



WELEDA

Im Einklang mit Mensch und Natur

Seit 1921

Wollen Sie mehr wissen?
Wir sind für Sie da:
Weleda Dialog: 07171 / 919 414
www.weleda.de
Weleda AG, Möhlerstraße 3,
73525 Schwäbisch Gmünd



WELEDA

Im Einklang mit Mensch und Natur

Seit 1921

Weleda

Ratgeber Gesundheit

2011



Ratgeber Gesundheit

Natürlich wirksame Arzneimittel und Tipps
zum Gesundwerden und Gesundbleiben

Liebe Leserin, lieber Leser,

täglich begegnen uns Pflanzen in unseren Gärten, auf Wiesen und Feldern, die durch ihre Schönheit unser Leben bereichern. Viele von ihnen dienen aber auch seit Jahrhunderten als Heilpflanzen und unterstützen Heilungsprozesse. Zusätzlich hält die Natur auch Mineralien und Metalle bereit, die ebenfalls positiv auf den menschlichen Organismus wirken.

Sind wir erkrankt, stellen wir uns oft die Fragen: Welches Arzneimittel hilft mir auf natürliche Weise? Wann muss ich einen Arzt aufsuchen? Was kann ich außerdem noch für mich tun, damit meine Symptome gelindert werden und ich mich rasch besser fühle?

Viele Menschen wünschen sich eine natürliche und kraftvolle Medizin. Mit dem Ratgeber Gesundheit möchten wir Ihnen helfen, schnell Antworten auf Ihre Fragen zu finden. Beschrieben werden verschiedene Krankheitsbilder und Symptome. Lesen Sie praktische Tipps, wie Sie sich vor Erkrankungen schützen können oder was Ihnen zusätzlich hilft, damit Ihr Organismus wieder seine Balance findet. Sie erhalten viele Informationen zu unseren Arzneimitteln. Auch darüber, wie wir Heilpflanzen verwenden, anbauen und herstellen.

Selbstmedikation hat jedoch auch Grenzen. Wenn Sie wegen einer Erkrankung unsicher sind, sollten Sie auf jeden Fall Ihren Arzt fragen.

Schauen Sie auch mal unter www.weleda.de nach. Neben weiteren Informationen können Sie etwa das „Weleda Magazin“ abonnieren. Das Weleda Magazin kommt viermal im Jahr gratis zu Ihnen nach Hause und informiert Sie regelmäßig über Produkte und Neuigkeiten. Persönlich sind wir gerne für Sie unter der Rufnummer 07171 / 919 414 zu erreichen.

Ihre Weleda AG



Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| ■ Anthroposophie und Medizin | 6 |
| ■ Erkältung und Atemwegsbeschwerden | 11 |
| Grippaler Infekt | 12 |
| Husten | 16 |
| Schnupfen | 21 |
| Nasennebenhöhlenentzündung | 25 |
| Mittelohrentzündung | 27 |
| ■ Augenbeschwerden | 29 |
| Augenreizung und leichte Bindehautentzündung | 30 |
| Eitrige Bindehautentzündung | 33 |
| ■ Heuschnupfen | 37 |
| ■ Stressbeschwerden und Erschöpfung | 41 |
| ■ Nervosität und Schlafstörungen | 47 |
| ■ Herz- und Kreislaufbeschwerden | 53 |
| ■ Hauterkrankungen und -verletzungen | 61 |
| Offene Wunden | 62 |
| Leichter Sonnenbrand und Insektenstiche | 65 |
| Verbrennungen und Verbrühungen | 68 |
| Nachbehandlung von Verbrennungen und Verbrühungen | 72 |
| Neurodermitis | 74 |
| Hämorrhoidalbeschwerden | 78 |

| | |
|---|-----|
| ■ Stumpfe Verletzungen (Prellung, Verstauchung, Zerrung) | 83 |
| ■ Verdauungsbeschwerden | 91 |
| Magen-Darmbeschwerden | 92 |
| ■ Weleda Globuli: Die sanfte Wahl | 98 |
| ■ Haus- und Reiseapotheke | 102 |
| ■ Phantasiereisen | 106 |
| ■ Stichwortverzeichnis | 113 |
| ■ Literaturverzeichnis | 118 |
| Impressum | 120 |

Anthroposophie und Medizin

Anthroposophie heißt wörtlich übersetzt: „Weisheit vom Menschen“. Der Naturwissenschaftler und Philosoph Rudolf Steiner (1861-1925) entwickelte die Anthroposophie Anfang des 20. Jahrhunderts. Sie umfasst verschiedene Bereiche. Dazu gehören u. a. die Waldorfpädagogik, der biologisch-dynamische Landbau und die Anthroposophische Medizin und Pharmazie. Der anthroposophische Ansatz in Landbau, Medizin und Pharmazie bildet die Grundlage für die Herstellung der Arzneimittel von Weleda.

Die Anthroposophie baut auf der naturwissenschaftlichen Denkweise auf und erweitert diese um die Geisteswissenschaft. Die Denk- und Handlungsweise dieser Medizin basiert auf einem ganzheitlichen Menschenbild, das Körper, Seele und Geist umfasst. Die Anthroposophischen Arzneimittel sind im Wesentlichen darauf ausgerichtet, die Selbstheilungskräfte des Organismus anzuregen und den Organismus, der durch einen Krankheitsprozess in ein Ungleichgewicht geraten ist, in eine neue harmonische Balance zu bringen. Die Anthroposophische Medizin eröffnet so andere Einblicke in die Zusammenhänge von Gesundheit und Krankheit.

Die Anthroposophische Medizin versteht sich nicht als Alternative zur Schulmedizin, sondern als deren Ergänzung und Erweiterung. Sie wird damit zu einer Individualmedizin, die den Menschen in seiner Ganzheit betrachtet. Im Mittelpunkt der Behandlung steht das Ansprechen der Selbstheilungskräfte des Organismus durch Arzneimittel und andere Therapien.

In der Anthroposophie wird von vier Existenzebenen des Menschen gesprochen. Sind diese Ebenen in einem harmonischen Miteinander – dem Lebensalter und der individuellen Situation des Menschen entsprechend –, ist der Mensch gesund. Stehen diese Ebenen disharmonisch zueinander, können Krankheiten entstehen.

Die erste Ebene umfasst den physisch-materiellen Leib, den alle Reiche in der Natur besitzen. Er ist messbar und sichtbar und unterliegt mit seinen Substanzen einer ständigen Veränderung. Er kann mit naturwissenschaftlichen Forschungen umfassend beschrieben werden. Die zweite Ebene ist der Ätherleib oder Lebensleib. Ihn besitzen, nach Rudolf Steiner, alle belebten Wesen, also Pflanzen, Tiere und Menschen. In anderen Kulturen wird der Ätherleib als „Aura“ bezeichnet. Dieser Leib ist während des gesamten Lebens eng mit dem physischen Körper verbunden und durchdringt ihn, hält ihn am Leben. Erst im Tode löst sich der Lebensleib endgültig vom physisch-materiellen Leib.

Es folgt der Astralleib oder Seelenleib, der nach Rudolf Steiner nur bei den beseelten Lebewesen wie Tieren und Menschen vorhanden ist. Die Psychologie bezeichnet diesen Bereich auch als Psyche. Dieser Astral- oder Seelenleib ermöglicht dem Menschen das Fühlen und Denken und zielgerichtete Handeln aus Erkenntnis.

Die vierte Ebene ist die Ich-Organisation, in der sich unsere einzigartige Individualität, unser Ich, äußert, sie zeigt sich unter anderem in unserer Biographie. Das Ich ist unsterblich. Das Ich ist der eigentliche Wesenskern des Menschen, der Selbstbewusstsein und Freiheit ermöglicht und damit Selbstbestimmung und Eigenverantwortung. Das Ich, der ewige Wesenskern, ist immer gesund. Bei einer Krankheit wird der Heilungsprozess von dieser Ebene aus gefördert.

Die Anthroposophischen Arzneimittel unterstützen den Menschen bei der Wiederherstellung eines harmonischen Miteinanders der vier Ebenen, so dass die natürlichen Selbstheilungskräfte jetzt wirksam werden können.





Als Ausgangsbasis für die Arzneimittel von Weleda werden sowohl mineralische (zum Beispiel Quarz, Schwefel, Kalk, Antimonit) als auch metallische (zum Beispiel Silber, Gold, Eisen), pflanzliche (zum Beispiel Arnika, Schafgarbe, Lavendel, Calendula) und tierische Stoffe (zum Beispiel Biene, Ameise, Schlangengifte) verwendet.

Es gibt homöopathisch-potenzierte, pflanzlich konzentrierte oder in speziellen Kompositionen zusammengesetzte Arzneimittel. Für die therapeutische Wirkung ist auch das Herstellungsverfahren von großer Bedeutung. Genaue Anweisungen und inhaltsstoffschonende Richtlinien, die ebenfalls auf die Arbeit Rudolf Steiners zurückzuführen sind, sind nach heutigen Erkenntnissen weiterentwickelt worden. Auch hier werden modernste technische Methoden mit traditionellen Verfahren verbunden.

Ein biologisch-dynamischer oder kontrolliert biologischer Heilpflanzenanbau sowie zertifizierte Wildsammlungen bilden bei Weleda die Basis der besonderen Weleda Qualität. Gesunde und vitale Pflanzen, die ohne den Einsatz chemischer Pflanzenschutzmittel gezüchtet und geerntet werden, stellen dank einer 90-jährigen Erfahrung bei Weleda ihre wirksamen Heilkräfte den Menschen zur Verfügung.

Die Qualität der Rohstoffe hat dabei besondere Priorität. In Wetzgau, nahe Schwäbisch Gmünd, befindet sich der Heilpflanzengarten von Weleda. Hier werden 250 unterschiedliche Pflanzen nach biologisch-dynamischen Richtlinien angebaut. Etwa 180 Heilpflanzenarten werden geerntet und zu Arzneimitteln weiterverarbeitet. Die restlichen Pflanzen sorgen für eine ökologische Vielfalt. Das sensible Gleichgewicht zwischen Nützlingen und Schädlingen kann so aufrechterhalten werden. Hecken und Teiche sorgen dafür, dass sich ein übermäßiger Schädlingsbefall von selbst reguliert. Das Ökosystem bleibt somit stabil. Auch in den Anbauprojekten, die weltweit von Weleda unterstützt werden, werden die strengen Richtlinien und Kontrollen der biologisch-dynamischen Landwirtschaft zum Wohle der Menschen und der Umwelt eingehalten. Vor Ort werden die Heilpflanzen schonend weiterverarbeitet, damit die wertvollen Wirkstoffe nicht durch einen langen Transportweg an Wirksamkeit verlieren. Der Erhalt unseres Ökosystems trägt viel zum Erhalt unserer Gesundheit bei.

Die Pharmazie wird zur Kunst, wenn Herstellung und Zusammenstellung der natürlichen Substanzen eine Genesung des Menschen auf allen Ebenen erreicht.





Erkältung und Atemwegsbeschwerden

In der kalten Jahreszeit, wenn die Tage kürzer werden und sich die Sonne oft hinter den Wolken versteckt, nehmen Erkältungskrankheiten zu. Kälte und Nässe schwächen unseren Körper und machen uns anfälliger für Krankheiten. Die warme Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und begünstigt dadurch zusätzlich das Eindringen von Krankheitserregern. Im Alltag können wir uns oft nicht die Ruhe gönnen, die der Körper in dieser Zeit besonders benötigen würde. Dadurch wird die Abwehr zusätzlich geschwächt und der natürliche Schutz unseres Körpers kann uns nicht mehr vor Infektionen bewahren. Viren und Bakterien, die sich in der Erkältungszeit vermehrt ausbreiten, dringen in den Organismus ein. Eine Erkältungskrankheit wird zunächst durch eine virale Infektion ausgelöst. Die Folge sind Abgeschlagenheit, Müdigkeit, häufiges Frieren, Husten und Schnupfen. Ist der Körper durch eine Virusinfektion bereits geschwächt, kann es zusätzlich zu einer bakteriellen Infektion kommen, die sich zum Beispiel als Bronchitis, Nasennebenhöhlen- oder Mandelentzündung äußern kann.

Ein guter Schutz vor Krankheiten ist neben ausreichendem Schlaf und einer gesunden ausgewogenen Ernährung mit frischen vitaminreichen Lebensmitteln die regelmäßige Bewegung an der frischen Luft. Eine ausgeglichene Lebensweise hilft, Ihre Abwehr zu stärken und Ihre Gesundheit zu erhalten. Hat Sie dennoch eine Erkältung erwischt, lindern Arzneimittel von Weleda wirkungsvoll die Beschwerden und helfen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. So unterstützen Weleda Arzneimittel den Organismus, den Infekt von innen heraus zu überwinden.

Grippaler Infekt

Meist beginnt eine Erkältung mit wechselndem Hitze- und Kältegefühl, Unwohlsein, Abgeschlagenheit und Müdigkeit. Bald kommen dann die typischen Symptome eines grippalen Infektes wie Husten, Schnupfen, Schluckbeschwerden sowie Kopf- und Gliederschmerzen dazu. Tritt zusätzlich Fieber auf, ist das ein Zeichen, dass Ihr Immunsystem versucht, die Erreger aktiv zu bekämpfen. Fieber aktiviert den Stoffwechsel und das Immunsystem. Außerdem werden durch die hohe Körpertemperatur Krankheitserreger abgetötet. Fieber ist eine sinnvolle Reaktion des Körpers und sollte nicht unterdrückt werden, solange Sie sich nicht zu sehr geschwächt fühlen. Neben Ruhe und Wärme sind bei einem grippalen Infekt die Stärkung Ihrer Abwehr und eine Linderung der unangenehmen Erkältungssymptome wichtig.

Was können Sie selbst tun?

- Bei Fieber sollte Bettruhe eingehalten werden.
- Achten Sie auf warme Füße.
- Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus, wodurch das Eindringen von Erregern begünstigt wird. In geheizten Räumen schafft ein Luftbefeuchter oder eine Wasserschale auf dem Heizkörper ein gutes Klima. Lüften Sie regelmäßig, wenn Sie für eine Zeit das Zimmer verlassen.
- Achten Sie bei einem grippalen Infekt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, insbesondere bei vermehrtem Schwitzen, etwa aufgrund von Fieber. Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter, am besten Kräutertee oder frisch gepresste Zitrone in heißem Wasser. Warme Getränke unterstützen die Verflüssigung und somit den Auswurf von Sekreten.
- Essen Sie leicht verdauliche und bekömmliche Kost. Zu viel Fett und Eiweiß können in dieser Zeit die Verdauung überfordern. Vorzuziehen sind Kohlenhydrate sowie Obst und Gemüse in allen erdenklichen Variationen.
- Meiden Sie verrauchte Räume.

Bei fieberhaften Erkältungen Ferrum phosphoricum comp.

