Überlegen Sie, was Sie sich in dieser Zeit Gutes tun können.

**19** Schauen Sie sich einen Weihnachtsklassiker aus Ihrer Kindheit an, und machen Sie sich dazu eine grosse Portion Popcorn. Teilen Sie diese in zwei Hälften. Geniessen Sie die erste während des Films. Sparen Sie sich die zweite (ungewürzt) für den 20. auf.

**20** Fertigen Sie mit Popcorn eine Girlande für Ihren Christbaum an. Dazu brauchen Sie lediglich Faden und Nadel. Fädeln Sie ein Popcorn ums andere auf die Schnur auf. Falls Sie haben: Spiessen Sie dazwischen noch frische Cranberries mit auf.

**3** Schreiben Sie dem Christkind einen Brief oder eine Postkarte mit Ihren Wünschen.  
*Christkind und Nikolaus  
Himmelsforte 24  
2412 Im Wald*  
PS: Absender nicht vergessen und auf Antwort warten.

**4** Hauchen Sie an die Fensterscheibe oder an die beschlagene Duschwand, und fordern Sie jemanden zu einem schnellen Tic-Tac-Toe heraus.



**5** Heute wäre ein guter Tag, um Biogemüse zu retten. Statt vernichtet, wird das hochwertige Gemüse, das nicht den Normen entspricht, zu günstigen Konditionen verkauft.  
*Brache Guggach,  
Hofwiesenstr. 187  
Mi 17-19 Uhr, Sa 14-16 Uhr*

**6** Backen Sie Griitibänzen und Griitibänzinnen. Warum nicht den Böögg vom verpassten Sechseläuten als Vorlage nehmen? Der beschenkte Nachbar oder die Nachbarin wird Freude daran haben. Rezepte finden Sie online oder in Ihrem Tiptopf.

**9** Gönnen Sie sich heute ein Schaumbad; tauchen Sie ab. Zünden Sie Kerzen an, hören Sie ein Hörbuch, einen Podcast oder Walgesänge. Trinken Sie dazu eine heisse Schokolade mit Marshmallows. Oder schweben Sie einfach eine Runde.

**10** Haben Sie schon mal Caramel-Bonbons selber gemacht? Es ist ganz einfach und schmeckt himmlisch gut. Googlen Sie: «Caramel-Fudges von Betty Bossi».

**11** Schreiben Sie elf erfreuliche Dinge auf elf Post-its. Nun kleben Sie sie an überraschende Orte. Etwa in die Ausgabe eines VBZ-Ticketautomaten, in den Schuh Ihres Freundes, in den Regenschirm Ihrer Freundin oder an den Rucksack einer fremden Person.

**12** Probieren Sie heute etwas Neues aus. Vielleicht ein Produkt aus Zürich, oder fragen Sie in Ihrem Umfeld nach einem Restaurant-Tipp.  
[madeinzuerich.ch](http://madeinzuerich.ch)



**15** Spazieren Sie mit einem Abfallsack eine Runde um den Block, und sammeln Sie alle weggeschmissenen Masken und herumliegenden Abfall ein. Wenn Sie noch mögen, machen Sie einen Abstecher in den Wald. Der Sack wird leider sehr schnell voll sein.

**16** Melden Sie sich für Freiwilligenarbeit an. Wählen Sie, ob Sie mit Schaufel und Rechen Grün Stadt Zürich unterstützen oder sich in der Nachbarschaftshilfe engagieren wollen.  
[stadt-zuerich.ch/freiwillige](http://stadt-zuerich.ch/freiwillige)

**17** Machen Sie eine Zeichnung, oder schreiben Sie ein Kompliment auf feierlichem Briefpapier. Und jetzt werfen Sie ihr Werk irgendwo zufällig bei jemand Fremdem in seinen Briefkasten.

**18** Wandern Sie heute ins Büro (sofern Sie überhaupt hin müssen), und bauen Sie einen Umweg ein. Nehmen Sie eine Thermoskanne mit frischem Kaffee oder Tee mit, und gönnen Sie sich unterwegs eine Zimtschnecke oder ein Gipfeli.

**21** Kaufen Sie sich einen schönen Ast auf dem Markt, und dekorieren Sie ihn weihnachtlich. Oder: Gehen Sie in den Wald, und suchen Sie da einen.



**22** Wie wäre es, wenn Sie zehn Freunden aus Ihrem Adressbuch spontan eine nette Nachricht schicken? Egal, ob per Postkarte oder per SMS. Besondere Briefmarken finden Sie hier:  
[frankatur.ch/shop](http://frankatur.ch/shop)

ZÜRITIPP no.48/49 2020

**23** Sortieren Sie fünf Bücher aus, und verteilen Sie sie auf Ihrem Arbeitsweg oder im Quartier. Schreiben Sie eine freundliche Notiz auf einen Zettel und wünschen Sie viel Freude beim Lesen.

**24** Spendieren Sie jemandem spontan einen Kaffee, und verschenken Sie eine Tasse Lebensqualität. Halten Sie Ausschau nach den gelben Aufklebern von Café Surprise.  
[surprise.ngo/angebote](http://surprise.ngo/angebote)