

WELEDA

HERBST 2007

NACHRICHTEN



Arnika
aus den Karpaten


WELEDA

 Im Einklang mit Mensch
und Natur

Gegen eine Erkältung ist kein Mittel gewachsen? Das sehen wir anders.

FERRUM PHOSPHORICUM COMP. STREUKÜGELCHEN BEI GRIPPALEM INFEKT.

Das Arzneimittel mit natürlichen Wirkstoffen hilft, eine Erkältung besser zu überwinden. Bei akuten Beschwerden oder bereits bei den ersten Anzeichen einer Erkältung eingenommen, fördert Ferrum phosphoricum comp. die aktive Genesung. Es regt die natürlichen Abwehrkräfte an und hilft schnell wieder auf die Beine. Auch für Säuglinge und Kleinkinder geeignet.

Ferrum phosphoricum comp. Streukügelchen

Enthält Sucrose (Zucker), bitte Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Grippele Infekte, fieberhafte Erkältungskrankheiten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Weleda AG, Schwäbisch Gmünd



Liebe Leserin, lieber Leser,

welche Jahreszeit ist die schönste? Jede Saison hat Vorzüge, sagen Sie. Trotzdem. Ich liebe den Frühling. So denke ich im März, wenn die Natur aufwacht und man endlich wieder über trockene Waldwege radeln, wandern, laufen kann. Jetzt, Ende September, bin ich voller Begeisterung für den Herbst. Dieses weiche Licht! Die Farben! Natur tanken, fit bleiben für den Winter! Dazu gehören für mich übrigens auch Sanddorn-Ursaft und Sanddorn-Elixier, mit denen ich kurmäßig meine Vitaminspeicher vor der ersten Erkältungswelle stärken. Das hat voriges Jahr gut geklappt: lediglich ein kleiner Schnupfen im späten Winter. Wundert mich nicht, denn die kleinen orangefarbenen Beeren sind prallvoll mit gesunden Wirkstoffen. Unser Sanddorn-Anbauer forscht und

züchtet seit vielen Jahren die besten Sorten in einer italienischen Sehnsuchtslandschaft: auf endlosen Feldern über dem Meer. Unser Körper ist uns kostbar. Am meisten, wenn er gesund ist und wir selbst ihn schön finden. Dafür tun wir viel. »Der menschliche Körper wird zum Schauplatz des Sinns verzaubert« heißt es im Essay. Auch im neuen Leserthema geht es darum. Was meinen Sie dazu?



Viel Freude am Herbst wünscht Ihnen
Ingrid Reißner

Nie mehr suchen!



Sie wollen die Geschichte von sizilianischen Sonnenfrüchten noch einmal lesen? Oder das Essay zur Kraft der Harmonie? Geht ganz schnell unter www.weleda.de.

Die aktuellen Weleda Nachrichten wie auch die letzten 14 Magazine stehen jetzt als PDF-Download im Weleda Nachrichten-Archiv zur Verfügung.

Impressum

Weleda Nachrichten, Heft 247/Herbst 2007. Artikelnummer 50029500. Hauszeitschrift (seit 1932) der Weleda AG, CH-4144 Arlesheim und D-73525 Schwäbisch Gmünd.

Die Weleda Nachrichten erscheinen viermal jährlich und werden kostenlos zugestellt.

Herausgeber der deutschen Ausgabe:

Theo Stepp für Weleda AG, Postfach 1320, 73503 Schwäbisch Gmünd, Telefon 07171 919 414, www.weleda.de

Vertrieb in Österreich: Weleda Ges.m.b.H & Co KG, Hosnedlgasse 27, 1220 Wien, Telefon 01 2566060, Fax 01 2594204, dialog@weleda.at, www.weleda.at

Abdruck der Texte nur in Absprache mit der Redaktion.

Redaktion: Ingrid Reißner (verantwortl.) (ir), Michael Leuenberger (ml), Christoph Möldner (cm). Weitere Mitarbeit: Susi Lotz (sl), Sonja Dambach (sd), Dr. Bettina Arnold-v. Versen. Bildarchiv: Sonja Thiele.

Koordination: Jessica Köhler, Sessica Ambric.

Fotos: W. Schneider (Titel), C. Möldner, M. Leuenberger, C. Stoos, VISCOM, I. Reißner, A. Salomon, I. Rausch, B. Heydiri, J. Buess, B. v. Woellwarth, Weleda Archiv. Illustration: Michel Hitz.

Gestaltung: René Uhlmann, Art Direction, CH-8032 Zürich.

Herstellung: Westermann Druck, Braunschweig. Vorwiegend Recyclingpapier.

6



Arnika aus den Karpaten: holprige Wege, saftige Wiesen, fleißige Menschen



12

Sanddorn im Herbst: Beerenkräfte für die Gesundheit. *Weleda Sanddorn Pflegeöl*



20

Eine Soziologie der Schönheit: Das Ergebnis der Expedition ins Virtuelle wird die Entdeckung des kostbaren Körpers sein.



28

Misteltherapie: neue Studienergebnisse zur Wirksamkeit

Arnika aus den Karpaten
Ein von Weleda gefördertes »Schutz durch Pflege«-Projekt 6

Sportlich ans Ziel
Mit Weleda Massageöl zum Marathon 10

Ein Feld in der Toskana
Sanddorn-Anbau: 80 Hektar Gesundheit in mildem Herbstlicht 12

Erkältet?
Wir haben zwei starke Produkte, die jetzt helfen 14

Verantwortlich wirtschaften
Aus dem Unternehmen Weleda 16

Herzpflanze Weißdorn
Heimisches Rosengewächs mit polaren Eigenschaften 18

Eine Soziologie der Schönheit
Die Entdeckung des kostbaren Körpers 20

Weleda Kalender 2008
Lichtkräfte als Verwandlungskünstler 26

Wirksam und sicher
Aktuelle Studienergebnisse zur Misteltherapie 28

Aktuell 5/24/29

Das Leserthema 30



Historische Ankunft

7000 Seemeilen hatte der solarbetriebene Katamaran »sun21«* ohne einen Tropfen Treibstoff zurückgelegt, als er im Frühsommer zur historischen Ankunft im Hafen von New York einlief. Damit bewies die Crew um Dr. Martin Vosseler die Anwendbarkeit von Booten, die mit erneuerbarer Energie angetrieben werden, auf offener See. »In unserer modernen Gesellschaft ist es tatsächlich möglich, die Welt effizient und dennoch umweltschonend zu bereisen«, erläuterte Michel Thonney, Skipper der »sun21«.

Das Boot dient künftig dem WWF als Forschungsschiff. Vosseler selbst plant eine Klimaschutzwanderung »sunwalk21« ab 1. Januar 2008 quer durch die USA. Dabei möchte er im Gespräch mit Politikern und anderen Menschen auf die Priorität und Chancen der Energiewende für Ökologie, Ökonomie und Gesundheit aufmerksam machen.

*Wir berichteten in der Weleda Nachrichten Frühjahrsausgabe www.transatlantic21.org

Rumänien setzt auf »Bio«

Arnikablüten für Weleda Körperpflege werden unter anderem in den rumänischen Karpaten geerntet. Im Land am Schwarzen Meer gewinnt die Bio-Landwirtschaft generell an Bedeutung. Bio-Bauern produzierten im letzten Jahr 132 000 Tonnen Ökoware, teilt der BioFach-Newsletter mit, und laut Ministerium könnte die ökologisch bewirtschaftete Fläche in Rumänien auf bis zu zwei Millionen Hektar ansteigen.

Produktgutschein

Beim Kauf von Weleda Pflegeprodukten (inkl. Ursäfte und Elixiere) von einem bestimmten Wert erhalten Sie mit einem Weleda Coupon ein Weleda Körperpflege-Produkt in einem gewissen Zeitraum gratis dazu. Alle Weleda Nachrichten- Abonnenten bekommen vier Mal im Jahr kostenlos, einfach und bequem einen Coupon mit dem Heft direkt nach Hause geschickt. Bei vielen Weleda Handelspartnern erhalten Sie die aktuelle Ausgabe der Weleda Nachrichten mit Coupon (so lange Vorrat reicht) und bekommen gleich vor Ort Ihr Gratisprodukt. Informationen dazu finden Sie auch unter www.weleda.de/Service/Coupons oder Telefon 07171 919 414. Aktion nur in Deutschland gültig.



Festival mit Weleda

Die britische Modedesignerin Stella McCartney entwarf extra ein Festival-Shirt, Supermodel Kate Moss trat als Background-Sängerin auf, Rock- und Popmusik waren mit Bands vom Feinsten vertreten und fast 180 000 Partygäste feierten – leider – in strömendem Regen.

Das legendäre »Glastonbury Musik-Festival« in der englischen Grafschaft Somerset gilt als größtes weltweit und hat seit diesem Jahr eine Partnerschaft mit Weleda.

Erste-Hilfe-Sets sowie natürliche Körperpflegeprodukte standen für Personal und Musikfans zur Verfügung.



Arnika aus den Karpaten



Ständchen nach der Arbeit: Weleda Mitarbeiter besuchen ihre rumänischen Projektpartner.

Weleda bezieht die leuchtend gelbe Arnika aus verschiedenen Quellen: ein junges, von Weleda gefördertes »Schutz durch Pflege«-Projekt liegt in den rumänischen Karpaten.

Text und Bilder: Michael Leuenberger

Im rumänischen Apuseni-Gebirge, in den Karpaten, unterstützt Weleda ein »Schutz durch Pflege«-Projekt und sichert damit die reichen Bestände der Heilpflanze *Arnica montana* und die Wertschöpfung vor Ort nachhaltig.

Auf einer Fahrt durch die Westkarpaten wird man auf holprigen Wegen ordentlich durchgeschüttelt. Doch die abwechslungs-

reiche Szenerie entschädigt für manch harten Schlag in den Rücken. Wälder, saftig grüne Weideflächen mit gelben Arnika-Farbtupfern und faszinierende Ausblicke auf schneebedeckte Gipfel wechseln sich ab.