Bei den ersten Erkältungsanzeichen eingenommen, kann Ferrum phosphoricum comp. den Ausbruch der Krankheit oft noch verhindern oder abmildern. Eisen-phosphat (Ferrum phosphoricum) aktiviert die Selbstheilungskräfte und normalisiert den Wärmeorganismus. Eisenhut lindert Kopf- und Gliederschmerzen. Eukalyptus wirkt sich entspannend auf die Atemwege aus. Zaubrübe und Wasserdost regulieren die vermehrte Schleimbildung. Ferrum phosphoricum comp. ist alkoholfrei und eignet sich besonders für empfindliche Personen, Kinder und Säuglinge.



Dosierung und Art der Anwendung (Streukügelchen):

Soweit nicht anders verordnet, gilt folgende Dosierung: **Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren** 15 Streukügelchen alle 1-2 Stunden, **Kinder von 6-11 Jahren** 8-10 Streukügelchen alle 1-2 Stunden, **Kleinkinder von 1-5 Jahren** 5-10 Streukügelchen 3-4 mal täglich, **Säuglinge im 1. Lebensjahr** 3-5 Streukügelchen 3-4 mal täglich. Die Streukügelchen im Mund zergehen lassen. Säuglingen können sie auch in etwas Tee gelöst verabreicht werden.

Ferrum phosphoricum comp. Streukügelchen

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Grippale Infekte, fieberhafte Erkältungskrankheiten.

Warnhinweis: Enthält Sucrose (Zucker) – bitte Packungsbeilage beachten.

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

Packungsgröße 10 g, PZN 0380480. Packungsgröße 50 g, PZN 3643276

Durchwärmt und hilft heilen Infludo®

Infludo® kann ebenfalls bei einem grippalen Infekt eingesetzt werden und ist dem Ferrum phosphoricum comp. (siehe Seite 13) ähnlich. An Stelle von Ferrum phosphoricum enthält Infludo® jedoch potenzierten Phosphor. Dieser hat in Infludo eine belebende Wirkung, weshalb empfindliche Menschen, Säuglinge und Kleinkinder unter 6 Jahren mit Unruhe und Schlafstörungen reagieren können. In diesem Fall ist die Behandlung mit Ferrum phosphoricum comp. vorzuziehen.



Dosierung und Art der Anwendung (Mischung):

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, gilt folgende Dosierung: Im akuten Stadium nehmen **Erwachsene und Jugendliche** alle 1 - 2 Stunden 5 - 8 Tropfen ein, oder man gibt 60 - 80 Tropfen auf 1 Glas Wasser und trinkt dieses schluckweise im Laufe des Tages. Wenn kein Fieber mehr besteht, nimmt man 2 - 4 mal täglich 5 - 8 Tropfen bis zur vollständigen Genesung ein. **Schulkinder** erhalten als Einzeldosis 3 - 5 Tropfen, oder es werden 35 - 50 Tropfen auf 1 Glas Wasser gegeben und schluckweise im Laufe des Tages verabreicht.

Infludo® Mischung

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Grippale Infekte, fieberhafte Erkältungskrankheiten.

Warnhinweis: Enthält 64 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Packungsgröße 20 ml, PZN 0521118. Packungsgröße 50 ml, PZN 0521124



Blauer Eisenhut / Aconitum napellus L.
(Bestandteil von Ferrum phosphoricum comp.)



Wann zum Arzt bei fieberhaften Erkältungen?

- Wenn eine schwere Grunderkrankung vorliegt
- Wenn die Beschwerden besonders heftig sind, Sie ein sehr ausgeprägtes Krankheitsgefühl haben und Ihre Erkrankung mit plötzlichem, hohem Fieber und starkem Schüttelfrost einhergeht
- Wenn das Fieber länger als 3 Tage andauert und/oder über 39 °C steigt
- Bei eitrigem oder blutigem Sekret oder Auswurf
- Bei starken Atembeschwerden
- Bei Schmerzen und Druckgefühl im Bereich der Stirn und/oder der Wangenknochen
- Bei einem andauernden und ausgeprägten Schwächegefühl

Grippe oder grippaler Infekt?

Je nach Art des Erregers kann es sich um einen grippalen Infekt (Erkältung) oder eine echte Grippe (Influenza) handeln. Ein grippaler Infekt wird durch verschiedene Virus-Typen hervorgerufen und beginnt meist mit Frösteln, Schnupfen und Unwohlsein. Er ist unangenehm, aber harmlos. Eine echte Grippe wird stets von einem Influenza-Virus verursacht und beginnt in der Regel mit plötzlich auftretendem, hohem Fieber und starken Kopf-, Glieder- und Muskelschmerzen. Sie bedarf einer umgehenden ärztlichen Behandlung.

Husten

Husten ist eine häufige Begleiterscheinung einer Erkältung. Zu Beginn der Erkrankung quält uns meist ein trockener, unangenehmer Reizhusten, der sich im weiteren Verlauf zu einem produktiven Husten mit vermehrter Schleimbildung entwickelt. Eine virale Infektion ist meist von hellem, durchsichtigem Schleim begleitet, während ein gelblicher Auswurf auf eine bakterielle Infektion hinweist. Beim Husten verkrampft sich die Atemmuskulatur, wodurch Brustschmerzen auftreten können, die unser Wohlbefinden zusätzlich beeinträchtigen. Eine natürliche und wirksame Behandlung unterstützt die Ausheilung der entzündlichen Reizung und vermindert die Verkrampfungsneigung der Atemmuskulatur. Außerdem sollte die Beweglichkeit der Flimmerhärchen (siehe auch „Schnupfen“, „Gut zu wissen“, S. 24) wiederhergestellt werden, damit der Reinigungsprozess der Atemwege stattfinden und eine Heilung erfolgen kann.

Was können Sie selbst tun?

- Sorgen Sie für warme Füße. Sollten warme Socken nicht ausreichen, probieren Sie doch zusätzlich einmal ein Fußbad, eventuell auch mit Senfmehl (Rezept siehe „Tipp“, S. 18). Das fördert die Durchblutung und durchwärmt Sie schnell und dauerhaft.
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützt die Verflüssigung des Hustensekrets und erleichtert das Abhusten. Zu empfehlen sind Kräuter- und Früchtetees oder frisch gepresster heißer Zitronensaft, der zusätzlich unsere Abwehr unterstützt.



Thymian
(Bestandteil von Weleda Hustenelixier)

Befreit die Luftwege

Weleda Hustenelixier

Bei einem Infekt der Atemwege beruhigt das Weleda Hustenelixier den Hustenreiz und verflüssigt außerdem festsitzenden Schleim. Das Abhusten wird somit erleichtert und die Atemwege von Bakterien und Viren befreit, wodurch das Immunsystem entlastet wird. Der Extrakt der Eibischwurzel schont die Atemwege und lindert den Hustenreiz. Anis und Quendel lösen festsitzendes Sekret. Thymian wärmt, hemmt die Entzündung und regt, zusammen mit dem Sonnentau und der Küchenschelle, das Abhusten an. Aufgrund seines Zuckergehaltes ist Weleda Hustenelixier jedoch nicht für Diabetiker geeignet.



Dosierung und Art der Anwendung (Sirup):

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, gilt folgende Dosierung: **Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene** nehmen alle 3 Stunden 1 Teelöffel Weleda Hustenelixier ein. **Kleinkinder von 1 - 5 Jahren** erhalten 3 mal täglich 1/4 - 1/2 Teelöffel. Der Sirup wird am besten in warmem Tee eingenommen. **Bei Kindern unter 1 Jahr** wegen nicht ausreichend dokumentierter Erfahrung nicht anwenden.

Weleda Hustenelixier Sirup

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Akute katarrhalische Entzündungen der Luftwege; zur Förderung des Abhustens von zähem Schleim und zur Linderung des Hustenreizes.

Warnhinweis: Enthält Sucrose (Zucker) – bitte Packungsbeilage beachten.

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

Packungsgröße 100 ml, PZN 0505958. Packungsgröße 200 ml, PZN 0505964

Tipp

Innere Wärme durch Fußbäder

Senfmehl-Fußbad

Geben Sie ein bis zwei Esslöffel frisch gemahlene Senfkörner oder bereits gemahlenes Senfmehl (erhältlich in der Apotheke) in angenehm warmes Wasser. Lassen Sie Ihre Füße und Waden so lange im Bad, bis die Haut leicht zu brennen beginnt. (Bei zu langem Baden oder bei empfindlicher Haut könnten Hautreizungen auftreten.) Füße nach dem Bad gut abspülen, gründlich trocknen und mit wollenen Socken warm halten. **Vorsicht:** Nur bei intakter Haut anwenden, da Senfmehl stark reizend wirkt. Die Anwendung ist für kleine Kinder nicht geeignet!

Ansteigendes Fußbad



Für Kinder und empfindliche Personen eignet sich besser das ansteigende Fußbad. Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung, wie zum Beispiel Frösteln, baden Sie die Füße in einer Schüssel mit angenehm warmem Wasser. Geben Sie nun in mehreren Schritten heißes Wasser zu, bis eine Temperatur von ca. 40°C erreicht ist. Das Bad sollte insgesamt 10 - 15 Minuten dauern. Danach brausen Sie Ihre Füße kalt ab, reiben sie trocken und halten sie mit Wollsocken warm. Sie werden feststellen, dass ein Fußbad nicht nur die Füße, sondern den gesamten Körper angenehm durchwärmt.

Gut zu wissen

Heilpflanzen-Info Eibischwurzel

Die Wurzel ist stark schleimhaltig, weswegen sie im Volksmund auch „Schleimwurzel“ genannt wird. Seit der Antike dienen uns die heilenden Kräfte des Eibischs bei Erkrankungen der Atemwege.

Die enthaltenen Schleimstoffe legen sich wie ein schützender Film über die Schleimhäute. Dadurch wird der Hustenreiz gelindert und die entzündeten Schleimhäute können sich regenerieren.

Lindert den Reizhusten Weleda Flechtenhonig

Weleda Flechtenhonig ist bewährt wirksam bei trockenem Reizhusten. Die Schleimstoffe der Flechten legen sich über die gereizten und entzündeten Schleimhäute und harmonisieren so die Sekretbildung. Der Hustenreiz wird gelindert und durch den enthaltenen Honig zusätzlich beruhigt. Anisöl fördert die Beweglichkeit der Flimmerhärchen, was den Abtransport der Bakterien und Viren unterstützt und somit zur Unterstützung der Abwehr und zur Linderung der Symptome beiträgt.



Dosierung und Art der Anwendung (Sirup):

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, gilt folgende Dosierung: **Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren:** Einzeldosis: 1 Teelöffel (5 ml), Häufigkeit der Einnahme: 3 - 5 mal täglich. **Kinder von 6 - 11 Jahren:** Einzeldosis: 1 Teelöffel (5 ml), Häufigkeit der Einnahme: 3 mal täglich. **Kleinkinder von 1 - 5 Jahren:** Einzeldosis: 1/2 Teelöffel (2,5 ml), Häufigkeit der Einnahme: 3 mal täglich. Der Sirup wird am besten in warmem Tee eingenommen.

Weleda Flechtenhonig Sirup

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Katarrhalisch-entzündliche Erkrankungen der Luftwege wie Luftröhrentzündung (Tracheitis) und Bronchitis; Linderung des Hustenreizes und Schleimlösung.

Warnhinweis: Enthält 2 Vol.-% Alkohol. Enthält Sucrose (Saccharose) und Invertzucker / Honig – bitte Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Packungsgröße 200 ml, PZN 7687313

Sanddorn-Elixier – vitalisiert und stärkt

Das Weleda Sanddorn-Elixier stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte und hilft bei Infektanfälligkeit und Erschöpfung. Es unterstützt, stärkt und ist ein wohlschmeckender Vitalstoff-Cocktail, besonders in der kalten Jahreszeit.



TIPP

Erleichtert das Durchatmen Weleda Bronchialbalsam

Weleda Bronchialbalsam lindert den Hustenreiz, wirkt schleimlösend und kann zu einem schnelleren Abklingen des Entzündungsgeschehens beitragen. Seine Wirkung verdankt er den wärmenden ätherischen Ölen von Eukalyptus, Fenchel und Pfefferminze, die vom Organismus sowohl durch die Haut als auch durch die Atmung aufgenommen werden. Er lässt sich angenehm verteilen und zieht rasch ein. Abends angewendet, sorgt der Bronchialbalsam für eine gute Nachtruhe und kann besonders als wärmender Wickel für rasche Linderung sorgen.

Dosierung und Art der Anwendung (Ölige Einreibung):

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, gilt folgende Dosierung: 1 - 2 mal täglich Brust und Rücken mit einigen Tropfen Weleda Bronchialbalsam einreiben. **Bei Säuglingen und Kleinkindern unter 2 Jahren** darf Weleda Bronchialbalsam nicht angewendet werden.

Bei Kleinkindern von 2 - 5 Jahren nur nach ärztlicher Verordnung anwenden.

Weleda Bronchialbalsam Ölige Einreibung

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: katarrhalische Erkrankungen der Atemwege.

Warnhinweis: Enthält Erdnussöl – bitte Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Packungsgröße 20 ml, PZN 6187666

Wann zum Arzt bei Husten?

- Wenn das Fieber über 39 °C steigt
- Bei erschwerter, schmerzhafter oder beschleunigter Atmung
- Bei eitrigem oder blutigem Auswurf
- Wenn die Beschwerden länger als eine Woche anhalten

Tipp

Wärmender Brustwickel

Beträufeln Sie ein vorgewärmtes Tuch mit 5 - 10 Tropfen Weleda Bronchialbalsam und legen Sie das Tuch auf die Brust. Den Brustkorb nun mit einem Schal umwickeln und warm halten.

Schnupfen

Ein feuchtes Nasenschleimhautmilieu und eine gute Beweglichkeit der Flimmerhärchen (siehe auch „Gut zu wissen“, S. 24) sind für die natürliche Reinigungskraft der Nase unerlässlich. Ist der Reinigungsmechanismus zum Beispiel durch das Austrocknen der Schleimhäute gestört, können sich Krankheitserreger auf der Schleimhaut ansiedeln. Dadurch kommt es zu einer Entzündungsreaktion, wodurch die Schleimhäute anschwellen und vermehrt Schleim gebildet wird. Das führt zu den typischen Symptomen des Schnupfens, der laufenden oder der verstopften Nase. Schnupfensprays dürfen die Nasenschleimhäute nicht austrocknen, sondern sollten sie beruhigen und zum Anschwellen bringen. Das erleichtert das Abfließen des Sekrets, unser Abwehrsystem wird entlastet und der Heilungsprozess unterstützt. Schnupfen sollte ernst genommen und rechtzeitig behandelt werden, um eine Ausweitung des Infektes auf die Nasennebenhöhlen und die Bronchien zu verhindern.

Woran erkennen Sie einen Schnupfen?

- „Laufende“ Nase durch vermehrte Bildung eines wässrigen Schleims
- „Verstopfte“ Nase durch geschwollene Schleimhäute
- Niesreiz und Niesen
- Tränende Augen

Was können Sie selbst tun?

