



## FREUDE SCHENKEN

### Tipps für nachhaltige Weihnachtsgeschenke

Schenken macht genauso viel Freude, wie beschenkt zu werden. Oder?

Ich freue mich immer über ein liebevolles Geschenk, vor allem, wenn sich die Person, die mir was schenkt wirklich Gedanken darüber macht, was mir eine Freude bereiten könnte. In dem Fall wird die Freude doppelt so hoch.

Beim Schenken kommt es nicht auf den materiellen Wert eines Geschenkes an, sondern vielmehr auf die Intention dahinter. Dieser Punkt wird leider sehr oft vergessen.

Manchmal macht ein materielles Geschenk natürlich Sinn - ein Produkt, das man sowieso benötigt und im Alltag nutzt, aber auch ein Artikel, den man sich schon lange wünscht bereitet natürlich Freude.

Was ich am liebsten schenke, ist meine Zeit. Immerhin ist sie das Kostbarste, das ich habe. Zeit mit meinen Lieben verbringen, zum Beispiel beim gemeinsamen Abendessen (und leckeren selbst gekochten veganen Speisen) oder ein gemeinsamer Kinobesuch, einen Tag lang rodeln gehen, ein Konzert besuchen oder ein cooles Tischspiel schenken als Symbol dafür, gemeinsam zu spielen (und genau das dann auch zu tun, natürlich;o)... all das kann Materielles sogar in den Schatten stellen.

Heute möchte ich allerdings noch ein paar coole Ideen mit dir teilen, welche Arten von Geschenke es da noch so gibt, die zugleich auch etwas Gutes tun.

Auf der nächsten Seite findest du ein paar meiner Vorschläge dazu.  
Viel Spaß!

## SCHENKEN - FREUEN - GUTES TUN

Tipps für dreifache Freudengeschenke - Warum dreifach? Weil sich die Schenkenden und die Beschenkten freuen und sie zugleich noch jenen eine Freude bereiten, die sich für den Schutz und den Erhalt unserer wunderschönen Welt und all ihrer Lebewesen einsetzen. Sei selbst aktiv und/oder unterstütze jene, die es sind!!

Hier findest du meine Beispiele für dieses Jahr:

### 1. Mit anpacken und Elefanten schützen

Vor 2 Monaten wurde der Elephant Nature Park in Chiang Mai/Thailand vollkommen überschwemmt. Dabei mussten tausende Tiere evakuiert werden und ein Teil des Parks liegt immer noch unter getrocknetem Schlamm, ein Großteil muss neu aufgebaut werden. Eine Spende an die Save Elephant Foundation ist natürlich etwas Schönes und wer weiß, vielleicht möchtest du sogar jemanden unterstützen, der/die gerne direkt mithelfen möchte: ein Gutschein für eine Woche als Freiwillige mitzuhelfen, wäre mal eine ganz neue Idee für ein schönes Weihnachtsgeschenk. Mich freut es IMMER am allermeisten, wenn ich Hilfe erhalte, damit ich mehr helfen kann.

<https://www.saveelephant.org/>

Die **Save Elephant Foundation** ist eine der vielen Organisationen, die wir mit SANUSPLANET unterstützen.

### 2. Orang-Utan Jahreskalender 2025

Unterstütze den Verein Orang-Utans in Not e.V. - Ein wunderschönes Projekt, das dringend Hilfe benötigt. Der Erdbeben aufgrund eines Unwetters am 27. November verursachte dramatische Schäden in der Auffangstation für Orang-Utans in Batu Mbelin, Nord-Sumatra. Eine direkte Spende an den Verein und ein Geschenk aus ihrem Onlineshop (z.B. der Jahreskalender 2025) bieten eine gute Hilfe. Der Erlös aller Einnahmen aus ihrem Shop werden zum Schutz der Orang-Utans verwendet.

<https://www.orang-utans-in-not.org/orang-utans-in-not-onlineshop/>

**Orang-Utans in Not e.V.** ist einer der vielen Vereine, die wir mit SANUSPLANET unterstützen.

### 3. Lass eine Koralle im Namen deiner Lieben pflanzen

Wusstest du, dass man Korallen pflanzen kann? Ich bin Korallenpflanztrainerin und kann dir zeigen, wie das geht. Da wir jetzt allerdings nicht beide gemeinsam am Meer sind, gibt es einen anderen Weg, wie du genau das veranlassen kannst: Lass

eine Koralle im Namen deiner Lieben pflanzen und erhalte ein Foto für die gepflanzte Koralle.