«Das Apuseni-Gebirge ist das am höchsten besiedelte Karpatengebirge, hier ist der Winter lang und hart«, sagt Florin Pacurar, Agraringenieur und Leiter des Arnika-

Projekts, das Weleda in Zusammenarbeit mit dem World Wildlife Fund (WWF) und der Universität Freiburg im Breisgau (D) seit mehreren Jahren förderte und nun mit ECOHERBA unterstützt. »Die Menschen sind sehr freiheitsliebend und der staatlichen Gewalt stets ausgewichen. Noch heute gibt es spezielle Gesetze für die eigenwillige Bergbevölkerung – speziell solche, die es ihnen erlauben, die natürlichen Ressourcen als Existenzgrundlage autonom zu nutzen«.

Gut: Grundlagen schaffen für nachhaltige Nutzung und fairen Preis.

Die Ernte wild wachsender Arzneipflanzen, insbesondere von *Arnica montana*, hat hier Tradition. Denn Rumänien ist aufgrund seiner biologischen, ökologischen und landschaftlichen Vielfalt besonders reich gesegnet mit Schätzen aus der Natur. In den 70er- und 80er-Jahren des 20. Jahrhunderts war das Land einer der Hauptproduzenten von Heil- und

Aromapflanzen auf dem Weltmarkt. Anbau und Wildsammlung wurden von staatseigenen Betrieben organisiert und kontrolliert. Nach dem Ende des kommunistischen Systems brach der Markt zusammen und erholt sich erst seit 1996 allmählich wieder. Heute werden wieder 350 Pflanzenarten als Arzneipflanzen genutzt, 300 davon stammen aus Wildsammlungen. Rund 20 Arten gelten bereits als gefährdet – mit steigender Tendenz. »Die Übernutzung ist eine akute Gefahr für die Vielfalt«, sagt Barbara Michler, die als Biologin und Landschaftsökologin das Projekt für den WWF und Weleda wissenschaftlich begleitet. »Indem wir die Sammler vor Ort schulen und sie beim Aufbau ihrer Infrastruktur unterstützen, schaffen wir die Grundlagen für eine nachhaltige Nutzung und einen fairen Preis«, ergänzt sie.

Die Bauern und Sammler haben im Frühsommer 2006 eine lokal verankerte Genossenschaft gegründet. Eine zukunftsweisende Lösung, doch »war es ein langer Prozess der

Arnica montana und Artenschutz

Von den weltweit rund 70 000 für Gesundheitszwecke verwendeten Pflanzenarten sind laut Weltnaturschutzunion 10 000 Heilpflanzenarten gefährdet. Dies ist die Kehrseite der erfreulichen Nachfrage nach Produkten mit »natürlichem Inhalt«. Undurchsichtige Beschaffungskanäle in osteuropäischen und Drittweltländern verschleiern häufig die Herkünfte und damit auch eine Beurteilung der Sammlungen.

Der Handel hat oft kein Interesse an Kontrollen, da die Gewinnspannen beträchtlich sind und Nachhaltigkeit immer noch kein Qualitätskriterium darstellt. Der aktuelle Qualitätsbegriff ist sehr einseitig: Er beinhaltet in erster Linie die Reinheit der pflanzlichen Rohstoffe und das Vorhandensein der geforderten Inhaltsstoffe.

Das Beispiel *Arnica montana* verdeutlicht, daß Weleda im Bereich der Heilpflanzenbeschaffung eine vielseitige Strategie verfolgt. Die verarbeiteten Arnikapflanzen stammen aus dem Apuseni-Projekt in den rumänischen Karpaten, aus dem »Schutz durch Pflege« Projekt in den französischen Vogesen und aus biologischem Anbau im deutschen Staufenberg. So gibt es verschiedene Herkünfte der ganzen Pflanze, die zur Urtinktur und Arzneimitteln weiterverarbeitet wird, und der getrockneten Blüten, die zur Herstellung von milden Ölauszügen benötigt werden.

»Schutz durch Pflege« bedeutet, dass das natürliche Umfeld von Wildpflanzen durch gezielte Pflege gefördert und ihre Verbreitung dadurch gestärkt wird.



Saftige Weideflächen mit Arnika-Farbtupfern.



Arnika: Naturschatz aus der Heilpflanzenwelt.



Anbauberater Agraringenieur Michael Straub.



Trocknungsanlage für Arnikablüten.

Auseinandersetzung, bis alle zustimmen konnten«, ergänzt Florin Pacurar. Er forscht seit vier Jahren jeden Frühling und Sommer im Apuseni-Gebirge.

Nach einem Rundgang über Weideflächen, auf denen Arnika üppig gedeiht, präsentiert Florin Pacurar die mit Unterstützung von Weleda und WWF eben fertiggestellte Trocknungsanlage für Arnikablüten.

Das Gebäude, das an eine kleine Holzkirche erinnert, ist das bauliche Herzstück des Projekts, denn es garantiert die einwandfreie Trocknung des Ernteguts und damit höchstmögliche Qualität der gesammelten Arnikablüten. Das Funktionsprinzip ist einfach: Zwei separate Holzöfen werden beheizt mit eigenem Holz aus dem angrenzenden Wald. Sie blasen warme Luft durch die am Boden liegenden Lüftungsschächte in den Trocknungsraum. Die Blüten werden rund vier Tage bei einer Temperatur von 45 Grad schonend getrocknet und können danach abgepackt werden.

In den vergangenen Jahren wurden die gesamten Wildernteflächen und ihre Pflanzenbestände genauer untersucht (»Monitoring«) und sowohl Bauern wie auch Sammler werden weiter ausgebildet und qualifiziert. Dies wird auch in Zukunft so gehandhabt werden. Die wissenschaftliche Dokumentationsarbeit ist Grundlage für einen dauerhaften und nachhaltigen Sammelmodus, der die Bestände langfristig sichert.

Keiner der Beteiligten vor Ort will den Naturschatz, der einen langfristigen Nebenerwerb sichert, verspielen. Dafür ist er zu kostbar. Genau deshalb unterrichten Florin und seine Mitarbeiterin Dana auch regelmäßig in den Dorfschulen der Gegend und erzählen den Kindern von den Kostbarkeiten aus der Heilpflanzenwelt, die vor ihrer Haustür wachsen.

Berlin, Köln, Paris – fit ins Ziel mit Arnika!

Masseure und Sportler schätzen Weleda Arnika-Massageöl als ideales Hautfunktionsöl. Zum Beispiel beim Laufen.

WELEDA PRODUKTE sind im August, September und Oktober auf dem Gelände und in den Massagezelten großer Laufwettbewerbe vertreten.

••• Bei »La Parisienne«, am 16. September, einem Frauenlauf mitten durch die französische Metropole. 80 Sportlerinnen nahmen für das internationale Weleda Team am Lauf teil. 90 Physiotherapeuten unterstützten die Läuferinnen im Weleda Massageareal mit *Lavendel-Entspannungsöl-* und *Arnika-*

*Massageöl-*Anwendungen. Namhafte Triathleten, Hindernisläufer und Mittelstrecken-spezialisten berieten am Weleda Stand.

••• Beim legendären Berlin-Marathon, einem der fünf weltweit größten Marathons, bei dem rund 40 000 Athleten aus über hundert Nationen von Millionen Zuschauern und allein 60 Live-Bands förmlich ins Ziel getragen werden.

••• Beim Köln Marathon, der als »Erlebnis-marathon« gehandelt wird, weil die Strecke

ganz besonders schön und abwechslungsreich ist.

••• Beim Baden-Marathon in Karlsruhe, auf dessen letzten Kilometern für die Teilnehmer eine Sinfonie von Türmen, Dächern und Balkonen erklang. Anlass: das 25. Jubiläum des Marathons.

••• Beim Women's Run in Frankfurt, bei dem im Beach Club am Mainufer zahlreiche Wellness-Angebote für Entspannung und ein gutes Körpergefühl sorgten.



Glücklich im Ziel: das französische Weleda Team 2006.

Was zeichnet ein Massageöl aus?

Körper- oder Pflegeöle sollen schnell in die Haut einziehen und sie mit Pflegesubstanzen gut versorgen. Bei einer Massage wird Öl in erster Linie als Mittel, das die Reibungsflächen von Körper und Händen glättet, benötigt. In dieser Funktion soll das Produkt nur langsam von der Haut aufgenommen werden, damit ein Gleiteffekt über die ganze Massage hinweg erhalten bleibt. Pflanzenöle sind von ihrer Struktur her dem Hautfett der oberen Schichten ähnlich, können sich in die Epidermis integrieren und sie in ihrer natürlichen Schutzfunktion unterstützen. Unterschiede in Länge und Sättigungsgrad der Fettsäureketten beeinflussen die Eignung zur Massage.

Zum Beispiel Arnika-Massageöl: Die Komposition aus Sonnenblumenöl und Olivenöl und den Pflanzenaus-zügen aus Arnikablüten und Birkenblättern ist gut hautverträglich und pflegend. Sie eignet sich hervor-ragend für Massageanwendungen. Natürliches ätherisches Lavendel- und Rosmarinöl verströmen einen kräftigen, anregenden Duft.



Laufen mit Gefühl

Wie jeder es auf gesunde Weise schaffen kann, eine Stunde lang langsam Sport zu treiben, erklärt der Therapeut und Läufer Ulfilas Meyer in »Eine Stunde laufen«. Den Laufsport in seinen Alltag integrieren, genießen und selbst spüren, welche Intensität gut tut. 192 Seiten, ca. 10 €, erhältlich im Buchhandel unter ISBN 978-3-499-61063-9, Rowohlt-Verlag.