- Auch hier sind warme Füße wichtig für die Unterstützung des Genesungsprozesses. Fußbäder und wollene Socken können dabei hilfreich sein. (Siehe auch „Husten“, S.18).
- Trockene Heizungsluft oder Rauch lassen unsere Nasenschleimhäute austrocknen. Ein Luftbefeuchter, eine Schale Wasser auf der Heizung und regelmäßiges Lüften können Abhilfe schaffen und sorgen für ein gutes Raumklima.
- Zur Verflüssigung des Schleims ist eine ausreichende Zufuhr von Getränken hilfreich, am besten Kräuter- oder Früchtetee, Säfte oder warmes Wasser.
- Bei festsitzendem Schnupfen ist ein Kamillendampfbad wohltuend. (Rezept siehe „Tipp“, S. 24).

Erleichtert die Nasenatmung Schnupfencreme

Die Schnupfencreme wird auf die Nasenschleimhäute oder außen auf die Nasenflügel aufgetragen. Auszüge aus Berberitze, Kastanie und Zaunrübenwurzel lassen die Schleimhäute abschwellen und hemmen die Entzündung. Die ätherischen Öle der Pfefferminze, des Thymians und des Eukalyptus verbessern die Nasenatmung auch bei chronischem Schnupfen.



Dosierung und Art der Anwendung:

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, gilt folgende Dosierung: Mehrmals täglich eine erbsengroße Menge Schnupfencreme in die Nase einbringen. Bei akutem Schnupfen wird die Creme außen auf die Nasenoberfläche aufgetragen. **Bei Kleinkindern von 2 - 5 Jahren** die Schnupfencreme nur am Naseneingang leicht verstreichen. **Bei Säuglingen und Kleinkindern unter 2 Jahren** darf Schnupfencreme nicht angewendet werden.

Schnupfencreme

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Akuter und anhaltender Schnupfen, Borkenbildung der Nasenschleimhäute.

Warnhinweis: Enthält Wollwachs – Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Packungsgröße 6 g, PZN 5136336

TIPP

Weleda Eucalyptusspray – wohltuend in der kalten Jahreszeit

Weleda Eucalyptusspray sorgt als Raumspray für ein angenehmes Raumklima und wirkt so beruhigend auf die Schleimhäute der Nase und des Rachens. Der natürliche Duft ätherischer Öle aus Eukalyptus, Rosmarin, Lavendel und Pfefferminze klärt und erfrischt zugleich. Sie können Weleda Eucalyptusspray in den Raum oder unterwegs auf ein Taschentuch sprühen. Direkt auf das Kopfkissen gesprüht, erleichtert es in der Erkältungszeit das Einschlafen.

Erleichtert das Durchatmen und pflegt Rhinodoron® Nasenspray*

Die isotonische Salzlösung in Kombination mit dem feuchtigkeit spendenden Gel der Wüstenpflanze Aloe vera verhindert das Austrocknen der Nasenschleimhaut und erleichtert bei akutem Schnupfen den Abfluss des zähen Sekrets. Die Nasenschleimhaut wird befeuchtet und unangenehme, krustige Beläge in der Nase bilden sich zurück. Dadurch erlangen die Flimmerhärchen ihre Beweglichkeit zurück und die natürliche Reinigungskraft der Nase wird wiederhergestellt. Rhinodoron® beugt auch den trockenen Nasenschleimhäuten auf Flugreisen oder in klimatisierten Räumen vor. Es kann über einen längeren Zeitraum täglich angewendet werden.



Dosierung und Art der Anwendung:

Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren: 2 - 6 mal täglich 1 - 2 Sprühstöße in jedes Nasenloch.

Säuglinge und Kleinkinder bis zu 6 Jahren: 2 - 6 mal täglich 1 Sprühstoß in jedes Nasenloch.

* Medizinprodukt.



Aloe vera
(Bestandteil von Rhinodoron® Nasenspray)

Wann zum Arzt bei Schnupfen?

- Bei hohem Fieber über 39 °C
- Bei Schmerzen und Druckgefühl im Bereich der Stirn- und Wangenknochen
- Bei eitrigem oder blutigem Sekret
- Bei lang anhaltendem oder häufig wiederkehrendem Schnupfen

Gut zu wissen

Was sind Flimmerhärchen?

Die gesamte Oberfläche der Schleimhaut in den Atemwegen ist mit Zellen ausgekleidet, die an ihrer Oberfläche bewegliche Härchen, die so genannten Flimmerhärchen tragen. Sie haben die Aufgabe, Fremdkörper, wie zum Beispiel Staubpartikel und Allergene, abzutransportieren und somit die Atemwege sauber zu halten. Durch wellenförmige Bewegungen befördern die Flimmerhärchen eingedrungene Fremdkörper in Richtung Rachen, so dass diese abgehustet werden können. Verkleben die Flimmerhärchen durch das Austrocknen der Schleimhäute, können sie sich nicht mehr optimal bewegen und das Reinigungssystem funktioniert nur noch eingeschränkt. Fremdkörper, aber auch Bakterien und Viren können dann nicht mehr abtransportiert werden. Die Folge sind entzündete und angeschwollene Schleimhäute.

Tipp

Frei atmen mit Kamille

Übergießen Sie 2 - 3 Esslöffel Kamillenblüten in einer Schüssel mit 1 Liter heißem Wasser. Beugen Sie Ihr Gesicht über die Schüssel und decken Sie Ihren Kopf mit einem Handtuch ab. Atmen Sie den Dampf möglichst durch die Nase ein. Zum Schutz vor Abkühlung sollten Sie den Kopf nach Beendigung des Dampfbades noch für eine Weile mit einem Schal umwickeln. **Achtung:** Für kleine Kinder nicht geeignet. Um Verbrennungen zu vermeiden, auf einen festen Stand des Topfes sowie beim Inhalieren auf ausreichenden Abstand zum Gefäß achten. Das Kamillendampfbad trägt zur Schleimlösung und zum Abschwellen der Nasenschleimhäute bei. Außerdem hilft es, die Verkrustungen zu lösen. Die antibakterielle, entzündungshemmende und beruhigende Wirkung der Kamille kann bei der Ausheilung des Schnupfens hilfreich sein.

Nasennebenhöhlenentzündung

Die Nebenhöhlen der Nase sind ebenfalls, wie die gesamten Atemwege, mit einer Flimmerhärchen tragenden Schleimhaut ausgekleidet. Die Nasenschleimhaut hat die Aufgabe, die Atemluft anzuwärmen, bevor diese in die Bronchien gelangt. Da die Nebenhöhlen mit der Nase in Verbindung stehen, gehen oft Schnupfeninfektionen der Nasenschleimhaut auf die Nebenhöhlen über. Dies ist die häufigste Ursache der Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis). Zur Heilung muss die Entzündung eingedämmt und die Schleimhäute zum Abschwellen gebracht werden. Das gewährleistet den Sekretabfluss und die Bakterien und Viren können aus unserem Organismus wieder besser ausgeschieden werden. Je nach Dauer der Beschwerden unterscheidet man medizinisch zwischen einer akuten und einer chronischen Sinusitis, die mindestens 2 - 3 Monate andauert.

Was können Sie selbst tun?

- Halten Sie sich warm und gönnen Sie sich am besten Bettruhe und viel Schlaf.
- Durch eine hohe Flüssigkeitszufuhr, mindestens 2 Liter täglich, helfen Sie Ihrem Körper, den Schleim zu verflüssigen und den Abtransport der Bakterien und Viren zu erleichtern.
- Ein Dampfbad mit Kamille löst den festsitzenden Schleim in den Nebenhöhlen und lässt ihn abfließen. Dadurch wird das unangenehme Druckgefühl gemindert.
(Siehe auch „Schnupfen“, „Tipp“, S. 24)

Berberitze / Berberis
(Bestandteil von Argentum / Berberis comp.)



Lindert Entzündungen der Schleimhäute und gibt Struktur Argentum / Berberis comp.

Argentum/Berberis comp. hilft sowohl bei akuten als auch chronisch wiederkehrenden Nasennebenhöhlenentzündungen. Berberitze wirkt entzündungshemmend. Silber und Quarz strukturieren die aufbauenden Stoffwechselprozesse. Argentum/Berberis comp. mindert insbesondere auch die Neigung, an wiederkehrenden Nasennebenhöhlenentzündungen zu erkranken.



Dosierung und Art der Anwendung (Tropfen):

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, 3 mal täglich 10 - 15 Tropfen mit Wasser verdünnt einnehmen. Säuglinge und Kleinkinder bis zum 6. Lebensjahr erhalten 3 mal täglich 5 - 10 Tropfen.

Argentum / Berberis comp. Mischung

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Harmonisierung des Zusammenwirkens von Empfindungs- und Lebensorganisation im aufbauenden Stoffwechsel, z.B. bei akuten und chronisch-rezidivierenden, eitrigen, fieberhaften Entzündungen der Schleimhäute des Nasen-Rachen-Raumes und der Nasennebenhöhlen, der oberen Luftwege und der ableitenden Harnorgane sowie bei Entzündungen der Gebärmutterschleimhaut. **Warnhinweis:** Enthält 18 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Packungsgröße 50 ml, PZN 1631889

Wann zum Arzt bei Nasennebenhöhlenbeschwerden?

- Bei starken Kopfschmerzen
- Bei besonders heftigen Beschwerden mit einem sehr ausgeprägten Krankheitsgefühl
- Bei hohem Fieber über 39 °C
- Bei andauerndem und ausgeprägtem Schwächegefühl
- Bei eitrigem und blutigem Sekret

Mittelohrentzündung

Wenn Krankheitserreger bei Schnupfen vom Nasen-Rachen-Raum über die Ohrtrumpete bis ins Mittelohr vordringen, können sie eine Mittelohrentzündung mit Ohrenscherzen und Fieber auslösen. Um weitere Krankheitsfolgen zu verhindern, muss eine Mittelohrentzündung immer gut ausheilen – daher sollten Sie in jedem Fall einen Arzt konsultieren.

Sorgt für eine bessere Belüftung des Ohrs Levisticum H 10%

Levisticum H 10% Öl enthält einen Heilpflanzenauszug aus Liebstöckel, welcher in der Anthroposophischen Medizin zur Wiederherstellung der Belüftung des Mittelohrs angewendet wird. Die Ausheilung der entzündlichen Prozesse wird dadurch angeregt. Wenden Sie das Öl nicht an, wenn Sekret aus dem Gehörgang austritt. Konsultieren Sie in diesem Fall Ihren Arzt.



Dosierung und Art der Anwendung (Öl):

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, bei Mittelohrentzündung 2-3 mal täglich etwas Watte mit einigen Tropfen Öl tränken und in den Gehörgang einbringen. Bei Nervenentzündung über den schmerzenden Bereich in die Haut einreiben.

Levisticum H 10 % Öl

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Nervenentzündungen (Neuritis); Mittelohrentzündung (Otitis media).

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Packungsgröße 20 ml, PZN 2436380

Wann zum Arzt?

- Bei starken Ohrenscherzen
- Bei Ohrenscherzen in Kombination mit hohem Fieber, das über 39 °C ansteigt
- Wenn Sekret aus dem Gehörgang austritt
- Wenn hinter dem Ohr eine Schwellung oder Rötung auftritt



Augenbeschwerden

Mit den Augen nehmen wir ungefähr 80 % der Sinneseindrücke aus unserer Umgebung wahr. Diese Wahrnehmungen werden laufend gefiltert und nach Wichtigkeit sortiert. Gleichzeitig muss das Auge fortwährend störende Umweltfaktoren, wie Staub oder Krankheitserreger, abwehren. Dies geschieht durch den Lidschlag, der das Auge ständig säubert und gleichzeitig mit Feuchtigkeit versorgt.

Der ständige Aufenthalt in geheizten und klimatisierten Räumen kann zu einer Austrocknung der Augenoberfläche führen. Häufige Bildschirmarbeit lässt den Lidschlag verlangsamen, es kommt zu Feuchtigkeitsverlust im Auge. Symptome wie Rötung und Reizung sowie später Trockenheit und Entzündung des Auges können die Folge sein (siehe auch „Gut zu wissen“, S. 32). Die Schutzmechanismen stoßen an ihre Grenzen und es steigt die Gefahr, an einer Bindehautentzündung zu erkranken. Sind die Auslöser für diese Entzündung Rauch, Zugluft, Sonnenlicht oder Allergien, spricht man von einer nicht-infektiösen Bindehautentzündung. Sammelt sich ein gelblich-schmieriges Sekret im nasenseitigen Augenwinkel, handelt es sich meist um eine eitrige, infektiöse Bindehautentzündung. Diese entsteht durch eine bakterielle Infektion des Tränenfilms. Sie sollten in dem Fall einen Arzt konsultieren.

Ein entlastender Blick in die Ferne über Wiesen und Felder, bei dem sich unser Auge ausruhen und unser Nervensystem entspannen kann, ist für viele Menschen im Alltag kaum möglich. Dennoch wäre es hilfreich, für diese Form der Entlastung regelmäßig zu sorgen. Zusätzlich unterstützen Weleda Augentropfen nachhaltig und wirkungsvoll die Selbstheilungskräfte, erhalten die Feuchtigkeit des Auges und helfen dadurch, wieder ein gesundes Gleichgewicht im Auge herzustellen.

Augenreizung und leichte Bindehautentzündung

Woran erkennen Sie Augenreizungen

- Brennende Augen
- Gerötete Augen
- Vermehrter Tränenfluss

Was können Sie selbst tun?

- Gönnen Sie Ihren Augen mehrmals täglich den Blick in die Ferne.
- Machen Sie regelmäßige Pausen bei der Bildschirmarbeit oder bei der Autofahrt.
- Schließen Sie mehrmals täglich für 2 - 3 Minuten die Augen.
- Sorgen Sie für ein angenehmes Raumklima durch Wasserschalen auf der Heizung oder einen Raumbefeuchter und halten Sie sich möglichst nicht in verrauchten Räumen auf.
- Trinken Sie reichlich, denn ein ausreichender Flüssigkeitshaushalt hält auch die Augen feucht.
- Schirmen Sie die Augen mit den Handflächen für einige Momente ganz vom Licht ab.

Tipp

Augentropfen leichter einbringen

Manchmal ist es schwierig, Augentropfen in gereizte Augen einzubringen. Setzt man jedoch einen Tropfen in den nasenseitigen Lidwinkel des geschlossenen Auges, läuft der Tropfen ganz von allein hinein.

Trost bei entzündeten und tränenden Augen

Euphrasia D3 Augentropfen

Euphrasia D3 Augentropfen wirken lindernd bei geröteten und tränenden Augen. Augentrost beruhigt unangenehmes Brennen und Jucken und lässt leichte, nicht-infektiöse Bindehautentzündungen z. B. durch Reize wie Pollen, Zugluft oder Rauch, schnell abklingen. Die körpereigenen Selbstheilungskräfte werden aktiviert, die Rötung und Reizung klingt ab, der Feuchtigkeitsverlust auf der Augenoberfläche wird ausgeglichen. Euphrasia D3 Augentropfen enthalten keine synthetischen Konservierungsstoffe. Sie können langfristig angewendet werden und sind somit auch für die Allergiesaison und für Kontaktlinsenträger geeignet.



Dosierung und Art der Anwendung (Tropfen):

Soweit nicht anders verordnet, 3 mal täglich 1 Tropfen in den Bindehautsack träufeln.