Schick eine e-Mail (bitte auf englisch) an [oceanquestmalaysia@gmail.com](mailto:oceanquestmalaysia@gmail.com) und schreib Folgendes drauf:

„Maggy gave me the input to adopt a coral as Christmas gift. I would like to adopt a coral in the name of ..... (Schreib hier den Namen der Person, der du die Korallendadoption schenken möchtest)! Can you send me the adoption request and the bank details please?“



Danach erhältst du die Bankdetails, kannst 25€ überweisen, (das sind die Kosten für eine Koralle und mit diesem Geld werden generell mehrere

Korallen gepflanzt, aber deine Koralle steht symbolisch für die Spende) und du erhältst bald danach eine Spendenbescheinigung, die GPS Daten deiner Koralle und ein Bild der Koralle mit einem temporären Namensschild (fürs Foto). Solltest du dieses Geschenk auswählen, musst du wissen, dass es ca. 2 Wochen dauert, bis du das Foto erhältst. Also entweder noch heute und hoffen, dass es auf den 24. klappt, oder einfach locker nehmen und selbst einen kleinen Gutschein basteln mit den Infos drauf, dass das Foto und die Daten noch kommen.

**Ocean Quest Global** ist eine der vielen Organisationen, die wir mit **SANUSPLANET** unterstützen.

#### **4. Golden Oaks - Eichenwald-Patenschaft**

Hilf dabei mit, einen paradisischen Eichenwald in der Toskana zu schützen! Das geht bereits mit einer Patenschaft ab einem Beitrag von 5CHF / Monat. Jetzt zu Weihnachten gibt es einen symbolischen „Golden-Oaks“-Schlüsselanhänger zum Patenschaftszertifikat dazu.

<https://goldenoaks.online/die-patenschaft/>

#### **5. Schütze Mantarochen - mit nachhaltiger Mode aus recycelten Materialien oder mit einer direkten Spende an MANTAHARI Oceancare e.V.**

Der Verein MANTAHARI Oceancare e.V. setzt sich für Aufklärung über und die Reduzierung von Plastik im Meer und vor allem für den Schutz von Mantarochen ein. Du kannst entweder direkt an den Verein spenden: <https://mantahari-ev.de/aktiv-werden/> oder wenn du nachhaltige Caps, Beanies, Ponchos, Hoodies oder

andere Artikel verschenken möchtest, die unter anderem aus recycelten PET Flaschen hergestellt wurden, einfach im MANTAHARI-Shop stöbern, das gewünschte Produkt auswählen oder einen Gutschein verschenken (für Kurzentschlossene). Das Schöne ist: 50% der Einnahmen werden an den Verein gespendet und für verschiedene Meeres- und Mantaschutzprojekte verwendet: <https://mantahari.com/collections/gutscheine>

**MANTAHARI Oceancare e.V.** ist einer der vielen Vereine, die wir mit **SANUSPLANET** unterstützen.

## **6. Spende direkt an die SANUSPLANET Foundation**

und wähle aus, welchen Bereich du unterstützen möchtest:

**For Nature** - weil sie unsere Heimat ist

**For Animals** - weil jedes Leben schützenswert ist

**For the Ocean** - weil es ohne ihn kein Leben gibt

**For People** - weil wir alle eins sind!

Jeder Cent wird an deinen ausgewählten Bereich weiter gegeben. Welche Organisation das Geld unterstützt, suchen wir von der **SANUSPLANET** Foundation aus. Du bist allerdings immer herzlich willkommen, deine Inputs über Projekte mit uns zu teilen, die du gut findest. Lade die Non Profit Vereine ein, sich auf der **SANUSAPP** zu registrieren, damit wir sie unterstützen können.

Natürlich erhältst du bei einer Spende an **SANUSPLANET** ein Spendenzertifikat direkt in der **SANUSAPP**, das du dir downloaden kannst

Wenn du ein anderes konkretes Projekt unterstützen möchtest, aber nicht weißt, welches, dann schau dich gerne auf der Homepage von **SANUSPLANET** um und wähle dort eine Organisation aus, der dir gefällt. Dort findest du auch die Webseiten der jeweiligen Vereine und kannst ihnen direkt eine Spende schicken. In dem Fall musst du für ein Spendenzertifikat mit der jeweiligen Organisation selbst in Kontakt treten.