Herzfrequenz im Blick

Sport macht Spaß und hält gesund. Die eigene Kraft spüren, den Organismus herausfordern, Übungseffekte genießen. Den optimalen Trainingsbereich immer im Blick hat man mit einem Herzfrequenz-Messgerät. Die erste kabellose Pulsuhr wurde übrigens 1983 von der Firma Polar vorgestellt.

Natürliche Funktionswäsche

Richtige Kleidung ist besonders beim Sport wichtig. Reine Schurwolle kann bis zu 30 Prozent ihres Gewichts an Feuchtigkeit aufnehmen, ohne sich feucht anzufühlen, teilt der Naturmode-Versand mit. So kühle der Körper nicht aus und bleibe länger entspannt und beweglich. Funktionsunterwäsche aus reiner Schurwolle gibt's zum Beispiel bei Hess-Natur. www.hess-natur.de

Ein Feld in der Toskana

Ein toskanisches Sanddornfeld im Herbst: grenzenloser Meerblick, mildes Licht, weites Land, knorrige Olivenbäume, sanfte Hügel. Sehnsuchtsort. Auch für Sanddornpflanzen.



Oliven, Feigen, Sanddorn und Meer: sanft ansteigende Hügelkette an der italienischen Küste.

Manchmal, wenn der Alltag stressig ist, man nicht einschlafen kann oder vor dem Fenster endlose Autoschlangen lautstark eine herbstlich trübe Straße passieren, tut es ganz gut, sich Bilder von weich gezeichneten Toskanahügeln in den Sinn zu zaubern. Auch, weil genau dort auf mehr als 80 Hektar Feldfläche leuchtend orangefarbene Sanddornbeeren wachsen. Kilometerlang führen Straßen an Sanddornsträuchern entlang.

Weit effektiver als Fantasiereisen ist die Anwendung von Produkten mit Sanddorn für Körper und Gemüt. Denn: Weniger Licht, mehr Kälte und Nässe fordern den Organismus im Herbst zwar heraus, mit

Weleda Sanddorn-Produkten kann man die Herausforderung jedoch gut annehmen.

Guten Morgen, Energie!

Rollladen hoch. Regen und Nebel? Macht nichts. Ab unters Wasser mit *Sanddorn-Vitalisierungsdusche*. Das Trommeln der Tropfen spüren. Mit geschlossenen Augen

Zellschutz? Sanddorn hilft!

Sanddornbeeren sind reich an Vitamin C und weiteren wertvollen Vitaminen und Antioxidanzien (Vitamin A, Beta-Carotin und Flavonoide), die eine wichtige Rolle beim Zellschutz spielen. Ihr Öl enthält ungesättigte Fettsäuren wie Linol-, Linolen- oder Palmitoleinsäure, die zu den Vitalbausteinen unserer Zellen gehören.



VITAMIN PUR: 600 mg Vitamin C pro 100 Milliliter Saft enthält die Sanddornsorte Gala-1, die für Weleda Elixiere in der Toskana wächst. Damit übertrifft sie andere um das Dreifache.

den fruchtig-frischen Duft von Grapefruits, Mandarinen und Orangen genießen. Die schön gepflegte Haut mit einem weichen Handtuch abtupfen. Und so richtig wach sein.

Feines goldenes Öl

Lipide, ungesättigte Fettsäuren, Radikalfänger, Karotinoide. Eine kleine Menge goldfarbenedes *Sanddorn-Vitalisierungsöl* in die Hand fließen lassen und in die noch duschfeuchte Haut massieren. Fühlt sich wunderbar seidig an, pflegt, schützt, hält warm, tut einfach gut. Stressiger Tag in Sicht? Lassen Sie ihn einfach abperlen.

Sahnige Emulsion

Ganz einfach nimmt die Haut die Bestandteile der *Sanddorn-Pflegemilch* auf. Aufbauende Intensivpflege, die sich frisch und leicht anfühlt, obwohl sie voller wertvoller Inhaltsstoffe steckt. Unterstützt den Aufbau des natürlichen Lipidmantels und die Barrierfunktion der Haut.

Alleskönner Handcreme

Auch Pianisten und »Tastaturarbeiter« lieben *Sanddorn-Handcreme*, weil sie so gut einzieht. Die geschmeidige Creme mit dem fruchtigen Duft pflegt die Haut rauer und stra-

pazierter Hände mit Sesamöl, Bienenwachs und dem Öl aus Fruchtfleisch und Kernen toskanischer Sanddornbeeren. Vitamin E und Karotinoide schützen sie vor Umweltschäden und vorzeitigen Alterungsprozessen.

Lecker und fit

Klar, dass Sanddornbeeren als Lebensmittel erst recht gesund sind. Große Mengen an Vitaminen und Antioxidanzien machen sie zu einer gesunden, vorbeugenden Nahrungsergänzung in der Erkältungszeit oder für Leistungssportler. *Weleda Sanddorn-Elixier* mit Bio-Zucker ist eine leckere Ergänzung vieler Speisen und Getränke.

Wanderreise zum Sanddornfeld

Wollen Sie die toskanischen Sanddornfelder persönlich kennenlernen? Im Programm der achttägigen Wanderreise »Toskana-kerngesund« (26. April bis 3. Mai 2008) von Demeter-Reisen gibt es einen Besuch beim Sanddorn-Experten Kurt Künzi in Bibbona mit Führung, Kostproben und vielen Informationen zur Gesundheitspflege. Mit von der Partie: ein Demeter-Koch, der leckere Sanddornrezepte zubereitet.

Informationen unter www.demeter-reisen.de oder Tel. 0911 2009955.

Erkältet? Wir haben die Mittel.

Herbst: prächtige Farben, reiche Ernte, blaue Stunden – und Erkältungsviren. Wir haben zwei starke Produkte, die jetzt helfen.



Aconitum napellus

Eisenhut hilft als Arzneimittel-Bestandteil bei der Überwindung eines grippalen Infekts.

Was macht einem bei den ersten Erkältungs-Anzeichen das Leben leichter? Wie wird man die Symptome schneller wieder los und besser fertig mit den Krankheitsfolgen? Die Streukügelchen *Ferrum phosphoricum comp.* und das Nasenspray *Rhinodoron* mit Aloe Vera unterstützen den Organismus.

Unterstützung für den Organismus

Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung kann eine bewährte Rezeptur mit sechs heilenden Substanzen aus der Natur den Organismus gut dabei unterstützen, den grippalen Infekt zu überwinden: Ferrum phosphoricum comp. Streukügelchen enthalten unter anderem Eisenhut (Aconitum), Zaunrübenwurzel (Bryonia) und Wasserdost (Eupatorium perfoliatum), die auch als Einzelsubstanzen spezifische Erkältungssymptome lindern.

Typische Nervenschmerzen (»alles tut weh«), Fieber, leichte Schwellungen durch wasserhaltiges Gewebe oder Verschleimung und Muskelbeschwerden werden gelindert.

Eisenphosphat (Ferrum phosphoricum) als namensgebende Komponente fördert die Atmung in einem erweiterten Sinn und ordnet die entzündliche Reaktion in den Atemwegen. Unter Atmung versteht man in diesem Zusammenhang die Flüssigkeitsregulation. Bei katarrhalischen Entzündungen ist die Flüssigkeitsausscheidung nach außen verstärkt, die Aufnahme nach innen jedoch verringert.

Extra-Pflege für trockene Nasenschleimhaut

Eine unangenehme Begleiterscheinung des akuten Schnupfens: Aufgrund der Entzündung brennt und schmerzt die Nasenschleimhaut, sie ist verstopft und fühlt sich an wie ausgetrocknet. Sie verlangt nach Heilung, Feuchtigkeit, Linderung der entzündungs-



Ferrum phosphoricum comp. und Rhinodoron Nasenspray. In Ihrer Apotheke*.

bedingten Reizungen. Neben einer isotonen Salzlösung zur Befeuchtung und Reinigung der Schleimhaut sind jetzt die Inhaltsstoffe der Wüstenlilie Aloe Vera besonders hilfreich. Das wertvolle, aus den Blättern gewonnene Gel befeuchtet die Schleimhaut nachhaltig und lindert damit Beschwerden wie Brennen und Trockenheitsgefühle.

Rhinodoron Nasenspray enthält Aloe vera Gel in einer salzhaltigen Lösung, wirkt so reinigend und pflegend zugleich und erleichtert damit das freie Durchatmen. Bei einer chronischen Rhinitis, die durch unsachgemäße Anwendung abschwellender Nasentropfen oder eine schlecht ausgeheilte akute Entzündung bedingt ist, bringt *Rhinodoron Nasenspray* Linderung. Auch wer bei trockener Luft, zum Beispiel auf Flugreisen oder in stark beheizten oder klimatisierten Räumen, seine Nasenschleimhaut pflegen will, ist mit *Rhinodoron Nasenspray* gut beraten.

Ferrum phosphoricum comp. Streukügelchen

Arzneimittel enthält Sucrose (Zucker), bitte Packungsbeilage beachten. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: grippale Infekte, fieberhafte Erkältungskrankheiten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

*In Österreich als Trituration erhältlich.

Verantwortliches Wirtschaften

WELEDA genießt seit Jahren in der Öffentlichkeit hohes Ansehen für ihr Umweltengagement. Seit 1997 wird Weleda Deutschland nach EMAS, den europäischen Umweltrichtlinien des »Eco-Management and Audit Scheme« und dem internationalen Normensystem ISO 14001 zertifiziert. Zur Umweltbetriebsprüfung veröffentlicht Weleda eine Umwelterklärung mit allen Daten und Fakten zu Input-Output-Bilanz, Rohstoffbeschaffung, Hilfs- und Betriebsstoffen, Energie, Wasser, Transport und Abfall. Ein Höhepunkt: Das Weleda Betriebsrestaurant ist seit 2006 nach der EU-Öko-Verordnung zertifiziert. Ob Fleisch, Oliven oder Eiscreme – die Zutaten stammen fast vollständig aus biologischem oder biologisch-dynamischem Anbau.