Euphrasia D3 Augentropfen

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Katarrhalische Entzündungen am Auge, die mit vermehrter Tränenabsonderung einhergehen; Lidödeme, vor allem auf allergischer Grundlage.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Packungsgröße 10 ml, PZN 1572649

Heilpflanzen-Info Euphrasia

Weleda verarbeitet jährlich über 200 Kilogramm Augentrost-Frischpflanzen, die früher wild gesammelt wurden. Durch intensive landwirtschaftliche Nutzung der Grünflächen ist jedoch der Bestand von Augentrost bedroht. So hat Weleda 2003 begonnen, Augentrost erfolgreich im firmeneigenen Heilpflanzengarten zu kultivieren, um die Wildbestände nicht noch weiter zu belasten.

Wann zum Arzt bei Augenreizung und leichter Bindehautentzündung?

- Bei Beeinträchtigung der Sehstärke
- Bei erstmals auftretenden und / oder starken Beschwerden
- Wenn bei Einsatz der Augentropfen die Beschwerden nach 2 Tagen nicht nachlassen

Gut zu wissen

Bindehautentzündung bei Fehlsichtigkeit

Fehlsichtigkeit kann eine Ursache für eine immer wiederkehrende Bindehautentzündung sein. Durch häufiges Reiben der Augen kommt es erst zu einer Überreizung und später zur Entzündung der Bindehaut.

Tipp

Augenkompressen entspannen die Augen

Nach der Anwendung von Euphrasia D3 Augentropfen kann eine kühlende Auflage gegen Lidschwellungen eine gute ergänzende Maßnahme sein. Halten Sie eine Kompresse (z. B. Wattepad) unter den kalten Wasserstrahl. Drücken Sie die Kompresse etwas aus und legen Sie sie auf die gereizten Augenlider. Eventuell noch ein Coolpack darübergeben und so lange wirken lassen, wie Ihnen die Kühle angenehm ist, maximal 15 Minuten. Gönnen Sie sich und Ihren Augen in dieser Zeit eine kurze Entspannung: Ruhen Sie ein bisschen im Liegen, oder hören Sie entspannende Musik.

Eitrige Bindehautentzündung

Woran erkennen Sie eine Bindehautentzündung?

- In den nasenseitigen Augenwinkeln sammelt sich je nach Ursache ein wässriges oder auch gelblich-schmieriges Sekret
- Morgens ist das Auge oft „verklebt“
- Die Augen jucken, brennen, Sie haben ein Gefühl von einem Fremdkörper im Auge
- Die Bindehaut ist gerötet
- Vermehrter Tränenfluss
- Lichtempfindlichkeit der Augen

Was können Sie selbst tun?

Zusätzlich zu oben genannten Maßnahmen (siehe S. 30)

- Schützen Sie Ihre Augen vor Zugluft und starker Sonnenbestrahlung. Eine Sonnenbrille und eine Schirmkappe sind nützliche Helfer.
- Achten Sie besonders bei der infektiösen Bindehautentzündung auf ausreichende Hygiene durch häufiges Händewaschen und häufigen Wechsel der Handtücher. Erreger werden über die Hände übertragen!
- Verwenden Sie reizarme und natürliche Kosmetika und reinigen Sie Ihre Augen mit milden Produkten.
- Benutzen Sie – entgegen der Volksmedizin – keine Kamillenblüten für Augenbäder. Die feinen Härchen an der Kamille reizen die Bindehaut zusätzlich. In manchen Fällen führt Kamille zu allergischen Reaktionen.

Augenpflege für gestresste Augen

Entspannen Sie mehrmals täglich Ihre Augen für einige Minuten mit dem „weichen Blick“. Fokussieren Sie einen entfernten Gegenstand und lassen Sie ihn dann „verschwimmen“. Nehmen Sie für eine Minute den Raum zwischen Ihnen und dem Gegenstand wahr.

Tipp

Bei eitriger Bindehautentzündung Calendula D4 Augentropfen

Calendula D4 Augentropfen wirken entzündungshemmend und abschwellend bei einer eitrigen Bindehautentzündung. Die Auszüge der Ringelblume hemmen das Wachstum von Bakterien und Viren auf dem Tränenfilm, wirken reizlindernd und unterstützen den Heilungsprozess. Bei einer eiternden Bindehautentzündung sollten Sie allerdings immer einen Arzt konsultieren. Calendula D4 Augentropfen unterstützen Sie, bis Sie den Arzt aufsuchen können, zusätzlich sind sie eine wirksame Ergänzung zur ärztlichen Behandlung.

Dosierung und Art der Anwendung (Tropfen):

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, 1 - 5 mal täglich 1 Tropfen in den Bindehautsack träufeln.

Calendula D4 Augentropfen

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehört: eitriges Bindehautentzündung.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Packungsgröße 10 ml, PZN 1572371

Hilft bei trockener Bindehaut Chelidonium Rh D4 Augentropfen

Bei trockener Bindehaut fördern Chelidonium Rh D4 Augentropfen die Tränensekretion der Augen. Schöllkraut verbessert die körpereigene Tränenproduktion. Damit sind Chelidonium Rh D4 Augentropfen nicht nur ein kurzfristig wirkender Tränenersatz, sondern sie helfen Ihrem Auge, selbst wieder ausreichend Flüssigkeit zu produzieren. Sind Ihre Augen gerötet und tränen stark, empfiehlt sich die Behandlung mit Euphrasia D3 Augentropfen.

Dosierung und Art der Anwendung (Tropfen):

Soweit nicht anders verordnet, 3 mal täglich 1 Tropfen in den Bindehautsack träufeln.

Chelidonium Rh D4 Augentropfen

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehört: Anregung der Tränensekretion bei trockener Bindehaut und trockener Bindehautentzündung.

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

Packungsgröße 10 ml, PZN 1613360

Wann zum Arzt bei Bindehautentzündung und trockenem Auge?

- Wenn es sich um eine eitrige Bindehautentzündung handelt
- Bei sehr starken Beschwerden
- Wenn sich die Beschwerden wie Reizung und Rötung trotz Augentropfen nicht innerhalb von 2 Tagen bessern

Linderung der Beschwerden bei einem Gerstenkorn **Euphrasia comp. Augensalbe**

Ein Gerstenkorn (Hordeolum) entsteht meist als Reaktion auf akute bakterielle Infektionen der Lidrösen. Erstes Anzeichen ist eine einseitige, korngroße, rote Schwellung am Lidrand oder Lid. Der Heilpflanzenauszug aus Augentrost lindert Entzündungen und ihre Symptome wie Schmerz, Juckreiz und Brennen. Ringelblume und Sonnenhut wirken antientzündlich und fördern den Heilungsprozess und die Wundheilung, zudem hat der Sonnenhut eine stimulierende Wirkung auf das Immunsystem.

Dosierung und Art der Anwendung (Augensalbe):

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, mehrmals täglich in den Bindehautsack einbringen.

Euphrasia comp. Augensalbe

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Bindehautentzündung und Gerstenkorn (Hordeolum).

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

Packungsgröße 5 g, PZN 1312931



Heuschnupfen

Wer freut sich nicht auf die ersten sonnigen Frühlingstage nach einem langen Winter? Doch vielen Menschen ist das Frühjahr durch den jährlich wiederkehrenden Heuschnupfen verleidet. Eine laufende Nase und verquollene, juckende Augen können einen Frühjahrsausflug zur Qual werden lassen!

Die Häufigkeit von Allergien nimmt in den letzten Jahrzehnten deutlich zu. Inzwischen leidet jeder vierte Deutsche an einer Allergie, der Heuschnupfen kommt dabei am häufigsten vor. Der Grund dafür ist unser Immunsystem, das plötzlich Stoffe abwehrt, die eigentlich für unseren Körper harmlos sind. Ist unser Immunsystem derart aus dem Gleichgewicht gekommen, ist es wichtig, es wieder zu beruhigen und zu stabilisieren. Denn Sie sollten die allergischen Reaktionen Ihres Körpers ernst nehmen: Aus einem zunächst harmlos wirkenden Heuschnupfen können sich Asthma oder Allergien entwickeln. Die Mediziner nennen dieses Phänomen „Etagenwechsel“, und bereits jeder dritte Heuschnupfenpatient ist davon betroffen. Werden Allergien behutsam und auf natürlichem Wege behandelt, wird das aus dem Gleichgewicht geratene Immunsystem nicht noch mehr belastet.

Weleda Heuschnupfenspray (siehe Seite 38) und Euphrasia D3 Augentropfen (siehe Seite 31) helfen Ihnen ganz natürlich die Symptome des Heuschnupfens zu lindern. Beide Produkte wirken regulativ auf die Schleimhäute von Augen und Nase und bringen Ihnen bei regelmäßiger Anwendung eine spürbare Erleichterung.

Was können Sie selbst tun?

Vermeiden Sie, so gut es geht, den Kontakt mit den allergieauslösenden Pollen:

- Planen Sie Ihren nächsten Urlaub dort, wo der Pollenflug begrenzt ist, z. B. am Meer oder in den Bergen.
- Halten Sie Ihr Schlafzimmer möglichst pollenfrei, indem Sie sich vor dem Zubettgehen die Haare waschen, und die tagsüber getragene Kleidung in einem anderen Raum ablegen. Lüften Sie, wenn der Pollenflug gering ist, z. B. nach einem Regenschauer.
- Im Akutfall hilft eine Nasenspülung: Lösen Sie einen halben Teelöffel Meersalz in einem halben Glas warmem Wasser, füllen Sie die Lösung in eine Nasendusche (gibt's in der Apotheke) und spülen Sie damit die Nasenlöcher aus. Das reinigt die Nasenschleimhäute von Pollen und fördert die Durchblutung.

Schützt und stabilisiert die Nasenschleimhaut Weleda Heuschnupfenspray

Weleda Heuschnupfenspray enthält Auszüge aus Quitte und Zitrone, die direkt auf die Nasenschleimhaut wirken. Die Zitronensäure wirkt zusammenziehend auf die Schleimhaut, dadurch mindert sie unangenehmes Nasenlaufen. Die Quitte unterstützt die Nasenschleimhaut und macht sie resistenter gegen angreifende Allergene.



Quitte / Cydonia oblonga
(Bestandteil von Weleda Heuschnupfenspray)

Dosierung und Art der Anwendung (Spray):

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, ist die übliche Dosis:

Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren 2 - 3 mal täglich 1 - 2 Sprühstöße Weleda Heuschnupfenspray in jedes Nasenloch einsprühen.

Kinder von 6 bis 11 Jahren 2 - 3 mal täglich 1 Sprühstoß in jedes Nasenloch einsprühen.

Weleda Heuschnupfenspray

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehört: Behandlung allergischer Erkrankungen, insbesondere der Luftwege, z.B. Heuschnupfen.

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

Packungsgröße 20 ml, PZN 1589928

Wann zum Arzt bei Allergien?

- Wenn die Beschwerden zum ersten Mal und sehr heftig auftreten
- Wenn Sie an Atemnot leiden
- Wenn Augentropfen und Nasenspray im Allergiefall nach ca. einer Woche noch keine Besserung bewirkt haben





Stressbeschwerden und Erschöpfung

Stress unterstützt uns bei geistiger und körperlicher Höchstleistung, er trainiert unser Abwehrsystem und hilft uns, bei Gefahr angemessen zu reagieren. Wir brauchen diese positive Form von Stress (Eustress) zum Leben und Überleben.

Allerdings nimmt in der heutigen schnellen Zeit die negative Variante des Stress (Distress) oftmals überhand. Hohe Arbeitsbelastung, Hektik, Lärm, Sorgen, negative Umwelteinflüsse und Reizüberflutung sorgen dafür, dass uns unsere Balance von Anspannung und Entspannung zeitweise verloren geht. Der Organismus ist aufgrund fehlender Entspannung überlastet und läuft nun dauerhaft auf Hochtouren. Die Folge sind körperliches und psychisches Unwohlsein. Der Stress beeinträchtigt beispielsweise die Funktionen von Magen, Herz oder Verdauung, macht uns nervös und unnahbar für andere Menschen. Unsere Muskeln verspannen sich, Schlaflosigkeit bis hin zum Erschöpfungssyndrom (siehe auch „Gut zu wissen“, S. 45, oben) könnten mögliche Folgen sein.

Wege aus dem Stress beschreiten zu wollen bedeutet, sich seiner eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden und die eigene natürliche Balance von Anspannung und Entspannung wiederzufinden. Wenn wir beginnen, Ruhe und Entspannung einen Platz in unserem Alltag einzuräumen, können wir aus unserer eigenen Kraft heraus wieder zu Wohlbefinden und Ausgeglichenheit finden. Weleda Arzneimittel unterstützen Sie dabei und helfen Ihnen, Ihre Balance und neue Lebensenergie wiederzufinden.

Weitere hilfreiche Informationen finden Sie zusätzlich in den Kapiteln Nervosität und Verdauung.

Woran erkennen Sie Stressbeschwerden?

- Innere Unruhe
- Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, Gedankenkarussell
- Ein- und Durchschlafstörungen, dadurch bedingte Müdigkeit, Erschöpfungszustände, Abgeschlagenheit
- Kopfschmerzen
- Gereiztheit, depressive Stimmungslage, schwaches Nervensystem
- Immer wiederkehrendes spürbares Herzklopfen oder Herzstolpern
- Verdauungsbeschwerden
- Appetitlosigkeit

Was können Sie selbst tun?

- Versuchen Sie, sich regelmäßige Pausen zu gönnen.
- Halten Sie sich täglich eine halbe Stunde im Freien auf, Sie tanken so Licht und Lebensenergie.
- In stressigen Zeiten verbraucht der Organismus besonders viele Mineralstoffe und Vitamine. Essen Sie viel frisches Obst, Gemüse und Nüsse – das liefert wichtige Nährstoffe für alle Körperzellen.
- Ein Abendspaziergang sorgt für einen harmonischen Tagesausklang. Sie finden schneller zur Ruhe und der Organismus kann sich so schon auf die Ruhephase einstellen.
- Strecken und räkeln Sie sich mehrmals täglich und atmen Sie bewusst dreimal tief ein und aus, das kann helfen, körperliche Anspannungen zu lösen.

Tipp

Entspannung mit Lavendel

Ein warmes Lavendel Entspannungsbad ist ein Genuss und schenkt kostbare Augenblicke von Balance und Harmonie. Der in Licht und Wärme gewachsene Lavendel gibt dem Organismus harmonisierende Impulse, wenn Stress das fein abgestimmte innere Rhythmusgefüge aus der Balance gebracht hat. Er verhilft zu innerem Gleichgewicht und einem erholsamen Schlaf.

Stärkt die Nerven bei Stress und Erschöpfung

Neurodoron®

Neurodoron stärkt die Nerven und gibt innere Ruhe. Die in Neurodoron enthaltene natürliche Wirkstoffkomposition stabilisiert das seelische und körperliche Gleichgewicht und stärkt den Organismus bei Erschöpfungs- und Schwächezuständen. Die Zusammensetzung der Wirkstoffe lindert zudem stressbedingte Angst- und Unruhezustände, Kopfschmerzen und depressive Verstimmungen. Das in Neurodoron enthaltene Kalium phosphoricum stabilisiert überreizte Nerven. Potenziertes Gold hilft die eigene Mitte wieder zu finden und Ferrum-Quarz stärkt das Nerven- und Sinnessystem.



