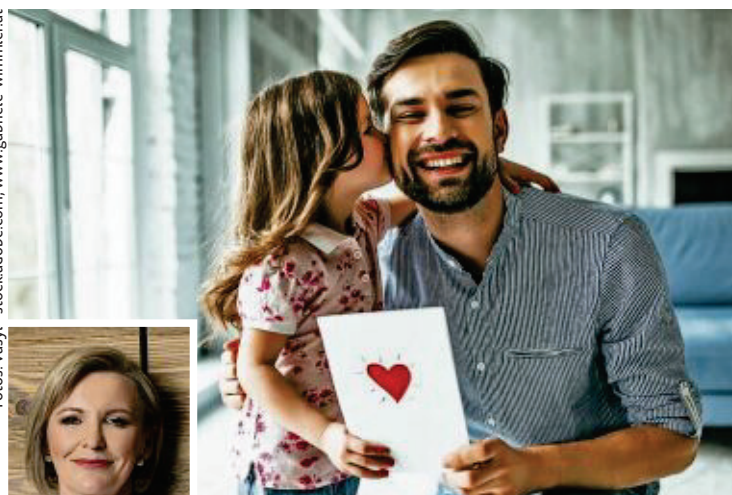


➤ Interview ➤ Respekt und Wertschätzung vorleben ➤ Große Vorbildwirkung:

Was gute Väter auszeichnet

Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr: Er ist neben der Mutter eine der wichtigsten Personen, die uns prägt. Verstrickungen mit ihm beeinflussen unseren Erfolg im Beruf, die Gesundheit und unsere Beziehungen. „Falls es Konflikte gab, ist es wichtig, sich aus dieser negativ gespeicherten Vergangenheit zu befreien“, so Mentaltrainerin Gabriele Wimpler.



© Mentaltrainerin Gabriele Wimpler streicht die Bedeutung der Väter hervor.

Frau Wimpler, warum prägen uns Väter so?

„Egal, was geschehen ist: Er war der beste Vater, der er sein konnte, und er hat es so gut gemacht, wie er konnte. Er hat seinen Kindern das Leben geschenkt, und dafür gebührt ihm Dank und Wertschätzung. Wer dies nicht ausdrücken kann, lebt sein Leben mit angezogener Handbremse.“

Was ist der Unterschied zur Mutter?

„Die väterliche Energie ist mehr der aktive Teil und dem Handeln, der Aktivität und Leistung zugeordnet. Die mütterliche Energie ist eher passiv – annehmen, loslassen, sich hingeben.“

Was brauchen Kinder?

„Kinder brauchen ein harmonisches Umfeld, in dem sich Eltern mit Respekt begegnen und in dem es beide gleich lieben ‚darf‘. Das

Interview

größte Geschenk für ein Kind ist, ihm vorleben, wie man glücklich ist!“

Wie hat sich die Vaterrolle in der Pandemie geändert?

„Viele haben sich in einer neuen Rolle wiedergefunden und sich aktiv am Tagesgeschehen beteiligt. Ich bin der Meinung, es gibt auch von den Männern mehr Wertschätzung dafür, was Frauen tagtäglich leisten.“

Was zeichnet einen guten Vater aus?

„Ein guter Vater, der sich selbst bedingungslos liebt, sich mit Respekt, Wertschätzung und Achtsamkeit begegnet, ist das größte Vorbild. Denn genau dadurch wird er zum leuchtenden Vorbild für seine Familie.“

Interview: Florian Hitz

Wer sich nun anschickt, die neue Freiheit nach den Beschränkungen eines langen Lockdowns zu genießen, möchte sich wahrscheinlich auch gleichzeitig sommerfit machen. Das Augenmerk gilt hierbei wohl nicht nur einer ersehnten schlankeren Figur, sondern auch dem Aussehen der Haut. Abseits von jeder Manie, sich auf irgendeine Art bräunen zu lassen, geht es schließlich um eine gesunde Struktur der leiblichen Außenschicht. Kosmetik kann man durchaus mit Kräutern und zudem von innen heraus angehen.

Ehrenpreis (Veronica officinalis), Schafgarbe (Achillea millefolium) und Walnuss (Juglans regia) sollen heute als



Hilfen angeboten werden, um über die Verdauung einen stärkenden und verschönernden Impuls pflanzlicher Art weitergeben zu können. Bitter- und Gerbstoffe sind bei diesem Ansinnen unerlässlich. Aber auch andere Inhaltssubstanzen wie etwa Flavonoide, ätheri-

Hing'schaut und g'sund g'lebt



KRÄUTERPFARRER BENEDIKT

facebook.com/krauterpfarrer krauterpfarrer.at

Kräuterpfarrer-Zentrum, 3822 Karlstein/Thaya, Tel. 02844/7070-11

Drei Pflanzen für das Gesicht

Schönheitspflege von innen heraus

sches Öl und nicht zuletzt die wertvollen Mineralstoffe sind es, die den ganzen Körper in der Festigung der Vitalität unterstützen. Das kann man

dann auch auf dem Gesicht ablesen. Um nun die drei vorgeschlagenen Kräuter bzw. Zutaten aufbereiten zu können, benötigt man sie in getrockneter Form. Im Juni und im beginnenden Juli ist die beste Zeit, um von den Nussbäumen die frischen Blätter abzupfen und sie gründlich an einem schattigen Platz, an dem auch die Luft gut durchziehen kann, zu trocknen. Danach kann man darangehen und sie als geringen Bestandteil einer Teemischung beifügen, die sich leicht in Eigenregie zusammenstellen lässt.

DIE HAUT STÄRKEN

2 Teile getrocknetes und zerkleinertes Kraut des Echten Ehrenpreises sowie der Schafgarbe und 1 Teil Walnussblätter abmischen und 2 Teelöffel davon mit ¼ Liter kochendem Wasser

übergießen. 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Morgens 6 Wochen lang 1 Tasse auf nüchternen Magen trinken. Das hilft mit, die Haut von innen heraus zu stärken und gleichzeitig die Verdauung zu unterstützen.

Alle hier beschriebenen Anwendungen sollen und können in keinem Fall eine medizinische oder ärztliche Behandlung ersetzen.