Die erste internationale Weleda Umweltkonferenz mit Teilnehmern aus Deutschland, Frankreich und der Schweiz fand im



Neu: Umwelterklärung.

Oktober 2006 statt. Das brisanteste und wichtigste Umweltthema der Zukunft war für die Mehrheit der Teilnehmenden das Thema »Energie«. Eine »Energie-wende« herbeizuführen und möglichst energie-sparend zu produzieren, hat für Weleda in Zukunft höchste Priorität. Ein erster Schritt ist nun getan: Mit dem Öko-Institut in Freiburg sind die Treibhausgas-emissionen der Weleda Herstellungsbetriebe

Schweiz, Deutschland und Frankreich analysiert worden.

Die vorliegende Umwelterklärung »Transparenz« soll verdeutlichen, welche Fortschritte wir erzielen konnten. Es ist uns auch ein Herzenswunsch, Sie mit diesem Beitrag zu einem verantwortlichen Wirtschaften zu inspirieren. *sl*

Die Umwelterklärung Weleda Deutschland 2006 können Sie bestellen unter www.weleda.de/Service oder Tel. 07171 919 414. In Österreich Tel. 01 256 60 60.

Umweltmanagement

»Sehr positiv ist das gut ausgebaute Umweltmanagementsystem«, beurteilen Vertreter des renommierten Öko-Instituts e.V. in Freiburg erste Eindrücke bei einem Besuch der Weleda AG in Schwäbisch Gmünd. Die Weleda Herstellbetriebe Arlesheim, Huningue und Schwäbisch Gmünd prüfen in Zusammenarbeit mit dem Institut Möglichkeiten, den CO₂-Ausstoß weiter zu verringern. Energiesparende Produktion hat für Weleda hohe Priorität, Ziel ist das Herbeiführen einer »Energiewende«. Die internationale Weleda Umweltkonferenz der Weleda Gruppe (2006) in Arlesheim/Schweiz gab mit Workshops zu Umweltthemen wichtige Impulse.

Was ist »Legambiente«?

»LEGAMBIENTE« ist der Name der wichtigsten gemeinnützigen Umweltschutzorganisation in Italien. Weleda arbeitet seit 2006 partnerschaftlich mit ihr zusammen. Beim Verein »Nuova Ecologia«,



LEGAMBIENTE

ebenfalls Weleda Partner, handelt es sich um einen Zusammenschluss von Unternehmen, der umweltfreundliches Handeln in der Geschäftswelt fördert. Informationen: www.legambiente.com und www.lanuovaecologia.it



Schön glatt mit Birke

Der Sommer ist endgültig vorbei und wir schützen uns wieder mit warmer Kleidung vor Regen, Kälte und Wind. Die Haut bekommt kaum mehr frische Luft ab und benötigt andere Pflege als in der Badesaison. Gut: Befreien Sie einmal pro Woche mit **Weleda Birken Dusch-Peeling** Ihren Körper von alten Hautschüppchen.

Die enthaltenen feinen Wachsperlen massieren die Haut, regen die Mikrozirkulation an, fördern so die Zellaktivitäten und unterstützen die natürliche Hauterneuerung. Spüren Sie selbst, wie fein und glatt sich Ihre Haut danach anfühlt. Erfrischend: der herb-zitrische Duft! Die Haut ist bestens für aufbauende Pflege mit Körperöl oder Pflegemilch vorbereitet. Besonders sinnvoll bei Neigung zu Cellulite.

Eine Klasse-Erfahrung!

»WIR FREUEN UNS schon auf die nächsten Praxisphasen!«, erzählt Martin Klopsch strahlend. Er ist einer von sechs Studierenden der Alanus Hochschule Alter, die im Rahmen ihres Studiums jährlich fünf Monate bei Weleda in Deutschland, Holland, Frankreich und der Schweiz Einblick in die Praxis von Marketing, Vertrieb, Internationalem Controling und weitere Arbeitsfelder erhalten.

»Eine Klasse Erfahrung« sei es, dass man bereits verantwortungsvolle Aufgaben übernehmen könne und jeder einen Mentor als Ansprechpartner habe. Die drei Praktikanten bei Weleda Deutschland fühlen sich gut einge-



Gute Stimmung bei den sechs Studierenden.

bunden und sind begeistert. Informationen und Bewerbungen für den international anerkannten Studiengang »Betriebswirtschaftslehre – Business Administration« mit Abschluss Bachelor of Arts unter www.alanus-wirtschaft.com; Praktikumsmodalitäten unter www.weleda.de

Alles ganz kosher? Ja!

Alles, was über den Mund aufgenommen wird, muss gemäß dem jüdischen Glauben, kosher sein. Seit 1999 vertreibt Weleda Produkte in Israel, jetzt zertifizierte der Diplom-Chemiker und Diplom-Rabbiner Esra Levinger zum zweiten Mal für eine jüdische Kommission Weleda Produkte wie Zahncreme, Mundwasser, Elixiere und Bonbons. Dabei spielen auch die Aufbewahrungsgefäße der Inhaltsstoffe eine entscheidende Rolle. Rabbi Levinger: »Weleda ist einfach zu zertifizieren. Die Inhaltsstoffe sind überschaubar und im Heilpflanzengarten konnte ich mich von den wunderbaren Rohstoffen überzeugen.«

Prix de Beauté Die Schweizer Modezeitschrift »Annabelle« verlieh den Weleda Duschlotionen eine »Anna« in der Kategorie Körperpflege für ein herausragendes Naturkosmetikprodukt. Die Begründung der Jury: »Dass sich Schönheitspflege bestens mit Natürlichkeit verbinden lässt, zeigt Weleda mit einer Duschlinie, die auf Bio-Sesamöl und milden Zuckertensiden basiert und ausschließlich aus natürlichen Rohstoffen hergestellt wird.«



Die heimische Pflanze Weißdorn wächst am Waldrand, in Heckenlandschaften oder an Berghängen.

Herzpflanze Weißdorn

Das Herz schlägt Tag und Nacht, immerzu. Welch bewundernswerte Leistung! Wie der Gesamtorganismus altert jedoch auch das Herz. Bei leichter Herzschwäche leisten Arzneimittel auf natürlicher Basis gute Dienste. Zum Beispiel **Crataegus comp.**, ein Weleda Kompositionsmittel mit Extrakten aus dem Rosengewächs Weißdorn, Gold, Königin der Nacht und weiteren wertvollen Substanzen.

Crataegus comp. Dilution. Enthält 19 Vol.-% Alkohol. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Altersherz, Missemphindungen im Herzbereich; Unterstützung von Herz und Kreislauf, auch bei und nach fieberhaften Erkrankungen; Blutdruckschwankungen.

Cardiodoron mite Dilution. Enthält 24 Vol.-% Alkohol. Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Störungen vegetativer Rhythmen und ihrer Koordination, vor allem Herzrhythmusstörungen; Schlafstörungen; Missemphindungen im Herzbereich (Dyskardien) und unregelmäßige Kreislauffähigkeit mit Blutdruckschwankungen (orthostatische Dysregulationen) sowie funktionelle Herz- und Kreislaufstörungen bei und nach Infektionskrankheiten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Das Herz ist weit mehr als ein mechanisch arbeitendes Organ. Es hat eine Schlüsselfunktion im Zusammenwirken von Stoffwechsel, Blutkreislauf, Nervensystem und Sinnesorganen sowie von auf- und abbauenden Vorgängen.

Über die Bedeutung von Gold als Bestandteil von Arzneimitteln haben wir an dieser Stelle mehrmals berichtet, das herzwirksame Pflanzentrio Primel, Bilsenkraut und Eselsdistel (z. B. *Cardiodoron® mite*) wurde Ihnen in der Sommerausgabe der Weleda Nachrichten vorgestellt. Das Arzneimittel *Crataegus comp.* vereint diese Substanzen und weitere homöopathische Extrakte zum Beispiel aus Königin der Nacht, um Herz und Kreislauf zu kräftigen und zu unterstützen.

Im Zentrum der Rezeptur steht die Pflanze Weißdorn (*Crataegus*). Als heimisches

Rosengewächs kennt man den Weißdorn als Busch vom Waldrand, in Heckenlandschaften, an Berghängen, wo er im Frühjahr durch üppige weiße, stark duftende Blüten dolden auffällt. Im Herbst trägt der Weißdorn nach oben gerichtete, rotgelbe »Mehlbeeren«, die wiederum weithin sichtbar sind. Das Besondere: die Pflanze ist äußerst vital, treibt gerne und reichlich aus – gleichzeitig bildet sie viele spitze Dornen und hält sich so mit ihren Wuchskräften zurück. Es leben also gegensätzliche Eigenschaften in ihr.

Pflanzen mit solch auffallend polaren Merkmalen können als Bestandteile von Arzneimitteln den Organismus zu beiden Fähigkeiten anregen: kraftvoll und vital seine Funktionen zu erfüllen, aber gleichzeitig maßvoll und beherrscht mit seinen Kräften umzugehen.

Weißdorn wird besonders in Medikamenten zur Unterstützung von Herz und Kreislauf wirksam. Altersbedingte »Herzschwäche« und durch Durchblutungsstörungen verursachte Funktionsstörungen der Herzmuskulatur werden durch *Crataegus comp.* positiv beeinflusst. Die Leistungsfähigkeit des Herzmuskels wird gestärkt, die Behandlung mit konventionellen Arzneimitteln sowie körperliches Training unterstützend begleitet.



Bei Funktionsstörungen des Herzens.
In Ihrer Apotheke. In Österreich nicht erhältlich.

Eine Soziologie der Schönheit

Das Ergebnis der Weltraumfahrt war die Entdeckung des Blauen Planeten. Das Ergebnis der Expedition ins Virtuelle wird die Entdeckung des kostbaren Körpers sein.