Dosierung und Art der Anwendung (Tabletten):

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, ist die übliche Dosis: 3 - 4 mal täglich 1 Tablette einnehmen. Neurodoron® sollte bei akuten Beschwerden bis zu 2 Wochen lang angewendet werden. Nach Absprache mit dem Arzt kann es bei chronischen Erkrankungen über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Sinnvoll ist zum Beispiel eine Einnahme als Kur über 2 - 3 Monate.

Neurodoron® Tabletten

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z.B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, niedriger Blutdruck, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen.

Warnhinweis: Enthält Lactose und Weizenstärke – Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Packungsgröße 80 Tabletten, PZN 6059276. Packungsgröße 200 Tabletten, PZN 6059282

Bei Migräne und gefäßbedingten Kopfschmerzen Ferrum-Quarz-Kapseln / Kephaldoron®

Die Weleda Arzneimittel Ferrum-Quarz-Kapseln und Kephaldoron® Tabletten (0,1% /5%) enthalten Ferrum-Quarz in unterschiedlichen Wirkstärken.



Ferrum-Quarz ist eine spezifisch anthroposophische Komposition, die zur Behandlung von Migräne und gefäßbedingten Kopfschmerzen geeignet ist. Bei entzündlichen Reaktionen, wie sie auch bei einer Migräne an den Blutgefäßen im Gehirn auftreten können, bewirkt Quarz eine Abgrenzung gegenüber der Umgebung. Die bei einem Migräneanfall zu durchlässig gewordenen Blutgefäße werden wieder „abgedichtet“.

Dosierung und Art der Anwendung Ferrum-Quarz-Kapseln:

Soweit nicht anders verordnet, 1 - 2 mal täglich 1 Kapsel unzerkaut mit 1 Glas Wasser, am besten nach dem Essen einnehmen.

Dosierung und Art der Anwendung Kephaldoron®:

Soweit nicht anders verordnet, erhalten Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren 1 - 3 mal täglich 1 - 2 Tabletten, Kinder ab 5 Jahren 1 - 3 mal täglich 1 Tablette. Die Tabletten werden unzerkaut mit Wasser eingenommen.

Ferrum-Quarz-Kapseln

Wirkstoff: Ferrum-Quarz Ursubstanz

Warnhinweis: Enthält Lactose – Packungsbeilage beachten.

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Gefäßbedingte Kopfschmerzen, Migräne, Beschwerden nach Gehirnerschütterung; nervöse Erschöpfungszustände, insbesondere solche, die anlagebedingt sind.

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

Packungsgröße 20 Stück, PZN 1572690. 50 Stück, PZN 2342213

Kephalodoron® 0,1 % Tabletten

Wirkstoff: Ferrum-Quarz D2

Kephalodoron 5 % Tabletten

Wirkstoff Ferrum-Quarz Ursubstanz

Warnhinweis: Enthält Lactose und Weizenstärke – Packungsbeilage beachten.**Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Gefäßbedingte Kopfschmerzen, Migräne, Beschwerden nach Gehirnerschütterung; nervöse Erschöpfungszustände, insbesondere solche, die anlagebedingt sind.

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

Packungsgrößen 5 %: 100 Tabletten, PZN 8525067. 250 Tabletten, PZN 8525073

Packungsgrößen 0,1 %: 100 Tabletten, PZN 8525096. 250 Tabletten, PZN 8525104

Burnout-Syndrom – wer ausbrennt, muss einmal gebrannt haben!

Oftmals steht zu Beginn die Begeisterung für eine Aufgabe. Im Überschwang dieser Begeisterung wird manchmal nicht wahrgenommen, wann eine Tätigkeit zu viel wird und wann es einer Ruhephase bedarf. Treten dann Stagnation oder Rückschläge auf, erlebt man oftmals eine Zeit der Frustration und emotionaler sowie physischer Erschöpfung. Treten körperliche Beschwerden wie Kreislauf- und Herzbeschwerden, Essstörungen, Tinnitus und Schlafprobleme auf, sollte professionelle Hilfe geholt werden. Vorbeugend empfiehlt es sich auf ein gutes Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung zu achten.

Gut zu wissen

Wann zum Arzt bei Stress?

- Wenn die Beschwerden über Wochen anhalten und / oder sich verschlimmern
- Wenn Schlafstörungen über einen längeren Zeitraum anhalten oder zunehmen
- Bei länger anhaltenden depressiven Verstimmungen
- Bei Begleiterscheinungen wie Ohnmacht, Schwindel, Gewichtsreduktion, Kopfschmerzen, Atemnot oder Herzrasen



Nervosität und Schlafstörungen

Jeden Tag sind wir einer Fülle von Sinneseindrücken ausgesetzt, die alle verarbeitet werden wollen. Auch Stress und Terminnot am Arbeitsplatz gehen nicht spurlos an uns vorüber. Unser Sinnes- und Nervensystem wird oftmals überfordert und es entsteht Nervosität und Unruhe. Eine Regeneration gelingt uns immer weniger, wir finden nachts keinen erholsamen Schlaf. Viele Menschen reagieren auf den Stress mit leichter Reizbarkeit, innerer Unruhe und körperlichen Beschwerden.

Zeitzyklen bestimmen das Leben, der Tag-Nacht-Rhythmus ist ein Beispiel hierfür. Moderne Erkenntnisse aus der medizinischen Forschung zeigen, dass der gesamte Organismus mit all seinen Organen und Systemen bis hinein in kleinste Zellstrukturen von vielfältigen Rhythmen bestimmt wird, die ähnlich einer Symphonie miteinander verbunden und aufeinander abgestimmt sind.

Eine rhythmische Lebensführung kann unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit unterstützen. Dazu gehören regelmäßige, in Ruhe eingenommene Mahlzeiten und Pausen am Arbeitsplatz ebenso wie geregelte Schlafenszeiten. Momente der Stille suchen und genießen, Schönheit bewusst erleben – all dies fördert die Regeneration unseres Sinnes- und Nervensystems.

Woran erkennen Sie Nervosität und Schlafstörungen?

- Innere Unruhe, Rastlosigkeit
- Probleme einzuschlafen, oder plötzliches Aufwachen in der Nacht
- Abgeschlagenheit, schnelle Erschöpfbarkeit, Müdigkeit
- Vergesslichkeit, Konzentrationschwäche, Gedankenkreisen
- Unangenehm heftiges oder schnelles Herzklopfen
- Unregelmäßige Verdauung, Appetitlosigkeit
- Gereiztheit, depressive Verstimmungen

(Siehe auch „Stressbeschwerden und Erschöpfung“, S. 43)

Was können Sie selbst tun?

- Gönnen Sie sich regelmäßig entspannende Voll- oder Fußbäder, Massagen oder einen Saunabesuch. Das hilft Ihnen, Ihr inneres Gleichgewicht zu finden und zur Ruhe zu kommen.
- In Entspannungskursen lernen Sie, auch in unruhigen Zeiten mit kleinen, schnellen Übungen zu entspannen.
- Gehen Sie regelmäßig im Wald oder Park spazieren. Ein Aufenthalt in der Natur beruhigt das Nervensystem, hilft bei der Regeneration und gibt uns neuen Schwung.

Gut zu wissen

Hafer (*Avena sativa*)

Schon vor über 5.000 Jahren wurde Hafer zur Nahrungsgewinnung angebaut. In der Volksheilkunde wird der Hafer auf vielfältige Weise eingesetzt: Für Heilzwecke werden Körner, Stroh oder Blüten verwendet. Zu den bekanntesten Anwendungen zählen Haferschleim, Haferflocken, Haferstrohbäder, Haferkleie oder Hafertee. Sowohl Hildegard von Bingen als auch Pfarrer Kneipp schätzten die der Feldfrucht innewohnenden Heilkräfte und nutzten den Hafer therapeutisch. Heutzutage wird die kräftigende und zugleich beruhigende Wirkung des Hafers sehr geschätzt.

Helpfen bei Nervosität und Schlafstörungen

Avena sativa comp.

Avena sativa comp. Streukügelchen helfen bei Unruhe, Nervosität und Schlafstörungen. Konzentration und Wahrnehmung werden nicht beeinträchtigt, daher eignet sich das alkoholfreie Arzneimittel auch zur Beruhigung während des Tages. Abends eingenommen fördern Avena sativa comp. Streukügelchen das Einschlafen und unterstützen einen erholsamen und entspannten Schlaf. Natürliche Pflanzenauszüge aus Hopfen, Baldrian, Passionsblume und Hafer beruhigen überreizte Nerven. Kaffee in einer hoch verdünnten, homöopathisch-potenzierten Form hilft gegen Zustände wie Herzklopfen, Unruhe und Schlaflosigkeit. Spannungszustände durch Erschöpfung, Übermüdung oder Reizüberflutung können leichter abgebaut werden. Sind Schlafstörungen eine Folge von anhaltendem Stress kann eine Kombination mit Neurodoron® (siehe Seite 43) sinnvoll sein.



Dosierung und Art der Anwendung (Streukügelchen):

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, erhalten als Einzeldosis **Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren** 15 Streukügelchen, **Kleinkinder von 1 - 5 Jahren** 10 Streukügelchen, **Säuglinge im 1. Lebensjahr** 5 Streukügelchen. Bei Einschlafstörungen wird die Einzeldosis abends vor dem Schlafengehen eingenommen, bei Nervosität wird die entsprechende Menge Streukügelchen 1 mal täglich eingenommen.

Avena sativa comp. Streukügelchen

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Einschlafstörungen und Nervosität.

Warnhinweis: Enthält Sucrose (Zucker) – Packungsbeilage beachten.

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

Packungsgröße 10 g, PZN 1572193. Packungsgröße 50 g, PZN 3643224

Löst Verspannungen bei Stress und Unruhe Weleda Lavendelöl 10%

Zur äußeren Anwendung und ergänzend zu Avena sativa comp. Streukügelchen haben sich Einreibungen mit Weleda Lavendelöl 10 % bei nervöser Unruhe, Einschlafstörungen, Verspannungen und vegetativen Gleichgewichtsstörungen bewährt. Sie geben dem Organismus harmonisierende Impulse, wenn Nervosität und Stress das fein abgestimmte innere Rhythmusgefüge aus der Balance gebracht haben. Vor dem Schlafengehen angewandt hilft die duftende Einreibung das Tagesgeschehen loszulassen und fördert den erholsamen Schlaf.



Dosierung und Art der Anwendung (Öl):

Soweit nicht anders verordnet, 2 - 3 mal täglich 3 - 5 Tropfen Öl über den betroffenen Bereichen leicht in die Haut einreiben oder als Wickel anwenden.

Bei vegetativen Gleichgewichtsstörungen, Einschlafstörungen und bei funktionellen Herz-Kreislauf-Störungen erfolgt die Einreibung im linken Brustbereich, bei Blähungen auf dem Bauch im Uhrzeigersinn, bei Regelstörungen im Bauch- und Lendenbereich.

Bei **Kindern von 2 bis 5 Jahren** nicht in die Haut einreiben, sondern nur als Wickel anwenden.

Weleda Lavendelöl 10% Ölige Einreibung

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Vegetative Gleichgewichtsstörungen mit nervöser Unruhe, Einschlafstörungen, Verspannungen und Krämpfe (Spasmen); funktionelle Herz-Kreislauf-Störungen, Blähungen (Meteorismus), Regelstörungen (Menstruationsstörungen).

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Packungsgröße 20 ml, PZN 0572854. Packungsgröße 50 ml, PZN 0572877

Wann zum Arzt bei Nervosität und Schlafstörungen?

- Wenn die Beschwerden sich verschlimmern oder über Wochen anhalten
- Wenn Sie aufgrund von Schlafstörungen nicht mehr leistungsfähig sind
- Wenn die Beschwerden von Schwindel, Neigung zu Ohnmachten, Gewichtsabnahme, Kopfschmerzen, Atemnot oder Herzrasen begleitet werden

Stärkt bei nervösen Herz-Kreislaufbeschwerden Aurum / Lavandula comp.

Beruhigt stressbedingte vegetative Herz-Kreislauf-Störungen wie unruhigen Puls, Nervosität, Herzklopfen und Herzangst. Der Duft der ätherischen Öle von Rose und Lavendel hilft zu entspannen und sorgt für mehr Gelassenheit. Die Creme wird bei den oben genannten Beschwerden in der Herzgegend in die Haut eingerieben.



Dosierung und Art der Anwendung (Creme):

Soweit nicht anders verordnet, 1 - 2 mal täglich (abends und ggf. morgens) einen Cremestrang von 2 - 3 cm Länge in der Herzgegend in die Haut einreiben. Bei **Kindern ab 3 Jahren** wird 1 - 2 mal täglich ein Cremestrang von 0,5 - 1 cm Länge in der Herzgegend in die Haut eingerieben.

Aurum / Lavandula comp. Creme

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Vegetative Herz-Kreislauf-Störungen, Herzklopfen, Herzangst.

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

Packungsgröße 25 g, PZN 7685171. Packungsgröße 70 g, PZN 7685188

Wann zum Arzt bei Stress?

- Wenn die Beschwerden über Wochen anhalten und / oder sich verschlimmern
- Wenn Schlafstörungen über einen längeren Zeitraum anhalten oder zunehmen
- Bei länger anhaltenden depressiven Verstimmungen
- Bei Begleiterscheinungen wie Ohnmacht, Schwindel, Gewichtsreduktion, Kopfschmerzen, Atemnot oder Herzrasen



Herz- und Kreislaufbeschwerden

Unser Herz ist für das Funktionieren aller Organe verantwortlich: Es schlägt in gesundem Zustand rund 100.000 mal pro Tag. Dabei fließen je nach Größe und Gewicht etwa 7.000 Liter Blut durch das Kreislaufsystem und versorgen so den Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen. Das gesunde Herz schlägt nie in starrem Takt, sondern die Abstände zwischen den Schlägen sind variabel. Durch die Veränderung des Herzschlags passt sich der Organismus seelischen oder körperlichen Anforderungen (zum Beispiel Ruhe, emotionale Aufregung oder sportliche Höchstleistung) an. Das Herz gilt auch als Sitz der Seele und Ort der Liebe und Freude. Herzprobleme betreffen immer den ganzen Menschen und häufig sind Herzbeschwerden oder Blutdruckunregelmäßigkeiten funktioneller Natur, das heißt, es ist keine organische Krankheit diagnostizierbar. Stress, Angst und seelische Anspannung können sich auf Herz und Kreislauf auswirken, da die Herztätigkeit über das vegetative Nervensystem und Hormone gesteuert wird. So kann Angst Herzrasen und Atemnot auslösen oder Dauerstress Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen verursachen.

Gerade bei funktionellen Herzbeschwerden oder wenn sich im Alter die Leistungsfähigkeit des Herzens verringert, sich die Schlagleistung und das Herzvolumen vermindern und die Elastizität der Gefäße und Herzklappen nachlässt, werden Arzneimittel benötigt, die rasch und unterstützend in den Prozess eingreifen und auf natürliche Weise dem Herzen wieder zu seiner Kraft und Vitalität verhelfen.

