

Schönes Fest für „Scheidungs-Kinder“

7 Weihnachts-Tipps für getrennte Paare

Weihnachten hat als das Fest der Familie einen besonderen emotionalen Stellenwert. Fehlt jemand, fühlt man sich nicht komplett. Für „Scheidungskinder“ ist es zweitrangig, bei wem sie am Heiligen Abend feiern, ob der Ort der Feierlichkeit wechselt oder das Christkind zweimal kommt. 7 Tipps für die wichtige Harmonie.

„Die Sorge, ob es einem Elternteil schlecht geht, weil sie beim anderen sind, vertragen Kinder nicht“, so der Paarberater und Mediator Gottfried Kühbauer. Tipps für ein friedliches Fest:

- 1 Besprechen Sie rechtzeitig die Planung von Weihnachten und Silvester.
- 2 Rücksicht und Bedacht auf neue Familie und neuen Partner nehmen.
- 3 In den Augen des Kindes bewusst dem Aufenthalt beim anderen Elternteil zustimmen. Damit erspart man seelisches Leid.
- 4 Nicht das Kind entschei-

den lassen, mit welchem Elternteil es feiern will. Ihr Kind hört die Frage als: „Wen liebst du mehr?“

- 5 Größere Geschenke mit dem anderen Elternteil absprechen.
- 6 Auch wenn man sauer auf Ex-Partner oder Ex-Partnerin ist, sollte man niemanden schlechtmachen.
- 7 Auch wer am Heiligen Abend alleine sein muss, sollte der vorübergehenden Situation zustimmen, die nächsten Weihnachten kommen bestimmt. F. Hitz

Infos: www.kuehbauer.at

Weihnachten:
Für Kinder von
getrennten El-
tern zählt Har-
monie



Foto: Mauritius Images

Die Liste der Heilkräuter ist ziemlich lang, wenn wir sie nach dem Nutzen für unsere Gesundheit, der von ihnen abfällt, aufreihen. Gewiss gehen jeweils verschiedene Effekte von den Gewächsen aus, die ihre Inhaltsstoffe anregen. Unter artenmäßig verwandten Kräutern kann es dahingehend oft Unterschiede geben. Vielen ist wahrscheinlich das Gänsefingerkraut bekannt.

Sehr ähnlich sind von ihrer Form her die Blätter der nächsten Verwandten, der Blut- oder Tormentill-Wurzel (*Potentilla tormentilla* vel *Potentilla erecta*), die auch Aufrechtes Fingerkraut genannt wird. In



Mitteleuropa kommt diese Heilpflanze sehr häufig vor. So kann es möglich sein, dass viele von uns an dieser Pflanze vorübergegangen sind, ohne sie wirklich zu kennen. Der Wurzelstock der Blutwurz ist im Inneren orange bis rötlich gefärbt und weist allein schon von daher auf seinen

Hing'schaut und g'sund g'lebt



KRÄUTERPFAFFER BENEDIKT

[facebook.com/kraeuterpfafter](https://www.facebook.com/kraeuterpfafter) kraeuterpfafter.at

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

Blutwurz für den Darm Hilft der Verdauung

Wirkungsbereich, den roten Lebenssaft, hin, geht man von den Leitlinien der Signaturenlehre aus. Die Blutwurz beginnt erst ab Juni gelb zu blühen. Als Erntegut steht vor allem die Wurzel zur Verfügung, die am besten im

Herbst ausgegraben und getrocknet wird. In erster Linie ist die Blutwurz jedoch eine Gerbstoffdroge. Daher besitzt sie eine stark zusammenziehende Kraft.

Bei Entzündungen im Mund und Rachen, am Zahnfleisch und an den Schleimhäuten leistet sie wertvolle Hilfe. Doch wir dürfen ruhig physisch noch ein paar Etagen hinuntersteigen, wenn es gilt, dem Darm etwas Gutes zu tun. Nicht selten kann es vorkommen, dass sich unangenehmer Durchfall einstellt. Gerade dann ist es wichtig, wenn durch die Blutwurz eine Rückkehr zu einem geregelten Verdauungsvorgang begünstigt wird.

Tormentill-Wein

Von den getrockneten und zerkleinerten Wurzeln der Blutwurz nimmt man 60 g. Diese übergießt man in einem verschließbaren Glasgefäß mit 1 Liter Weißwein und lässt beides

zusammen 10 Tage lang stehen. Danach abseihen und in einer Flasche kühl lagern. Leidet man unter Durchfall, so kann man bis zu 3 Likörgläschen über den Tag verteilt davon trinken, um eine Besserung zu erfahren.