Text: Norbert Bolz. Foto: Barbara von Woellwarth

Die Gesellschaft wird zunehmend durch die Möglichkeiten von »Virtual Reality«* und Telekommunikation geprägt. Deshalb gewinnen Techniken der Körperperfection wie Diätetik, Sport, Kosmetik, Gentechnik und Medizin an Bedeutung. Das Ich, das Selbst oder die Identität der Persönlichkeit kennt man nicht genau. Mit dem Körper ist es anders. Ihn kann man ernähren, pflegen und schützen.

Will man den Körper als Medium der Selbstverwirklichung nutzen, stößt man auf ihn als Form. Selbstironisch kann man behaupten: »Ich bin wie ich bin« oder eventu-

elle »Problemzonen« mit Humor betrachten. Wem das nicht gelingt und wer »perfekte« Formen anstrebt, muss an sich arbeiten – wie Sisyphos. Beim Sport gewinnt oder verliert man, Diäten hält man durch oder wird in mitunter lustvoller Selbstquälerei wieder dick; motiviert durch Gesundheitsbewusstsein findet man möglicherweise immer mehr Krankheitsursachen.

Der Körper und seine Gegenwart werden für das Funktionieren unserer Gesellschaft immer unwichtiger. Was zählt ist Erreichbarkeit, nicht Anwesenheit; was zählt ist Funktion, nicht Substanz. Für uns alle sind dies

alltägliche Zumutungen, die man nur ertragen kann, wenn es dafür einen Ausgleich gibt. Deshalb ist unsere Kultur der Virtualisierung zugleich auch eine Kultur des Körperkults: Der menschliche Körper wird zum Schauplatz des Sinns verzaubert. In dieser Perspektive erkennt man den engen Zusammenhang von Medizin (Schönheitschirurgie), Gentechnik, Diätetik, Fitness/Wellness und Kosmetik. Alle arbeiten an einer Optimierung des Körpers, alle versprechen Gesundheit und Schönheit – allerdings mit ganz unterschiedlichen Erfolgsaussichten. Die Medizin weiß nicht,

was Gesundheit ist; die Gentechnik steht unter dem Tabu der Eugenik; Diätetik setzt voraus, dass man sein Leben ändert; Kosmetik bleibt zunächst an der Oberfläche und Sport ist für viele einfach zu anstrengend.

Sport ist ein Schauplatz aktiver Körper und verkörperter Jugendlichkeit. Jugend erscheint dabei als unerschöpfliche Quelle, Körperlichkeit als neu entdeckter Kontinent des Sinns. Schließlich wird Gesundheit hinzuassoziiert, sei es als Fitness oder, abgerüstet, als Wellness. Wellness ist nicht begründungsbedürftig. Beim Fitness-Ideal droht dagegen immer die Frage: fit wozu? Lässt man die vernunftorientierte Gesundheitsförderung beiseite,



Die individuelle Körperform. Die ideale Körperform. Die optimale Körperform. Ein Arrangement.

bleibt beim Breitensportler nur das Training. Eine freiwillige, steigerbare Leistung, die unsere Gesellschaft noch gar nicht von ihm fordert – Evolutionstheoretiker sprechen in solchen Zusammenhängen von preadaptive advance**. Das zeigt, wie hell-sichtig eine Bemerkung von Georg Fuchs aus dem Jahre 1905 war: »Die Ästhetik der Zukunft wird eine Gymnastik sein, ein Training«.

Sport ist auch die überzeugendste Hilfskonstruktion der Gegenwart. Er gleicht die Sinnunsicherheit des Alltags aus und ermöglicht ein Körperverhalten, das auch von anderen als sinnvoll empfunden wird. Je virtueller und immaterieller unsere Lebens-

welt wird, desto wichtiger ist vermutlich die Funktion des Sports. Die Ästhetik der Zukunft ist auch eine Ästhetik des Risikos: Wer im Extremsport gefährlich lebt, will die Stärke des eigenen Körpers fühlen – und dadurch zum Sinn finden. »Über mir der Gipfel des K2, unter mir hundert Meter freier Fall – endlich weiß ich, was zu tun ist.« Im Sport wird der Körper zum Schauplatz des Sinns – gerade weil er in unserer Wirtschaft und Technik, Virtualisierung und Immaterialisierung keine Rolle mehr spielt.

Für Unsportliche gibt es ein funktional entsprechendes Angebot, und zwar in einer asketischen und in einer askesefreien Version. Wer sich Verzicht und Genügsamkeit ersparen will, kann auf Schönheit setzen. Ihre Pflege heißt Kosmetik. Im Gegensatz zu Diät und Fitnessprogramm ist Kosmetik verhältnismäßig enttäuschungsfest. Kosmetik ist immer erfolgreich, und das Geheimnis ihres Erfolgs ist, dass sie an der Oberfläche des Körpers beginnt und dort schafft, was die Griechen Kosmos genannt haben: schöne Ordnung. Kosmetos heißt »schön angelegt« und Kosmos heißt die Einheit von Ordnung und Schmuck. Wer

seinen Körper heute intensiv pflegt, macht ihn zum Zentrum und Schauplatz eines Lebenssinns. Deshalb wird Kosmetik nicht selten in Erlebniszentren angeboten, zusammen mit Philosophie und Spiritualität.

Die Spiritualisierung des Körpers wird besonders deutlich in der Werbung für Kosmetik. Sie zeigt uns heute immer seltener Supermodels, dafür immer häufiger engelhaftes Wesen. Um das zu verstehen, muss man zunächst das Wortfeld analysieren: Unschuld, Jungfräulichkeit, Reinheit, Kindlichkeit, Unendlichkeit. Parfümmarken heißen zum Beispiel Engel (Angel), Himmel (Heaven) und Ewigkeit (Eternity). Sie markieren die Gegenwart zur Vielschichtigkeit, Zeitknappheit, Oberflächlichkeit und Unüber-

Kosmetik inklusive Spiritualität



Der Philosoph und Medientheoretiker Norbert Bolz gilt als einer der führenden Vordenker und Stichwortgeber für Politik und Wirtschaft in Deutschland. Seit 2002 ist er Professor für Medienwissenschaft an der TU Berlin.

schaubarkeit des modernen Alltags. Reinheit ist der Feind des Wandels, der Zweideutigkeit und der Kompromisse. Der Engel ist der Bote des Heilen und Reinen.

Auch wer am Schönheitskult nicht teilnehmen will, nutzt Kosmetik. Wer bewusst ungepflegt wirkt, signalisiert, dass er keine Interaktion wünscht. Eine heute sehr beliebte Haltung. Wie Dreitagebart oder »Heroin-Look« zeigen, ist es der Mode und der Kosmetik sehr gut gelungen, ihre eigene Ablehnung einzubinden: gepflegte Ungepflegtheit als letzter Schrei.

Wer sich das Vorbild von Medizinern diktieren lässt, orientiert sich am

Sport, Diät, Medizin, Pflege – was hilft?

»Idealgewicht«. Es soll die Grenze markieren zwischen Schlangenswahn und gesundheitsbewusstem Kampf gegen überflüssiges Gewicht. Diät: die asketische Version von Kosmetik. Hier wird die Verantwortung für den eigenen Körper messbar in Zahlen. Diät macht ihn zum Ergebnis von Handlung. Jede Abweichung vom Ideal fällt damit in die Verantwortung dessen, der in ihr die Erlösung vom »bösen Fett« sucht. Schuldgefühle? Oft, denn der »Feind« steckt im eigenen Körper, und ihn nicht zu bekämpfen heißt, sich am eigenen Körper zu versündigen. Die Diät unterscheidet also zwischen Körper und Fremdkörper (Fett) – und damit schafft sie selbst die Probleme, die sie löst. Übrigens ist die Diät ist auch für den interessant, der sie gar nicht in Angriff nimmt. Ihr Programm lehrt darüber, wie nah der Idealzustand ist: Ich könnte den Feind in meinem Körper jederzeit besiegen.

Im Kontext von Kosmetik und Diätetik sind natürlich auch die Techniken zu sehen, mit denen man versucht, den Körper zu überlisten. Seit sich das Leben des Einzelnen nicht mehr »rundet«, erscheint die Endlichkeit

des Lebens ohne Sinn. Nichts ist uns ferner als das Abraham'sche Glück, »alt und lebenssatt« zu sterben. Die Fortzeugung einer Familie überzeugt als Lebenssinn schon lange nicht mehr. Der Tod gilt nicht mehr als Tor zu einer besseren Welt, Sterblichkeit ist heute der peinliche Skandal schlechthin.

Deshalb arbeiten viele Ältere gegen die eigene Endlichkeit an. Zum Beispiel mit Techniken, die darauf zielen, den Körper zu überlisten: Gesichts-Lifting, Schönheitschirurgie, Prothesen. Die Zeichen des Alters werden getilgt oder verdeckt, Mensch-Maschine-Synergien halten die Hinfälligkeit des Körpers in Schach. Das sind verzweifelte

Anstrengungen, mit dem kulturellen Problem zurande zu kommen, dass das Altern des Menschen heute vom Veralten seines Körpers überholt wird.

Im Gegensatz zu übergeordneten Problemen wie »Sinnlosigkeit« oder »Angst« beschert uns der Körper also konkrete, bekämpfbare Sorgen. Die gesellschaftliche Unsicherheit wird so ins Private verlagert, das Sicherheitsbedürfnis wächst: Man hat Angst um die Integrität des eigenen Körpers. Bei allem, was man isst und einatmet, bei jeder Strahlung, der man sich aussetzt, mahnt ein Experte zur Vorsicht. Wir können deshalb vermuten: An der Grenze zwischen Körper und Außenwelt werden die Geschäfte der Zukunft gemacht.