Woran erkennen Sie Herzbeschwerden?

- Unruhiger Puls
- Nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit
- Atemnot und Engegefühl, vor allem bei körperlicher Anstrengung
- Spürbares Herzklopfen, Herzstolpern und Herzrasen
- Druck in der Brust
- Missempfinden – wie zum Beispiel Stiche – in der Herzgegend
- Zu hoher Blutdruck (siehe auch „Gut zu wissen“, S. 59) oder Blutdruckschwankungen

Was können Sie selbst tun?

- Ernähren Sie sich mit viel frischem Obst, Gemüse und Salat und reduzieren Sie Koffein, Nikotin, Alkohol und tierische Fette. Achten Sie ggf. auf Ihr Gewicht.
- Regelmäßige Bewegung steigert die Leistungsfähigkeit des Herzens. Günstig wirken sich Sportarten aus, bei denen es nicht zu einer plötzlichen massiven Anstrengung kommt. Gut geeignet ist zum Beispiel Schwimmen, Wandern oder Radfahren.
- Regelmäßige Entspannungsübungen wie Meditation, Qigong, Tai-Chi oder autogenes Training bauen Unruhe und Stress ab.
- Geregelte Schlafens- und Essenszeiten und regelmäßige Pausen helfen Ihrem Herzen, in seinem Rhythmus zu bleiben.
- Die Bedürfnisse des Herzens wahrzunehmen, bringt Sie mit sich selbst und Ihrer Mitte in Kontakt. Diese Bedürfnisse sind sehr individuell und es gehören nicht nur „Herzengangelegenheiten“, sondern auch die Dinge dazu, die Ihnen „am Herzen liegen“, wie zum Beispiel sich mehr Zeit für sich und Ihre Familie zu nehmen.

Stärkt Herz und Kreislauf Crataegus comp.

Crataegus comp. Tropfen regulieren auf natürliche Weise die Herzrhythmickeit, steigern die Herzmuskelkraft sowie die Herzdurchblutung und stabilisieren wirksam den Kreislauf. Weißdorn fördert die Durchblutung und verbessert so die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels. Potenziertes Gold harmonisiert den Herzrhythmus und Cactus grandiflorus (Königin der Nacht) lindert Herzangst und Beklemmungsgefühle. Durch die Kombination mehrerer herzaktiver Komponenten stärkt Crataegus comp. das Herz bei nachlassender Leistungsfähigkeit im Alter, lindert funktionelle Herzbeschwerden, gleicht Blutdruckschwankungen aus und ist bei der Behandlung von koronaren Herzerkrankungen eine wirkungsvolle Ergänzung.



Dosierung und Art der Anwendung (Tropfen):

Soweit nicht anders verordnet, 3 - 5 mal täglich 15 - 25 Tropfen mit Wasser verdünnt vor den Mahlzeiten über längere Zeit einnehmen.

Crataegus comp. Dilution

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Altersherz, Missempfindungen im Herzbereich; Unterstützung von Herz und Kreislauf, auch bei und nach fieberhaften Erkrankungen; Blutdruckschwankungen.

Warnhinweis: Enthält 19 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Packungsgröße 50 ml, PZN 1572595. Packungsgröße 100 ml, PZN 1613822

Weißdorn / Crataegus
(Bestandteil von Crataegus comp.)



Stärkt bei nervösen Herz-Kreislaufbeschwerden **Aurum / Lavandula comp.**

Aurum / Lavandula comp. Creme lindert stressbedingte vegetative Herz-Kreislauf-Störungen wie unruhigen Puls, Nervosität, Herzklopfen, Herzrasen und Herzangst. Die Creme wird sanft in die Haut der Herzgegend eingerieben. Sowohl über die Haut als auch über den Geruchssinn entfaltet sich die ausgleichende Wirkung der duftenden ätherischen Öle von Rose und Lavendel auf das Nervensystem. Gold in potenziierter Form unterstützt die natürliche Rhythmik von Herz und Kreislauf. Aurum / Lavandula comp. Creme wirkt somit entspannend auf das vegetative Nervensystem und beruhigt das Herz.



Dosierung und Art der Anwendung (Creme):

Soweit nicht anders verordnet, 1 - 2 mal täglich (abends und ggf. morgens) einen Cremestrang von 2 - 3 cm Länge in der Herzgegend in die Haut einreiben. **Bei Kindern ab 3 Jahren** wird 1 - 2 mal täglich ein Cremestrang von 0,5 - 1 cm Länge in der Herzgegend in die Haut eingerieben.

Aurum / Lavandula comp. Creme

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Vegetative Herz-Kreislauf-Störungen, Herzklopfen, Herzangst.

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

Packungsgröße 25 g, PZN 7685171. Packungsgröße 70 g, PZN 7685188



Gold / Aurum

(Bestandteil von Aurum / Lavandula comp.)

Gold als Arzneimittel

Gold wird wegen seiner außerordentlichen Strahlkraft schon immer mit Sonne assoziiert. In der Heilkunst gilt es schon seit vielen Jahrhunderten als ein Mittel bei Herzleiden. Der Begründer der Homöopathie, Samuel Hahnemann, führte das edle Metall vor rund 200 Jahren als wichtige Ausgangssubstanz in die homöopathische Arzneimittelherstellung ein. Potenziertes Gold fördert die Erdverbundenheit und das Wiederfinden der eigenen Mitte auf der seelischen Ebene. Körperlich sorgt es für eine Linderung von Herzleiden mit psychosomatischen Ursachen wie Herzrhythmusstörungen, Herzrasen, Blutdruckschwankungen und Kreislaufschwäche. Die Heilkräfte des Goldes werden durch einen besonderen Verfeinerungsprozess aus Verdampfen, Kondensieren, Lösen und Abscheiden (Metalldestillation) aktiviert.

Wann zum Arzt bei Herz-Kreislaufbeschwerden?

- Wenn die Beschwerden das erste Mal auftreten – um organische Störungen auszuschließen
- Wenn die Beschwerden länger als 24 Stunden anhalten
- Bei raschem Leistungsabfall
- Bei Atembeschwerden, Engegefühl, Druck in der Brust, unregelmäßigem Puls
- Bei Herzschmerzen, die in den linken Arm ausstrahlen
- Bei Herzschmerzen, die mit bedrohlicher Angst einhergehen
- Bei Herzstolpern, Herzrasen, häufig spürbarem Herzschlag

Bringt Rhythmus und Ruhe **Aurum / Hyoscyamus comp.**

Wenn Puls oder Herzschlag spürbar ins Bewusstsein kommen und beispielsweise als Herzstolpern wahrgenommen werden, stabilisieren Aurum / Hyoscyamus comp. Tropfen das Herz-Kreislauf-System. Sie sorgen bei nervösen und unruhigen Menschen für eine Beruhigung des schnellen und unregelmäßigen Herzschlags. So ergänzt Aurum / Hyoscyamus comp. innerlich die Wirkung der Aurum / Lavandula comp. Creme (siehe Seite 56).



Dosierung und Art der Anwendung (Mischung):

Soweit nicht anders verordnet, nehmen **Erwachsene und Jugendliche** 2 - 4 mal täglich 10 - 20 Tropfen ein. **Kinder** erhalten bei Einschlafstörungen oder psychovegetativen Störungen 2 - 4 mal täglich eine Einzeldosis entsprechend ihrer Altersstufe: **Säuglinge im 1. Lebensjahr** 3 - 5 Tropfen, **Kleinkinder von 1 - 5 Jahren** 5-10 Tropfen, **Schulkinder von 6 - 11 Jahren** 8 - 15 Tropfen.

Nehmen Sie die Tropfen am besten mit Wasser verdünnt ein.

Aurum / Hyoscyamus comp. Mischung

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Rhythmischen Systems, z.B. funktionelle Herzbeschwerden, auch mit Rhythmusstörungen (Extrasystolie); Einschlafstörungen; psychovegetative Störungen.

Warnhinweis: Enthält 18 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Packungsgröße 50 ml, PZN 1612656

Belebendes Rosmarin-Aktivierungsbad

Ein langer Arbeitstag geht zu Ende, und Sie haben noch etwas vor? Das Rosmarin-Aktivierungsbad weckt schnell Ihre müden Lebensgeister, wenn Sie nach einem langen Tag am Abend noch aktiv sein wollen. Das aromatisch-würzig duftende ätherische Rosmarinöl wirkt belebend, durchwärmend und durchblutungsfördernd. Morgens können Sie die belebende Wirkung nutzen, indem Sie eine kleine Menge Rosmarin-Aktivierungsbad auf einen Schwamm geben und sich unter der Dusche damit abreiben. Das bringt den Kreislauf schnell in Schwung und belebt den Geist.

Tipp**Ab wann spricht man von Bluthochdruck?**

Etwa ein Viertel der Bevölkerung leidet an einem zu hohen Blutdruck (Hypertonie). Ab Werten von 140 / 90 mmHg spricht man laut Definition der WHO von einer Hypertonie. Der ideale Blutdruck liegt bei 120 / 80 mmHg. Die Symptome von Bluthochdruck sind eher unspezifisch und oft gar nicht zu bemerken. Herzklopfen, Schlafstörungen, Schwindel, Nasenbluten und Kopfschmerzen können auf eine Hypertonie hinweisen. Die Folgen von dauerhaft erhöhtem Blutdruck können unter anderem Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenstörungen sein. Darum ist die Erhaltung eines gesunden Blutdrucks so wichtig.

Nur in seltenen Fällen ist ein erhöhter Blutdruck auf organische Probleme wie zum Beispiel Schilddrüsen- oder Nierenerkrankungen zurückzuführen. Meistens gibt es keine nachweisbaren organischen Ursachen, sondern der Bluthochdruck wird durch mangelnde Bewegung, ungesunde Ernährung, Übergewicht und Stress bedingt. Entsprechend kann der Blutdruck durch den Abbau von Übergewicht, leichtes Ausdauertraining wie Schwimmen und Wandern, eine ausgewogene Ernährung und Entspannungsübungen positiv beeinflusst werden.

Gut zu wissen



Hauterkrankungen und -verletzungen

Die Haut ist das größte, schwerste und vielseitigste Sinnesorgan des Menschen und erfüllt lebenswichtige Funktionen. Sie dient der Abgrenzung zwischen Innen und Außen und schützt vor Umwelteinflüssen. Die eingelagerten Nervenzellen registrieren Wärme und Kälte, aber auch liebevolle Berührungen und Druck werden über die Haut wahrgenommen. Sie verfügt über eine hohe Anpassungsfähigkeit. Wenn die Sommerzeit naht und ein Teil des Lebens draußen im Garten, auf Wiesen und Feldern stattfindet, bleiben Insektenstiche, Sonnenbrand, Schürfwunden sowie größere und kleinere Hautverletzungen und Verbrennungen nicht immer aus. Egal ob es sich um eine kleine Hautabschürfung oder um einen stark blutenden Schnitt handelt, der Organismus reagiert sofort und sorgt für die Blutgerinnung, um einen größeren Blutverlust zu verhindern. Es bildet sich Schorf, der die offene Wunde abdeckt und sie vor eindringenden Keimen und Bakterien schützt. Die körpereigene Abwehr wirkt Entzündungen entgegen und beugt Infektionen vor. Die Stoffwechselprozesse werden erhöht, damit verletztes Gewebe ab- und neues aufgebaut wird. Auch Sonnenbrand ist eine Hautverletzung. Bei zu intensiver UV-Strahlung ist der hauteigene Schutz überlastet. Die Hautoberfläche wird regelrecht verbrannt, ist gerötet und zeigt Anzeichen einer Entzündung. In allen Fällen müssen die Stoffwechseltätigkeit und die Selbstheilungskräfte der Haut ange-regt, Entzündungen gehemmt und Schmerzen gelindert werden. Arzneimittel mit natürlichen Pflanzenauszügen unterstützen den Organismus bei der Heilung und Regeneration.

Offene Wunden

Die medizinische Erstversorgung von offenen Wunden sollte, nach der Reinigung, einer Entzündung vorbeugen bzw. sie hemmen, Schmerzen lindern und das Wachstum von Keimen und Bakterien in der Wunde verhindern. Der Stoffwechsel muss angeregt werden, damit der Aufbau von neuem Hautgewebe gefördert werden kann. All diese natürlichen Prozesse werden durch die Arzneimittel von Weleda unterstützt.

Was können Sie selbst tun?

- Wunden stets sofort gründlich reinigen, um Entzündungen vorzubeugen.
- Zum Reinigen und Verbinden ausschließlich fussselfreies Material verwenden, zum Beispiel Verbandmull, Mullkompressen oder notfalls auch ein sauberes Stofftaschentuch.
- Schürfwunden nach der Reinigung möglichst an der Luft trocknen lassen, bis die Schorfbildung einsetzt.
- Keine Salbe auf frische Wunden geben.
- Beim Verbinden von Schnitt- oder Platzwunden darauf achten, dass die Wundränder möglichst eng zusammengezogen werden.
- Bei starken Blutungen Druckverband anlegen, zum Beispiel mit Hilfe einer kompakten, zusammengerollten Mullbinde.

Gut zu wissen

Heilpflanzen-Info Calendula

Calendula, auch Ringelblume genannt, ist bereits seit Jahrhunderten eine der klassischen Heilpflanzen zur Behandlung von Wunden und Entzündungen. Sie hemmt das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilzen und greift tief in den Stoffwechsel ein. Sie reinigt das Wundgebiet, lindert Entzündungsprozesse und fördert die Bildung von neuem Gewebe.

Früh morgens, wenn der Tau auf den Blättern getrocknet ist, besitzen die geöffneten Blüten der Calendula die größte Vitalität. Zu dieser Zeit werden bei Weleda die leuchtend orangefarbenen Blütenköpfe geerntet und direkt zur Verarbeitung gebracht. So wird sichergestellt, dass die besondere Heilkraft der Calendula möglichst vollständig erhalten bleibt.

Erstversorgung bei blutigen Verletzungen

Weleda Calendula-Essenz

Die Calendula-Essenz dient der Reinigung und Erstversorgung von offenen Wunden. Wenn die Wundränder ausgefranst sind oder die Wunde eitert und schlecht verheilt, wirkt die Calendula-Essenz antientzündlich und abschwellend. Sie hemmt das Wachstum von Keimen und Bakterien und fördert den Aufbau von neuem Gewebe. Dadurch wird die Wundheilung beschleunigt. Bei Entzündungen des Zahnfleisches oder der Mundschleimhaut wirkt die verdünnte Calendula-Essenz als Mundspülung reinigend und heilend.

Dosierung und Art der Anwendung:

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, ist die übliche Dosis: Für Wundverbände und Spülungen 1 - 2 Teelöffel Weleda Calendula-Essenz auf 1/4 l abgekochtes Wasser geben. Für Mundspülungen 1/2 Teelöffel auf 1/2 Glas warmes Wasser geben.

Weleda Calendula-Essenz

Wirkstoff: Calendula officinalis 2a Urtinktur.