Und jetzt eine etwas unübliche, aber mega liebevolle Geschenkidee:

## **7. Hilf deinen Lieben, ihre Tiere zu versorgen**

Sollten deine Freunde oder deine Familie sich auch so sehr um Tiere kümmern wie meine, haben sie vielleicht auch ein Vogelhäuschen (oder 5, wie bei uns...). Oder sie haben einen Hund oder eine Katze aus dem Tierheim aufgenommen. Die Kosten, Tiere zu versorgen, können manchmal ganz schön hoch sein. Viele Menschen lieben Tiere und möchten ihnen ein schönes Zuhause bieten. Viele tun sich allerdings schwer damit, die Kosten zu decken, vor allem, wenn es um hilfbedürftige Tiere geht. Vogelfutter, Hunde- und Katzenfutter, ein Gutschein, den

nächsten Tierarztbesuch mit zu finanzieren oder ein Spielzeug für das liebe Haustier sind auf jeden Fall gute Ideen, um zu zeigen, dass du deine Lieben darin unterstützt, den Tieren zu helfen und dass du dich auch um die Tiere kümmerst, die es nicht so einfach haben.  
Danke dir von ganzem Herzen dafür!!

Als ich als Aktivistin unterwegs war und jeder schwer verdiente in meine Projekte floss, hatte ich schlichtweg nicht das Geld, Weihnachtsgeschenke zu kaufen. Ok, meine Projekte waren mir einfach wichtiger, als Weihnachtsgeschenke zu kaufen. Das geb ich zu. Aber nicht jeder kann es sich leisten, Dinge zu kaufen. Vor allem jetzt in einer Zeit der Hyperinflation, tun sich sehr viele Menschen echt schwer, Geld für Geschenke auszugeben. Genau deshalb hab ich zu Beginn die Zeitgeschenke erwähnt. Da gibt es aber noch etwas Cooles, das du machen kannst und mit dem jeder coole Mensch eine total große Freude hat:

### **8. Schenke Selbstgemachtes**

DIY (Do it yourself) ist nicht nur im Trend, sondern es bereitet auch mega viel Freude zu wissen, dass deine Freunde sich nicht nur Gedanken gemacht haben, sondern auch noch die Zeit genommen haben, etwas für dich zu zaubern. Eine gehäkelte Mütze, Marmelade oder selbst gebackene Kekse, egal was es ist, es kommt immer von Herzen und ist obendrein meistens auch nachhaltig.

Solltest du diese Geschenkidee wählen, dann probier dich doch mal im Backen von veganen Weihnachtskekse aus;o))  
Genau dafür hab ich ein eigenes PDF erstellt mit vielen leckeren Rezepten, um dich darin zu unterstützen, genau das mal auszuprobieren!  
Du wirst dich wundern, wie lecker vegane Kekse sind ...

Das Weihnachtskekse-PDF findest du im Telegram-Kanal von Project HOPE: <https://t.me/projekthope> Sobald ich das PDF dort teile, wirst du es ganz oben angepinnt sehen. Oder schau mal im Downloadcenter von SANUSLIFE nach. Sehr wahrscheinlich ist es auch dort bald drin.

### **9. Du willst dennoch ein physisches Produkt schenken?**

Solltest du vielleicht doch ein physisches Produkt für ein Weihnachtsgeschenk suchen, dann rate ich dir von Herzen, dich auf dem SANUSLIFE Marktplatz umzuschauen. Dort findest du bereits tausende Produkte vieler cooler Unternehmen. Von biologischen Lebensmitteln, über Naturkosmetik, hin zu Nahrungsergänzungen und echt hammer coolen Gesundheitsprodukten - also hochwertige Produkte für dessen Kauf sogar immer automatisch an die SANUSPLANET Foundation gespendet wird und du sogar ein cooles Cashback erhältst.

Schau dich um, bezahl mit SANUSPAY und unterstütze zugleich jene Unternehmen, die immer für jeden Einkauf spenden. Also: 4-fach-Freude!!

Ach nein, warte, 5-fache Freude ist vorprogrammiert, denn die Person, die dir von der SANUSAPP erzählt hat, hat ja auch noch was davon.

Also die coolen Win Win Wins finden hier gar kein Ende...

Wie auch immer du dich entscheidest und welche Geschenke du auch immer machen möchtest - das gesamte Team von SANUSPLANET und SANUSLIFE wünscht dir und deiner Familie eine wunderschöne und besinnliche Weihnachtszeit!

Genieße sie in vollen Zügen mit deinen Lieben und erinnere dich täglich an die wirklich wichtigen Dinge:

**Das Wertvollste, das du schenken kannst, ist deine Zeit und das Gefühl, das du in deinem Gegenüber auslöst.**

**Also denk gut darüber nach, welches Gefühl das sein soll, denn alles, was du immer und überall hin mitnehmen kannst, sind deine Erinnerungen und Erfahrungen.**

Frohe Weihnachten!

Maggy