Der Schönheits- und Körperkult zeigt besonders deutlich, dass sich unsere Kultur auf der Suche nach Gesundheit immer wieder in der »Sei-glücklich-Paradoxie« verfängt. »Don't worry, be happy.« Bitte bleiben Sie gesund – aber eben das kann man nicht verschreiben.

* künstliche, der Realität nachempfundene Welten, z.B. im Internet
** voraussehender Fortschritt

Eine besondere Herausforderung

Was brauchen Menschen, bei denen keine Gesundung mehr zu erwarten ist?

»Palliative care« war Thema der sechsten Weleda Pflegefachtagung. »Palliative care«, zu deutsch Palliativpflege ist die pflegende, Begleitung unheilbar Kranker. Sie stellt eine besondere Herausforderung an Pflegendende. Denn die Frage nach den richtigen pflege-



Pflegende brauchen Wissen, Können und Reife.

rischen Maßnahmen ist bei unheilbar kranken Menschen schwer zu beantworten. »Pflegende brauchen dazu Wissen, Können, Reife und Liebe«, erklärte Veranstaltungsleiterin Birgitt Bahlmann, Lehrerin für Pflegeberufe.

Mit sechs Vorträgen und zwölf Arbeitsgruppen bot die Pflegefachtagung 700 professionellen Teilnehmern einen praxisnahen Zugang in das Arbeitsgebiet »Palliative Care«. Dabei ging es auch darum, wie Pflegendende und Angehörige lernen, mit Trauer umzugehen.

Marie-Thérèse Schins, Mitbegründerin des Instituts für Trauerarbeit in Hamburg: »Was uns abhanden gekommen ist, sind Rituale, die in Zeiten von Trauer Halt geben.«

Rolf Heine, Gesundheits- und Krankenpfleger, sprach über die pflegerischen Gesten in der Begleitung Sterbender. »Pflege ist zunächst einmal praktische Hilfe. Noch wichtiger ist aber die innere Haltung des Pflegenden, denn diese prägt sein Handeln«, bedachte er. Er gab einen Überblick über insgesamt zwölf pflegerische Gesten und zeigte, wie sie bei der Begleitung Sterbender eingesetzt werden können.

Auch Martina Kern, Bereichsleiterin beim Zentrum für Palliativmedizin Malteserkrankenhaus Bonn-Hardtberg machte deutlich, dass es in der Palliativen Pflege besonders auf den Respekt und die Wertschätzung gegenüber dem Patienten ankomme. Wahrnehmungsfähigkeit und Mitgefühl seien besonders wichtig bei der Pflege schwerstkranker Menschen. cm

Kongress MännerLeben

Der Gesundheitskongress MännerLeben bietet jährlich neue Gesichtspunkte zum Themenkreis »Prävention und Lebensqualität«. Männer lernen so bei Vorträgen und Workshops neue Möglichkeiten bewusster und gesunder Lebensweise kennen. Nächster Termin: 24. November 2007 in Hannover. Informationen unter www.maennerleben.com oder Tel. 0711 3168181.

Sehr gut für Sanddorn

Sanddorn-Pflegemilch und *Sanddorn-Handcreme* von Weleda wurden im großen Einkaufsratgeber Kosmetik 2007 von ÖkoTest mit sehr gut bewertet.

»Hochwertige pflanzliche Öle werden besser von der Haut aufgenommen als Erdölderivate wie Paraffine«, erklärt das Verbrauchermagazin.



Hebammen-Fachtagung

»Mit aller Macht!? – Licht und Schatten in der professionellen Beziehung« ist Thema der 15. Weleda Fachtagung für Hebammen am letzten Oktoberwochenende im süddeutschen Schwäbisch Gmünd. Konkurrenz unter Frauen, gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg, Konfliktmanagement und Mobbing zählen zu den Vortragsthemen namhafter Referenten. Höhepunkt: die Verleihung des zweiten Weleda Hebammen-Forschungspreises. Übrigens, mehr als 900 Teilnehmerinnen reisten 2006 nach Schwäbisch Gmünd. Also rasch anmelden unter www.weleda.de/ Unternehmen/Veranstaltungen. Nur für Fachkreise.

Gesundheit als Lernprozess – Krankheit als Begegnung

Immer mehr Menschen erkranken heute an einem Mangel an innerer Wärme und innerem Licht. Warum ist das so? Was kann helfen?

Broschüren

Michaela Glöckler: Salutogenese – Wo liegen die Quellen leiblicher, seelischer und geistiger Gesundheit?
Die medizinische Forschung der Salutogenese zeigt die Grundbedingungen für Gesundheit. Wie kann man sie erfüllen?
Preis 2 € *, Best.-Nr. at5

Hans-Ulrich Albonico: Krankheit als Begegnung – Allergien, AIDS, Krebs, Autoimmunkrankheiten
Einführung in die moderne Immunologie-Forschung, die an aktuellen Phänomenen auf die gravierenden Folgen eines »gelangweilten«, »verwirrten« und »erschöpften« Immunsystems aufmerksam macht.
Preis 4 € *, Best.-Nr. 168

Michaela Glöckler: Kraftquelle Rhythmus. Hilfen im Alltagsstress
Gestützt auf Einsichten der Chronobiologie wird gezeigt, wie selbst der voll aktive Mensch heute seinen individuellen Rhythmus schaffen und sich damit eine gute Regenerationsquelle erschließen kann.
Preis 4 € *, Best.-Nr. 185

Broschüren für eine aktive Krankheitsbegegnung: Sie eröffnen ein neues Krankheitsverständnis, das nicht nur den Körper, sondern auch Lebenskräfte, seelische Stimmung und geistige Einstellung einbezieht.

Andreas Goyert: »Die chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Colitis ulcerosa – Morbus Crohn.«
Preis 4 € *, Best.-Nr. 189

Hans-Richard Heiligtag: »Krebs verstehen und behandeln – Anregungen zum Umgang mit einer Zeitkrankheit.«
Preis 4 € *, Best.-Nr. 170

Volker Fintelmann: »Multiple Sklerose – Einzelschicksal oder Zeitschicksal?«
Preis 4 € *, Best.-Nr. 172

Volker Fintelmann: »Parkinson-Krankheit. Wege zur aktiven Begegnung.«
Preis 4 € *, Best.-Nr. 176

*Zzgl. Porto/Verpackung, keine Vorauskasse, Sie erhalten eine Rechnung.

Eine Broschüre kostenfrei bei Direktbestellungen in Deutschland ab vier Exemplaren bis 31. Oktober 2007 mit dem Stichwort »Herbst 07«!

Zu beziehen über den Buchhandel oder direkt bei:
gesundheit aktiv. anthroposophische heilkunst e.v.
75378 Bad Liebenzell, Johannes-Kepler-Straße 56
Telefon 07052 9301-0, Fax 07052 9301-10
verein@gesundheitaktiv-heilkunst.de
www.gesundheitaktiv-heilkunst.de



Lust aufs Land

Ferien auf dem Land sind großartig! Spaßige Sportarten wie »Ackergliding«, ganz viel Natur direkt vor der Haustür, Kuhglocken statt Radiowecker bringen gesunden, erlebnisreichen Abstand zum Alltag. Zwei praktische Reiseführer helfen bei der Wahl des idealen Urlaubsdomizils. 2500 Ferienhöfe, übersichtlich und anschaulich sortiert mit Fotos, Karten und vielen Tipps bietet »Raus aufs Land – Urlaub auf dem Bauernhof« (ISBN 978-387457546-1). »Lust aufs Land – Europas schönste Ferienhöfe« (ISBN 978-387457161-6) stellt 100 »handverlesene« Angebote aus vielen Ländern vor, bei deren Anblick man gleich losreisen möchte. Je 10€.

Informationen unter bauernhofurlaub.com und beim Landschriften-Verlag, Tel. 0228 963020.



Verwandlungskünstler

WIE WIRKEN DIE LICHTKRÄFTE als Verwandlungskräfte in der äußeren Natur und in uns Menschen als Seelenqualität?

Diese Frage beantwortet der Künstler Jürgen Kadow mit dem Weleda Kalender 2008 »Lichtkräfte als Verwandlungskünstler«.

Schon während seiner Ausbildung beschäftigte er sich mit den Farbenlehren Goethes und Steiners.

In seinen Bildern benutzt er Farbe nicht nur zum Abbilden von Gegenständen, sondern versucht sie als selbständiges Wesen zu behandeln, das eigene Farbräume beansprucht. »Im Laufe der Zeit



Jürgen Kadow, geb. 1954. **Meisterschüler der Akademie der Bildenden Künste in Nürnberg. Ausstellungen in Europa, USA und Japan sowie in öffentlichen Sammlungen.**

nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an«, ein Satz von Marc Aurel, begleitet Jürgen Kadow in seinem Wirken und Sein. Den Acryl- und Ölbildern stehen poetische, eigenständige Texte der Dichterin Kalima Vogt zur Seite.

Der Kalender (Querformat 27x38 cm) umfasst zwölf Monatsblätter mit Texten sowie Darstellungen vom Morgen- und Abendhimmel auf der Rückseite.

Ein Einleitungsblatt enthält sowohl einführende Texte und biografische Angaben zu Jürgen Kadow und Kalima Vogt als auch alle Bilder in Klein.



Farbkraft – vermittelnd und sich zeigend durch Licht und Dunkelheit.

So bekommen Sie den Weleda Kalender 2008

Artikelnummer	Artikelbezeichnung	Stückzahl	Stückpreis €	Gesamtpreis €*
6088	Kalender 2008		9,90	

Lieferanschrift

Kundennummer

Name

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

Vorkasse. Betrag überweisen auf Konto Nr. 06 557 55701 Dresdner Bank (BLZ 666 800 13)

Einzugsermächtigung

Bankleitzahl

Kreditinstitut

Kontonummer

Kontoinhaber

Ort/Datum

Unterschrift

Ich beteilige mich am zeitsparenden Bankeinzugsverfahren und erteile Ihnen deshalb nachfolgende, einmalige Ermächtigung. Mir ist bekannt, dass ich die Abbuchung innerhalb 6 Wochen nach Buchungstermin problemlos widerrufen kann.