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Behandlung von Wunden und oberflächennahen Entzündungen, auch bei verzögerter Wundheilung und Neigung zu Vereiterung; Spülungen von Wundhöhlen und entzündeten Schleimhäuten.

Warnhinweis: Enthält 50 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Packungsgröße 50 ml, PZN 0171121. Packungsgröße 100 ml, PZN 0171138



Wirkt antientzündlich und fördert die Hautregeneration Calendula Wundsalbe

Die Calendula Wundsalbe unterstützt die Neubildung von gesundem Hautgewebe bei Schürfwunden und kleineren Schnittverletzungen. Calendula wirkt antientzündlich und abschwellend und hemmt das Wachstum von Bakterien in der Wunde. Die Calendula Wundsalbe stärkt die Selbstheilungskräfte auch bei Wunden, deren Oberflächen sich bereits zu schließen beginnen, und eignet sich – im Anschluss an die Erstversorgung mit Calendula-Essenz – auch zur Nachbehandlung von Wunden.



Dosierung und Art der Anwendung:

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, Calendula Wundsalbe mehrmals täglich an den betroffenen Stellen auftragen.

Calendula Wundsalbe

Wirkstoff: Calendula officinalis 2a Urtinktur.

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Behandlung von Wunden und oberflächennahen Entzündungen, auch bei verzögerter Wundheilung und Neigung zu Vereiterung.

Warnhinweis: Enthält Sesamöl, Wollwachs, Butylhydroxytoluol – bitte Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Packungsgröße 25 g, PZN 3933092. Packungsgröße 70 g, PZN 3933100

Wann zum Arzt bei offenen Wunden?

- Wenn kein ausreichender Tetanusimpfschutz vorliegt
- Wenn die Wunde stark verschmutzt ist und stark blutet
- Wenn die Wunde eitert
- Bei Platzwunden und anderen Verletzungen am Kopf und am Auge
- Wenn die Blutung auch nach mehreren Stunden (je nach Größe der Wunde) nicht zum Stillstand gekommen ist
- Bei Bissverletzungen, Verätzungen und Stromunfällen
- Bei tiefgehenden Verletzungen oder tief eingedrungenen Fremdkörpern (bitte nicht selbst entfernen)

Leichter Sonnenbrand und Insektenstiche

Bei intensiver Sonnenbestrahlung dringt der ultraviolette Anteil des Sonnenlichts in die Haut ein und verletzt die Hautzellen. Dadurch wird eine Entzündungsreaktion hervorgerufen, die Haut wird rot, heiß und schmerzt. Kühlende Anwendungen lindern den Schmerz und mindern so das unangenehme, ziehende Hautgefühl.

Auch Insektenstiche gehören zum Sommer. Besonders beim Baden, Picknicken oder Zelten bleiben Insektenstiche oft nicht aus. Mücken, Bremsen, Wespen, Bienen – wenn sie stechen, gelangen entzündliche Giftstoffe in das Hautgewebe. Es kommt zu Schmerzen, Rötung, Juckreiz und Schwellungen. Auch hier lindern Kühle und die natürlichen Arzneimittel von Weleda die unangenehmen Begleiterscheinungen wie Juckreiz und Schmerzen.

Was können Sie selbst tun?

- Vor allem Kinder sollten nicht ohne Sonnenschutz im Freien spielen. Ein breitkrepiger Hut beugt einem Sonnenstich vor, ein T-Shirt verhindert den Sonnenbrand auf den Schultern.
- Die Sonneneinstrahlung in den Bergen und am Meer ist besonders intensiv. Auch unter einer Wolkendecke kann es hier schnell zu Sonnenbrand kommen. Achten Sie deshalb besonders an diesen Orten für einen ausreichenden Schutz mit hohem Lichtschutzfaktor.
- Reiben Sie sich vor allem abends an den unbedeckten Hautstellen mit einem biologischen Antimückenschutz ein.
- Luftige und langärmelige Kleidung schützt Sie vor Insektenstichen.
- Entfernen Sie bei Wespen- und Bienenstichen vor der Behandlung den Stachel vorsichtig mit einer Pinzette.



Bei Insektenstichen, Sonnenbrand und leichten Verbrennungen

Combudoron® Gel

Combudoron® Gel wirkt spürbar kühlend und lindert die Schmerzen bei leichtem Sonnenbrand und Insektenstichen. Auszüge aus Arnika und der Kleinen Brennnessel helfen Schwellungen und Entzündungen rasch entgegenzuwirken. Das kühlende Gel lindert Juckreiz, Brennen und Rötungen und fördert den Aufbau von neuem, gesundem Hautgewebe. Das Gel lässt sich besonders leicht verteilen und ist der ideale Begleiter für unterwegs.



Dosierung und Art der Anwendung:

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, ist die übliche Dosis: Combudoron® Gel auf die betroffenen Hautpartien dünn auftragen und antrocknen lassen. Die Anwendung von Combudoron® Gel sollte bis zum Abklingen der Schmerzen wiederholt werden.

Combudoron® Gel

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Verbrennungen 1. und 2. Grades (Rötung, Schwellungen, Brandblasen), Sonnenbrand und akute Strahlenschäden der Haut; Insektenstiche.

Warnhinweis: Enthält 18 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Packungsgröße 25 g, PZN 0230065. Packungsgröße 70 g, PZN 3141416



Kleine Brennnessel / *Urtica urens*
(Bestandteil von Combudoron® Präparaten)

Heilpflanzen-Info Kleine Brennnessel

Die unangenehme Eigenschaft, auf der Haut zu brennen, hat der Brennnessel den deutschen und den wissenschaftlichen Namen (Urtica = die Brennende) eingebracht. Es gibt mehrere Brennnesselarten, arzneilich finden jedoch nur die Große und die Kleine Brennnessel Verwendung. Die Kleine ist zierlicher in ihrer Gestalt, jedoch stärker in der Wirkung. Die Blätter der unscheinbaren Kleinen Brennnessel sind mit Nesselhaaren ausgestattet, die bei Kontakt mit der menschlichen Haut Schmerz und Entzündung, ähnlich einer Verbrennung, hervorrufen. Der Heilpflanzenauszug, den Weleda für ihre Arzneimittel verwendet, wird jedoch nicht durch die aggressive Substanz der Brennhaare geprägt, sondern durch den Saft der ganzen Pflanze, der entgegengesetzt wirkt. Er lindert Hitzeschmerz und hilft dem Organismus, mit Hautentzündungen fertig zu werden. Die Neubildung gesunder Haut wird gefördert.

Die Brennnessel wird im Volksmund auch Donnernessel genannt, was auf ihre mythologische Bedeutung hinweist. Sie galt als Symbol des Blitz- und Donnergottes Donar. Im Mittelalter warfen die Menschen zur Abwehr von Blitzschlag einen Strauß mit Brennnesseln über das Hausdach und hofften, dass die Brennnessel dem Blitz den Weg zu den Erdgeistern weist und ihr Haus verschont wird.

Wann zum Arzt bei Insektenstichen?

- Wenn nach einem Insektenstich eine allergische Reaktion eintritt, muss sofort ein Notarzt gerufen werden (mögliche Anzeichen hierfür sind: Atemnot, Juckreiz und Schwellungen am ganzen Körper; es besteht die Gefahr einer lebensbedrohlichen allergischen Schockreaktion).
- Bei Insektenstichen im Mund- oder Rachenraum – hier kann es zu Schwellungen kommen, die die Atmung behindern können.
- Bei Insektenstichen am Augenlid – durch das Anschwellen könnte das Augenlid verletzt werden.
- Wenn ein Insektenstich nicht abheilt und sich entzündet hat.

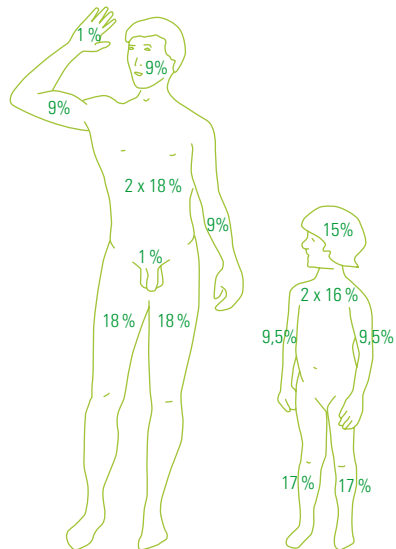
Verbrennungen und Verbrühungen

Verbrennungen, Verbrühungen sowie stärkere Sonnenbrände führen, je nach Verbrennungsgrad, zu Zerstörung von Hautgewebe und zu unangenehmen bis starken Schmerzen. Verbrennungen entstehen durch den Kontakt mit trockener Hitze wie zum Beispiel von einem Bügeleisen oder vom Herd, von Verbrühungen spricht man bei Kontakt mit heißen Dämpfen oder Flüssigkeiten. Wenn der natürliche Schutz der Oberhaut zerstört ist, besteht die Gefahr von Infektionen mit verzögerter Wundheilung und unschöner Narbenbildung. Um die Hautschädigung, Entzündungen und Schmerzen zu begrenzen, ist schnelle Hilfe nötig. Der Organismus braucht Hilfe beim Abstoßen des verletzten Gewebes und die Neubildung von gesunder Haut muss angeregt werden. Brennnessel und Arnika in Combudoron® Flüssigkeit unterstützen ihn dabei.

Gut zu wissen

Verbrennungsgrade

Eine Faustregel zur Flächenbestimmung einer Verbrennung lautet: Die Handfläche des Patienten entspricht ca. 1 % seiner Körperoberfläche. Die Gefahr eines lebensgefährlichen Schocks besteht bei einer Verbrennung zweiten und dritten Grades mit einer verbrannten Körperoberfläche ab 10 % bei Erwachsenen und ab 5 % bei Kindern. Diese Werte sind je nach Alter und Allgemeinzustand des Patienten unterschiedlich.



Verbrennungen werden in folgende Grade eingeteilt:

- Verbrennungen ersten Grades haben die Symptome Rötungen, Schwellungen und Schmerzen. Betroffen ist die Oberhaut. Diese Verbrennungen heilen in der Regel vollständig ab.
- Verbrennungen zweiten Grades betreffen die Ober- und die Lederhaut. Sie haben Blasenbildung und starke Schmerzen zur Folge. Die Haut kann vollständig ausheilen, es kann aber auch eine Narbe zurückbleiben.
- Verbrennungen dritten Grades betreffen alle drei Hautschichten. Sie sind oft schmerzlos, da auch das Nervengewebe in den tieferen Hautschichten zerstört ist. Eine vollständige Regeneration der Haut ist nicht möglich, es bleiben Narben.
- Verbrennungen vierten Grades erfordern eine Transplantation.

Was können Sie selbst tun?**Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Verbrennung**

- Kleidung sofort vorsichtig, aber zügig von den betroffenen Stellen entfernen – es sei denn sie ist verklebt mit der Wunde!
- Nehmen Sie bei Verbrennungen an Armen und Fingern Schmuck wie Armreife, Ringe oder die Uhr ab, bevor ein Anschwellen dies verhindert.
- Kühlen Sie die betroffenen Stellen sofort mit fließend-kaltem Wasser. Anschließend helfen feuchte Umschläge mit Zusatz von Combudoron® Flüssigkeit (siehe auch „Tipp“, S. 71).

Wann zum Arzt bei Verbrennungen?

- Wenn Kinder von einer Verbrennung betroffen sind
- Bei großflächigen Verbrennungen
- Bei Verbrennungen im Gesicht, an Gelenken oder Geschlechtsteilen
- Bei starker Blasenbildung, Verbrennungen 2. Grades oder höher
- Wenn Kleidung mit der Wunde verklebt ist, hier ist eine operative Entfernung nötig
- Wenn Verbrennungen sich über mehr als 5% der Körperoberfläche ausdehnen

Erstversorgung bei stärkeren Verbrennungen Combudoron® Flüssigkeit

Combudoron® Flüssigkeit eignet sich besonders im Anschluss an die Erstversorgung von Verbrennungen mit kaltem Wasser (siehe auch „Tipp“, S. 71). Die sofortige Anwendung lindert den Schmerz rasch und wirkt der Brandblasenbildung entgegen. Die kühlende Flüssigkeit mit Auszügen aus der Kleinen Brennnessel und Arnika hilft dem Körper, zerstörtes Gewebe abzubauen. Die Entzündungsbereitschaft wird gehemmt und die Haut zur Neubildung von gesundem Gewebe angeregt.



Dosierung und Art der Anwendung:

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, ist die übliche Dosis: Bei Verbrennungen, Sonnenbrand und Strahlenschäden der Haut: **Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren** wird Combudoron® Flüssigkeit zu Umschlägen im Verhältnis 1:10 verdünnt (z. B. 15 ml – ca. 1 Esslöffel – auf 150 ml Wasser); **für Säuglinge und Kleinkinder bis zum 6. Lebensjahr** eignet sich das Verdünnungsverhältnis 1:20 (z. B. 5 ml – ca. 1 Teelöffel – auf 100 ml Wasser). Bei Insektenstichen: Zur Behandlung von Insektenstichen wird ein Wattebausch o. Ä. mit unverdünnter Combudoron® Flüssigkeit getränkt und an der Stichstelle aufgelegt, bis die Beschwerden nachlassen.

Combudoron® Flüssigkeit

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Verbrennungen 1. und 2. Grades (Rötung, Schwellungen, Brandblasen), Sonnenbrand, akute Strahlenschäden der Haut; Insektenstiche. Zur Erstversorgung bei Verbrennungen oder Verbrühungen die entsprechenden Hautpartien sofort unter kaltem Wasser kühlen, bis der Schmerz abklingt. Anschließend werden Combudoron®-Umschläge aufgelegt. Offene Brandwunden (Verbrennungen 3. Grades) bedürfen grundsätzlich der ärztlichen Behandlung.

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

Packungsgröße 50 ml, PZN 0230036

Der Aufbau unserer Haut

Unsere Haut besteht aus drei Hauptschichten, der Oberhaut, der Lederhaut und der Unterhaut. Die Oberhaut ist insgesamt 0,03 - 0,05 Millimeter dick (an Hand- und Fußflächen dicker!), besteht aus verhornenden Hautzellen und dient hauptsächlich unserem Schutz. Die darunter liegende Lederhaut dient der Ernährung der Oberhaut und besteht in erster Linie aus Bindegewebe. In ihr sind die Muskelfasern und kleinere Blutgefäße angelegt, die der Temperaturregelung dienen. Als unterste Schicht folgt die Unterhaut. Sie besteht aus Fett und lockerem Bindegewebe. Hier befinden sich größere Blutgefäße und Nerven, die die oberen Schichten versorgen, sowie Sinneszellen, die uns starken Druck spüren lassen.

