



Wahre Schönheit kommt von Innen

REKINGEN (mz) – Es kamen viele Frauen zum Frauenmorgen in die Rekinger Trotte, um sich das Referat von Silvia Baldinger, Drogistin bei Drogerie Aeberhard in Bad Zurzach, anzuhören. Wie in einem Bienenhaus summten die Stimmen der Besucherinnen vor Vortragsbeginn, und es waren zusätzliche Tische und Stühle erforderlich. Ruhig und konzentriert wurde wenig später den Ausführungen der Referentin gelauscht. Das Thema "Die Haut als Indikator von Gesundheit" stiess auf sehr grosses Interesse. Wie kann man beeinflussen, dass man sich wohl in seiner Haut fühlt? Bewegung an der frischen Luft, gepaart mit der richtigen Atmung bringen

Sauerstoff bis in die äussersten Kapillaren. Eine vollwertige Ernährung führt Nährstoffe zu und schliesslich beeinflusst auch das Denken die Erscheinung der Haut, denn eine positive Einstellung hinterlässt Spuren im Gesicht. Lachfalten werden als viel ansprechender empfunden als Sorgenfalten. Der Theorie über den Zusammenhang von physikalischen und chemischen Prozessen mit dem Hautbild folgten ganz konkrete Ernährungstipps und Verhaltensregeln, die zu einer Haut führen, die schöner älter wird. Der Vortrag vermittelte eine Fülle von Informationen und man hätte Silvia Baldinger noch lange zuhören können.

Im zweiten Teil des Frauenmorgens wurde dann auch weiter an den Tischen diskutiert und eigene Erfahrungen ausgetauscht. Selbst wenn klar wurde, dass Milchkaffee und Zopf kein ideales Frühstück darstellt, genossen die Frauen das gemeinsame "Zmorge" und trugen Pläne nach Hause, was sie zum Wohle ihrer Haut zuerst umsetzen möchten. Der nächste Frauenmorgen findet am Mittwoch, 25. November statt. Annemarie Kirchhofer, Theologin aus Böbikon hält ein philosophisches Thema bereit, welches gerade in der Adventszeit zum Nachdenken anregt.