BESTELLUNGEN SCHNELL UND EINFACH UNTER WWW.WELEDA.DE/SERVICE

Bestellkarte und Einzugsermächtigung ausfüllen, ausschneiden und in einem frankierten Umschlag senden an:

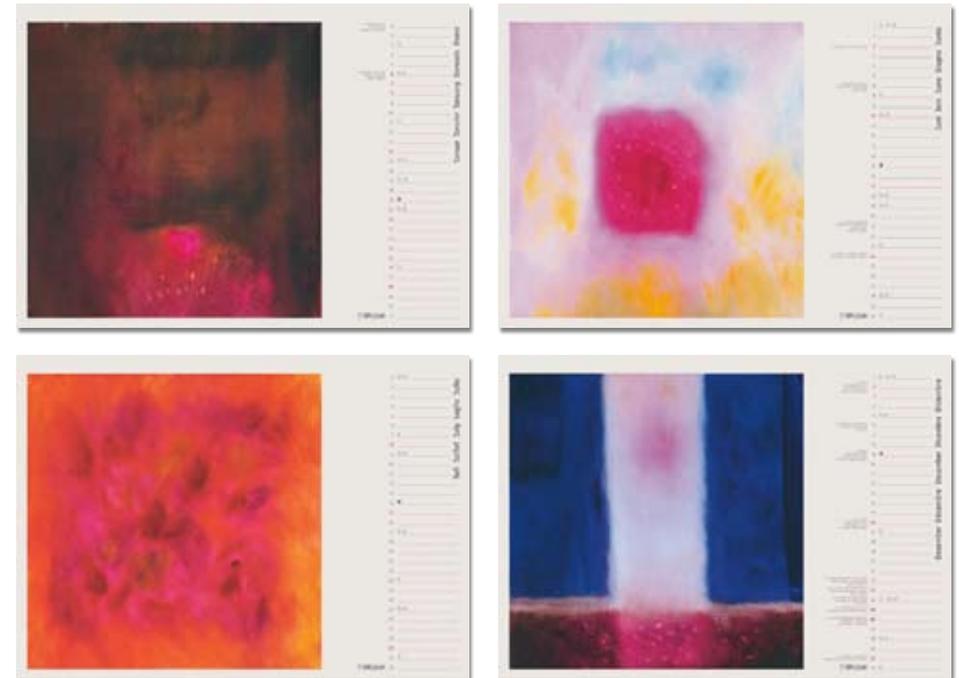
WELEDA AG, ULLA RÖBER, POSTFACH 1320, 73503 SCHWÄBISCH GMÜND

Das Angebot gilt nur für Deutschland. Für Österreich wenden Sie sich bitte an die Weleda AG in Wien, Telefon 01 256 60 60.

Schecks oder Briefmarken können als Zahlungsmittel nicht angenommen werden. Versand ausschließlich gg. Vorkasse.

Der Kalenderversand erfolgt nach Eingang des Betrags auf dem angegebenen Konto.

*Inklusive Porto und MwSt. Nur solange Vorrat reicht.



Ein zartes Licht im Januurdunkel wandelt sich im Jahreslauf zum höchsten Punkt im Dezember.

Wirksam und sicher

Aktuelle Studienergebnisse zeigen, dass die ergänzende Therapie mit Mistelextrakten auch bei Darmkrebs als wirksam und sicher angesehen werden kann.

Neuere Studienergebnisse* belegen jetzt die Wirksamkeit und Sicherheit eines Mistelextraktes auch bei Darmkrebs. 804 Patienten aus 35 Zentren nahmen an einer Studie teil, die nach den Richtlinien der »Guten Epidemiologischen Praxis« (GEP) durchgeführt wurde.

429 dieser Patienten erhielten den Mistelextrakt nach der Operation zusätzlich zur konventionellen Chemo- und/oder Strahlentherapie oder in der onkologischen Nachsorge. 375 Patienten wurden ausschließlich schulmedizinisch behandelt. Die durchschnittliche Dauer der Mistelbehandlung betrug etwa 53 Monate.

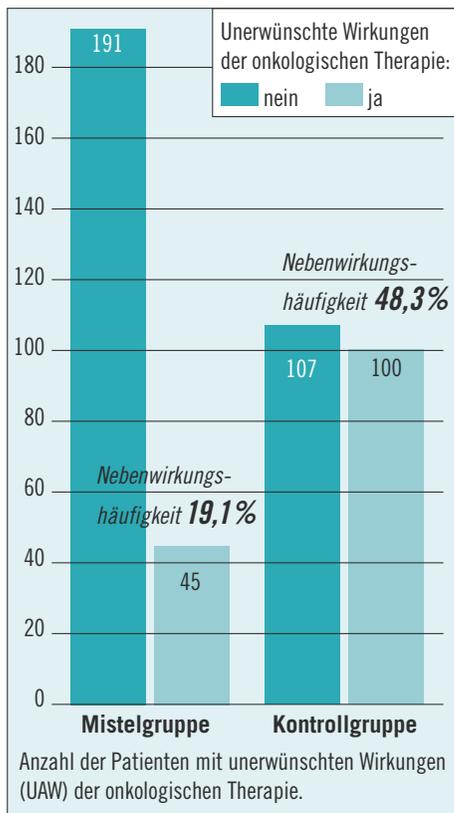
Gut wirksam

Zur Ermittlung der Wirksamkeit des Mistelextraktes wurde geprüft, ob und inwieweit die Nebenwirkungen von Chemo- und/oder Strahlentherapie durch die Misteltherapie reduziert werden konnten. Hinzu kam eine Beurteilung der krankheits- und therapiebedingten Symptome sowie der Überlebenszeit.

Die konventionelle Krebstherapie ist mit sehr unangenehmen Begleitsymptomen verbunden. Gut: Patienten der Mistelgruppe litten weit weniger unter Übelkeit, Appetitlosigkeit, Durchfall, Depressionen, Müdigkeit oder Schlafstörungen. Sie blieben kürzer im Krankenhaus und überlebten länger bei gleichzeitig besserer Lebensqualität.

Gut verträglich

Nur sehr wenige Patienten (2,3 Prozent) reagierten auf den Mistelextrakt mit Nebenwirkungen wie Schwindel, Abgeschlagenheit, Depression, Fieber oder Juckreiz. Bei 23,3 Prozent der Patienten traten leichte so



Patienten mit Misteltherapie leiden deutlich weniger unter Nebenwirkungen der herkömmlichen Behandlung.

genannte Lokalreaktionen um die Einstichstelle (das Arzneimittel wird als Injektion verabreicht) herum auf. Starke lebensbedrohliche Nebenwirkungen oder eine Verstärkung des Tumorwachstums wurden nicht beobachtet.

Informationen unter www.weleda.de, www.einechancemehrbeikrebs.de oder Telefon 01805935332, Die und Do 9–16 Uhr. Die kostenlose Broschüre »Misteltherapie bei Krebs – Erstinformation für Patienten« bestellen Sie unter www.weleda.de/Service.

AvV

* Friedel et al.: Mistletoe in supportive care in patients with primary non-metastatic colorectal carcinoma. im Rahmen des European Society for Medical Oncology (ESMO), Juli 2007.



Darmkrebs gehört in Deutschland zu den häufigsten Krebserkrankungen. Nach Angaben des Berliner Robert-Koch-Instituts wird die Erstdiagnose Darmkrebs jährlich bei etwa 71 000 Einwohnern gestellt. Zur Verbesserung der Lebensqualität wenden viele Patienten die begleitende Misteltherapie neben der schulmedizinischen Basisbehandlung erfolgreich an.

Aktuell

Aktion ELIANT – jede Stimme zählt

»In Vielfalt geeint!« Dieser Leitspruch gehört zur Europäischen Union wie die blaue Fahne mit den goldenen Sternen.



Dafür werden in ganz Europa für die Aktion ELIANT (Europäische Allianz von Initiativen angewandter Anthroposophie) eine Million Unterschriften gesammelt. ELIANT bringt die positive Resonanz auf anthroposophische Pädagogik, Dienstleistungen und Produkte in Brüssel zu Gehör und setzt sich für ein Europa ein, in dem der Mensch im Mittelpunkt steht. Hierbei geht es, so Vertreter der Initiative, um den Erhalt der Vielfalt für alle Lebensbereiche und deren rechtliche Sicherung.

Die europäische Gesetzgebung schränke die Wahlfreiheit der europäischen Bürger zunehmend ein. Die Lebensqualität solle jedoch nicht durch industrielle Einzelinteressen und falsch verstandenes Sicherheitsdenken beeinträchtigt werden.

Informationen und Bezug der Unterschriftenliste unter www.eliand.eu; Aktion ELIANT, Tel. 07621 9156604.

Beispielhaft: Tobiashaus

Die beispielhafte Einrichtung Tobiashaus, Zentrum für anthroposophische Medizin in Köln, besteht nun seit mehr als zwanzig Jahren. Der Tobias Verein e.V. wurde 1985 gegründet mit dem Ziel, in Köln die anthroposophische Medizin zu fördern.

Mit viel Mut, persönlichem und finanziellem Einsatz erwarben zwölf Gründungsmitglieder Anfang 1986 das Tobiashaus. Heute arbeiten Ärzte verschiedener Fachrichtungen, eine Heileurythmistin, eine Maltherapeutin und eine Sprachgestalterin vor Ort. Durch Informationsveranstaltungen, Vorträge und Kurse machen die Mitarbeiter im Tobias Verein die anthroposophische Medizin in Köln bekannt und unterstützen Gesundheitsförderung und Prävention.

»Gesundheit ist das Ergebnis von Arbeit an sich selbst; kränkend ist immer, wenn ich nicht selbst bestimmt bin«, ist Fazit des Festvortrags von Dr. Michaela Glöckler, Leiterin der medizinischen



Sektion am Goetheanum im schweizerischen Dornach. Sie hielt den Festvortrag »Anthroposophische Medizin im Spannungsfeld von Naturwissenschaft und Spiritualität« anlässlich des Jubiläums.

Informationen: www.tobiashaus.de

»Gesunder Egoismus oder sinnvolle Kooperationen?« lautete das Leserthema im letzten Magazin.

Renate Schenk: Ich habe früher nie NEIN! sagen können oder auch wollen. Jetzt habe ich zu einem gesunden Egoismus gefunden. Ich stehe oft schon über den Dingen, aber lebe noch immer nach dem Motto »Leben und leben lassen. Das ist Erholung für mich und auch den anderen gegenüber.

Franz-Josef Hansen: Gesunder Egoismus ist für mich die Voraussetzung für eine sinnvolle Kooperation. Das hat mit einem kontrolliertem Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu tun. Daher für mich kein Gegensatz.

Kai-Uwe Herthneck: Wo der Mensch seine eigenen Bedürfnisse völlig aufgeben würde, da ginge er genauso unter, wie wenn er nur noch selbstbezogen (und damit schnell einsam) lebte. Auf die gesunde Mischung kommt es also immer und in allen Dingen an – insbesondere auch hier, an der Nahtstelle zwischen Ich und Du.

Effi Münchinger: Über meinem Schreibtisch hängen zwei Postkarten mit den Sprüchen: »Wenn du schnell gehen willst, gehe allein, wenn du weit gehen willst, gehe mit anderen« und »Ich bin nicht bis hierher gelangt, weil ich davon träumte oder darüber nachdachte, sondern weil ich meinen Weg gegangen bin.« Also gesunder Egoismus UND sinnvolle Kooperation.

Bernd Rüdiger: Es gibt keinen gesunden Egoismus. Egoismus ist immer krankhaft. Gemein-sinn geht vor Eigensinn, doch sollte man dies nicht bis zur völligen Aufgabe ausarten lassen. Jeder Mensch ist individuell und sollte trotz allem seine Persönlichkeit wahren. Ich lebe nach dem Motto: Nicht mit der großen Masse schwimmen.

Ilse Heußmann: Zu einer sinnvollen Kooperation gehört auch ein Teil gesunder Egoismus. Es gehört zusammen und ergänzt sich.

Ute Leinert: Als mittlerweile betagter Erwachsener sage ich definitiv: zuerst ein gepflegter, gesunder Egoismus, und dann – wenn nötig – eine gepflegte, gesunde Kooperation. Das ist ein guter und sinnvoller Lebensweg.

Karin Alber: Wenn ich ein Ziel erreichen möchte, etwas, von dem ich weiß, es ist gut für mich, dann empfinde ich allein den Weg dorthin, die Entschlossenheit, es zu erreichen, als gesunden Egoismus. Wirklich gut fühle ich mich dabei, wenn mein Umfeld, meine Mitmenschen durch Reden bzw. Vermitteln meiner Bedürfnisse mit mir einbezogen werden. Ihr Verständnis gibt mir das Gefühl: es ist gut, was ich tue. Das gibt mir die innere Ruhe, die ich brauche.

Ingeborg Riemer: Schon mal was von Selbsterhaltungstrieb gehört? Wenn es brenzlich wird, springt in den meisten Fällen dieses uralte Naturgesetz wieder ein. Kooperationen sind dann sinnvoll, wenn die eigene Intuition grünes Licht gibt und man nicht in Gefahr kommt, sich schlecht zu verkaufen oder in einer Sackgasse zu landen.

Marlies Schomburg: Eine gute Mischung aus gesundem Egoismus und sinnvoller Kooperation ist wohl der beste Weg, die persönlichen großen und kleinen Ziele zu erreichen. Jeder muss dies selbst entscheiden, denn es kommt immer auf die Situation an. Wichtig: Man muss vor allem Mensch bleiben.

Lieselotte Walter: Das Bewusstwerden und Erkennen, dass Abgrenzung nötig ist

Kooperationen sind sinnvoll, wenn die Intuition »grünes Licht« gibt.

und dieses auch umzusetzen, ist für mich gesunder Egoismus. Sinnvolle Kooperation ist dann gut, wenn etwas stagniert. Wenn ich einen notwendigen Schritt nach vorne gehe, bewegt sich die andere Seite auch. Die Frage ist: wohin? Kleine und große Ziele erreiche ich durch volle Aufmerksamkeit. So erschaffe ich meine Realität.

Heidi Derix: Warum stellen Sie die Frage »Gesunder Egoismus oder sinnvolle Kooperation«, wenn Sie die Antwort mit Ihrem für meine Begriffe sehr guten Essay »Von Natur aus kooperativ« sogar bereits in der Über-



schrift selbst geben? Was sollen wir Leser DEM noch hinzufügen?

Waltraud Ganzinger: Zu einer sinnvollen Kooperation brauche ich gesunden Egoismus. Das eine geht ohne das andere nicht. Ich habe weder die Kraft noch den Geist für eine gute Kooperation, wenn ich keinen gesunden Egoismus habe. Deshalb wäge ich vorher ab: Kann ich hier mithalten? Oder muss ich vielleicht auf halber Strecke passen? Das wäre schade um den gut gemeinten Einsatz. Dann lieber vorher schon heraushalten. Das spart Ärger, Frust und Lebenskraft.

Martin Löber: Es ist unbedingt notwendig, einen gesunden Egoismus, Standhaftigkeit und Klugheit zur Durchsetzung meiner Ziele zu haben. Besonders freue ich mich in schwierigen Situationen, Alternativen, tragfähige Kompromisse und »Win-win«-Verhältnisse* zu entwickeln. Oft hilft mir auch meine freundliche und gewinnende Art, mit den Mitmenschen umzugehen.

Ingeborg Amtsberg: Unter gesundem Egoismus verstehe ich ein vernünftiges Selbstbewusstsein. Ich traue mir etwas zu und schrecke vor Schwierigkeiten nicht zurück. Meinen eigenen Standpunkt vertrete ich klar und ruhig. An sinnvollen Kooperationen versuche ich, mit Geduld und Einfühlungsvermögen teilzunehmen.

Bilke Elfers: In meinen Augen schließen sich gesunder Egoismus und sinnvolle Kooperation nicht aus. Beim Weg, um meine kleinen und großen Ziele zu erreichen, ist mir das seelische Gleichgewicht besonders wichtig. Ich

vertrete, was ich für gut und richtig halte, formuliere deutlich meine Meinung und stehe bei Auseinandersetzungen zu mir. So bin ich auch bereit für Kompromisse.

Beate Paul: Gesunder Egoismus und sinnvolle Kooperation sind für mich keine Gegensätze: ist eine Kooperation sinnvoll, dann tragen die Kräfte, die ich einsetze, Früchte. Tragen sie jedoch keine Früchte, also bringe ich Kraft ein, ohne, dass ich etwas zurückbekomme, ohne, dass ich etwas bewegen kann, dann ziehe ich mich aus Egoismus zurück. Die Grenze ist für mich das Gleichgewicht: wieviel setze ich ein, wieviel kommt zurück. Wobei Einsatz und Ernte nicht unbedingt aus den gleichen Quellen/Adressen kommen müssen.

Siegfried Seibold: Beides ist mir wichtig: Statt Egoismus ein gesundes Selbstvertrauen UND eine sinnvolle Zusammenarbeit. Dies beginnt am besten mit kleinen Zielen, die etwa in der Mitte liegen zwischen Du und Ich. Daraus kann Anspruch werden für größere Ziele.

*Win-win: ein Ergebnis, von dem beide Seiten profitieren.

Das Leserthema

Wie wichtig ist Schönheit für Sie? Schreiben Sie uns in wenigen Sätzen, was Schönheit Ihnen bedeutet und welche Methoden Ihnen helfen, sich schön zu fühlen.

In jedem Heft finden Sie eine Frage, die uns und vielleicht auch Sie bewegt. Tragen Sie Ihre Antwort in drei bis vier Sätzen schnell und bequem auf unserer Website ein unter www.weleda.de/kontakt. Als Betreff wählen Sie »Das Leserthema«. Oder senden Sie eine Postkarte an Weleda Nachrichten »Das Leserthema«, Postfach 1320, 73503 Schwäbisch Gmünd.

Einsendeschluss ist der 12. November 2007

Für Briefe an die Redaktion, Adressänderungen, Produktanfragen, Bestellungen oder Informationen wählen Sie ebenfalls unter www.weleda.de/kontakt als Betreff den entsprechenden Bereich.

Die Redaktion erlaubt sich, Ihre Zuschriften im Bedarfsfall etwas zu bearbeiten oder zu kürzen. Der Sinn bleibt selbstverständlich erhalten.



WELEDA

Im Einklang mit Mensch
und Natur

Der wichtigste Bestandteil unserer Sanddorn-Pflege? Ein Feld in der Toskana.

DIE VITALISIERENDE SANDDORN-PFLEGESERIE VON WELEDA.

Die rein natürlichen Essenzen von Sanddornbeeren aus der Toskana machen unsere Pflegeserie besonders wertvoll. Ob als belebende Vitalisierungsdusche, sanfte Pflegemilch oder schnell einziehende Handcreme: Die kostbaren Vitalstoffe der Sanddornbeeren verleihen der Haut neue Frische. Das findet Öko-Test „sehr gut“. Testen Sie die Weleda Sanddorn-Pflege mit ihrem unverwechselbar fruchtigen Duft aus naturreinen ätherischen Ölen. Weitere Informationen unter www.weleda.de