Gut zu wissen

Umschläge mit Combudoron® Flüssigkeit

Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren wird Combudoron® Flüssigkeit im Verhältnis 1:10 verdünnt (z. B. 15 ml – ca. 1 Esslöffel – auf 150 ml Wasser); für Säuglinge und Kleinkinder bis zum 6. Lebensjahr eignet sich das Verdünnungsverhältnis 1:20 (z. B. 5 ml – ca. 1 Teelöffel – auf 100 ml Wasser). Eine genügend große Mullkompressen (oder ein saugfähiges Tuch) wird mit der verdünnten Combudoron® Flüssigkeit getränkt, schwach ausgedrückt und so auf die verletzten Hautpartien aufgelegt, dass sie gut bedeckt sind. Gegebenenfalls kann der Umschlag mit einer Mullbinde befestigt werden. Er wird durch Beträufeln mit der verdünnten Combudoron® Flüssigkeit stets feucht gehalten. Um den Luftzutritt zur Wunde zu ermöglichen, soll der Verband nicht längere Zeit völlig durchnässen; er darf auch nicht luftdicht abgeschlossen werden. Vor einem Verbandswechsel die Wundauflage noch einmal gut befeuchten, um eventuelle Verklebungen mit der Haut zu lösen. Sollte bei Blasenbildung die Oberhaut einreißen, können Entzündungen auftreten. Beenden Sie dann die Behandlung mit Combudoron und suchen Sie einen Arzt auf.

Tipp

Nachbehandlung von Verbrennungen und Verbrühungen

Wenn die Akut-Phase von Verbrennungen und Verbrühungen für die Haut vorüber ist, ist die neu gebildete Haut noch empfindlich, trocken und dünn. Sie benötigt Schutz und weitere Unterstützung zur Stabilisierung. Eine Narbenbildung kann durch eine pflegende und aktivierende Nachbehandlung mit Combudoron® Salbe eventuell vermieden werden.

Was können Sie selbst tun?

- Um bei Kindern die Narbenbildung zu vermeiden, empfiehlt es sich, die verbrannte Hautpartie mit einer dünnen Mullbinde einmal bis maximal zweimal zu umwickeln, so dass die Kinder den schützenden Schorf nicht ablösen können.
- Vermeiden Sie Sonnenbestrahlung und extreme Temperaturschwankungen auf der noch empfindlichen und zarten Haut.

Wann zum Arzt bei der Nachbehandlung von Verbrennungen?

- Wenn Komplikationen wie zum Beispiel Entzündungen oder Eiterungen bei der Wundheilung auftreten.

Zur Nachbehandlung von Verbrennungen Combudoron® Salbe

Combudoron® Salbe eignet sich ideal zur Nachbehandlung von Verbrennungen, Verbrühungen und Sonnenbrand. Sie schützt die neugebildete, zarte Haut, fördert das komplikationslose Abheilen von gegebenenfalls entstandenen Wunden und beugt dadurch einer Narbenbildung vor. Die formende und strukturierende Kraft der Arnika fördert diesen Heilungsprozess. Combudoron® Salbe kann bis zur völligen Abheilung verwendet werden.



Dosierung und Art der Anwendung:

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, ist die übliche Dosis: 1 - 3 mal täglich einen der Größe der betroffenen Hautpartie entsprechenden Salbenstrang auf die sich neu bildende Haut dick auftragen.

Combudoron® Salbe

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehört: Zur Nachbehandlung von Verbrennungen. Combudoron® Salbe ist nicht für die Akutphase bei Verbrennungen und Verbrühungen vorgesehen. Die Salbe kann angewendet werden, sobald sich an der Brandverletzung eine dünne Haut bildet.

Warnhinweis: Enthält Sesamöl, Wollwachs, Butylhydroxytoluol – bitte Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Packungsgröße 25 g, PZN 0230094. Packungsgröße 70 g, PZN 3141422



Neurodermitis

Die Ursachen für diese chronisch-entzündliche Hauterkrankung, die auf einer allergischen Reaktion basiert, sind sehr vielschichtig: Faktoren wie Ernährung und Verdauung, Reizstoffe aus der nahen Umwelt, erbliche Veranlagung, der Zustand des Immunsystems, Stress und andere Faktoren spielen eine Rolle.

Die freien Nervenenden, die bis in die oberen Hautschichten hineinragen, weisen eine erhöhte Reizbarkeit und Empfindlichkeit auf. Trockene und raue Haut können erste Anzeichen für eine beginnende Neurodermitis sein. Die juckenden Hautveränderungen entstehen in der Regel zunächst im Kopfbereich und mit zunehmendem Alter in den Gelenkbeugen von Armen und Beinen. Zu Beginn nässen die Ekzeme, später wird die Haut eher trocken, rissig und schuppig. Bei Verdacht auf oder bei bestehender Neurodermitis ist die Konsultation eines Spezialisten ratsam.

Woran erkennen Sie eine Neurodermitis?

- Sehr empfindliche, trockene, gerötete und stark juckende Hautpartien
- Schubweise Verschlechterung besonders bei seelischer oder körperlicher Belastung
- Beim Kratzen der juckenden Hautstelle bilden sich keine roten, sondern weiße Streifen auf der Haut

Was können Sie selbst tun?

- Meiden Sie die allergischen Auslöser, so sie Ihnen bekannt sind.
- Benutzen Sie biologische Kosmetika ohne Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel, Parfüm etc.
- Schützen Sie Ihre Haut im akuten Schub vor starken Belastungen wie Hitze (Sonnenbestrahlung, Solarium, Sauna etc.) und Kälte.
- Urlaub am Meer oder im Hochgebirge kann sich günstig auf die Neurodermitis auswirken.
- Häufiges Baden trocknet die Haut zusätzlich aus, besser ist lauwarmes Duschen.
- Nutzen Sie Bettwäsche und Kleidung möglichst aus weichen, glatten Materialien wie zum Beispiel Baumwolle. Wolle oder Frottee wird oft als unangenehm empfunden. Ein weicher Overall mit Silberionen lindert den Juckreiz, ist antibakteriell und luftdurchlässig und lässt kleine Kinder gut schlafen.
- Verwenden Sie mildes Waschmittel ohne Geruchsstoffe.

Unterstützung und Pflege für Ihre Haut

Die unparfümierte Mandel-Gesichtspflege unterstützt sensible Haut. Sie ist so sanft, dass sie sogar für Neurodermitiker geeignet ist. Der natürliche Hautschutzmantel bleibt erhalten und die Haut wird besänftigt, ohne ihre Funktion zu beeinträchtigen. Feinstes Mandelöl, zart duftendes Pflaumenkernöl und natürliche Feuchtigkeitsspender regen die Selbstregulation der Haut sanft an, so dass auch irritierte Haut ihr natürliches Gleichgewicht zurückerlangen kann.

Tipp

Hilft bei chronischen Ekzemen

Dermatodoron® Salbe

Die in Dermatodoron® Salbe enthaltenen Pflanzenauszüge helfen dem Hautstoffwechsel, sich zu normalisieren, und lassen offene Hautstellen abheilen. Pfennigkraut fördert die Wundheilung, unterstützt die Regeneration der Haut und schützt die Hautoberfläche vor schädigenden Einflüssen von außen. Bittersüß lindert die Entzündungen. Die rückfettende Salbe stärkt die Barrierefunktion der Haut und schützt so vor Austrocknung. Sie eignet sich auch gut zur äußerlichen Weiterbehandlung im Anschluss an die Therapie mit cortisonhaltigen Salben. Ergänzend zur äußerlichen Anwendung kann Dermatodoron® Dilution auch innerlich den Heilungsprozess unterstützen.



Dosierung und Art der Anwendung:

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, 1 - 2 mal täglich an den betroffenen Stellen auf die Haut auftragen.

Dermatodoron® Salbe

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: akute und chronische Ekzeme.

Warnhinweis: Enthält Sesamöl, Wollwachs, Butylhydroxytoluol – bitte Packungsbeilage beachten.

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

Packungsgröße 25 g, PZN 0269788. Packungsgröße 70 g, PZN 3141445



Pfennigkraut / Lysimachia nummularia
(Bestandteil von Dermatodoron® Salbe)

Juckreiz lindern

Nehmen Sie ein sauberes, frisches Leinen- oder Baumwolltuch und bestreichen Sie es in der Mitte gleichmäßig mit kaltem Quark oder Joghurt. Schlagen Sie das Tuch so ein, dass es von allen Seiten den Quark bedeckt. Legen Sie das kühlende Tuch nun auf die juckende Hautpartie und lassen Sie es dort für ca. 20 Minuten. Eventuell mehrmals wechseln. Nicht anwenden bei einer Milcheiweißallergie.

Tipp

Ernährung bei Neurodermitis

Um den Gesundungsprozess möglichst gut zu unterstützen, ist eine ausgewogene, vollwertige Ernährung wichtig. Vermeiden Sie möglichst industriell gefertigte Nahrungsmittel, die künstliche Zusätze, wie Konservierungs- oder Farbstoffe, enthalten. Häufig sind für Neurodermitiker auch Produkte aus Milch, Eiern und Weizenmehl nicht gut verträglich. Ein unnötig eingeschränkter Speiseplan beeinträchtigt zusätzlich die Lebensqualität. Versuchen Sie daher zunächst zu beobachten, ob tatsächlich ein Zusammenhang zwischen dem jeweiligen Nahrungsmittel und einer möglichen Verschlechterung der Krankheit besteht, bevor Sie Lebensmittel aus dem Speiseplan streichen. Besprechen Sie diese Vermutung auch mit Ihrem Arzt.

Spezialkliniken für die Behandlung von Neurodermitis machen gute Erfahrungen damit, den Betroffenen zunächst für einige Tage nur Reis anzubieten, um dann die Kost schrittweise aufzubauen. So lässt sich feststellen, welche Lebensmittel zu einer Verschlechterung des Hautbildes führen. Diese Methode ist allerdings nur unter ständiger ärztlicher Aufsicht in einer Klinik durchführbar.

Gut zu wissen

Wann zum Arzt bei Neurodermitis und Ekzemen?

- Hinter Ekzemen können sich verschiedene Erkrankungen verbergen. Suchen Sie für eine gesicherte Diagnose in jedem Fall einen Arzt auf.
- Bei blutig aufgekratztem Ekzem. Es besteht die Gefahr einer bakteriellen Infektion.

Hämorrhoidalbeschwerden

Neben mangelnder Bewegung, sitzenden Tätigkeiten, Übergewicht und Bindegewebschwäche gehört eine ballaststoffarme Ernährung zu den Hauptverursachern von Hämorrhoiden. Enthält unsere Ernährung zu wenig Ballaststoffe, ist das Stuhlvolumen zu klein. Die kleinen Stuhlmengen füllen den Enddarm nur mäßig. Dadurch entsteht die Neigung, beim Stuhlgang zu intensiv zu pressen. Das erhöht den Druck in den Blutgefäßen des Darms und sie erweitern sich. Schwangere leiden oft unter Hämorrhoiden, weil das Bindegewebe durch die hormonelle Umstellung lockerer wird und sich zudem der Druck im Bauchraum erhöht.

Woran erkennen Sie Hämorrhoidalbeschwerden?

- Juckreiz und Brennen nach dem Stuhlgang
- Druckgefühl im Bereich des Afters
- Schmerzen beim Stuhlgang
- Hellrotes Blut beim Stuhlgang oder auf dem Toilettenpapier

Was können Sie selbst tun?

- Ernähren Sie sich ballaststoffreich mit viel Obst, Gemüse, Müsli und Vollkornprodukten.
- Bewegen Sie sich regelmäßig, vor allem wenn Sie eine sitzende Tätigkeit ausüben.
- Halten Sie Ihre Toilettensitzung möglichst kurz und vermeiden Sie heftiges Pressen beim Stuhlgang.
- Nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich. Kräuter- und Früchtetee oder Wasser eignen sich am besten. Sie beugen damit Verstopfungen und somit Hämorrhoiden vor.

Wann zum Arzt bei Hämorrhoidalbeschwerden?

- Bei Blut- und Schleimbeimengungen im Stuhl immer erst mal einen Arzt konsultieren. In seltenen Fällen kann es sich hier auch um eine ernste Darmerkrankung handeln.
- Wenn zusätzlich hohes Fieber und / oder Erbrechen auftritt.
- Wenn Kreislaufschwäche auftritt.
- Wenn sich die Beschwerden trotz Arzneimittel nicht bessern, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Hemmungen und Schamgefühl verzögern den Behandlungsbeginn und verschlechtern die Heilungschancen.

Lindert den Juckreiz und hemmt die Entzündung Hamamelis comp.

Hamamelis comp. lindert den Juckreiz und wirkt der Entzündung entgegen. Die Wände der Hämorrhoidalvenen werden gestärkt, so dass sie sich wieder in ihre ursprüngliche Form zurückziehen können. Zaubernuss hat blutstillende Eigenschaften und hemmt die Entzündung. Stibium metallicum praeparatum unterstützt die Haut bei der Heilung. Nässende Stellen trocknen ab.



Dosierung und Art der Anwendung (Salbe):

Die Salbe mehrmals täglich auf die betroffenen Stellen auftragen oder als Salbenverband anwenden. Zur Anwendung als Salbenverband wird ein Stück Leinen- oder Baumwollstoff dünn mit der Salbe bestrichen, mit der Salbenseite über den betroffenen Stellen aufgelegt und befestigt. **Nicht bei Kindern unter 12 Jahren anwenden.**

Hamamelis comp. Salbe

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Deformierende chronisch-entzündliche Veränderungen der Haut, insbesondere an der Haut-Schleimhaut-Grenze, z.B. Ekzeme, Geschwülbildungen (Ulzerationen), Schrunden (Rhagaden), Hämorrhoiden.

Warnhinweis: Enthält Sesamöl, Wollwachs, Butylhydroxytoluol – bitte Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Packungsgröße 25 g, PZN 1572856. Packungsgröße 70 g, PZN 3643112

Zaubernuss / Hamamelis virginia



Strukturiert die Gefäße und lindert den Juckreiz Weleda Hämorrhoidalzäpfchen

Hämorrhoidalzäpfchen strukturieren die schmerzhaft erweiterten Blutgefäße und geben ihnen neue Spannkraft. Die Gefäße können sich wieder zusammenziehen, eine schnellere Wundheilung wird ermöglicht. Rosskastanie und Zaubernuss wirken blutstillend, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Stibium metallicum praeparatum unterstützt die Heilung der entzündeten Haut und lindert den unangenehmen Juckreiz.



Dosierung und Art der Anwendung (Zäpfchen):

Soweit nicht anders verordnet, wird zu Beginn der Behandlung 2 mal täglich, nach Stuhlentleerung und vor dem Schlafengehen, 1 Zäpfchen in den After eingeführt, nach eingetretener Besserung nur abends 1 Zäpfchen. Das Einführen wird erleichtert, wenn die Zäpfchen kühl aufbewahrt werden.

Weleda Hämorrhoidalzäpfchen

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: innere und äußere Hämorrhoiden, Hauteinrisse (Fissuren), Afterentzündung (Anitis), Entzündung im Mastdarmbereich (Proktitis), Juckreiz am After (Pruritus ani).

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Packungsgröße 10 Zäpfchen, PZN 0442755. Packungsgröße 50 Zäpfchen, PZN 3205659

Gut zu wissen

Heilpflanzen-Info Zaubernuss (*Hamamelis virginiana*)

Bereits im Januar, Februar öffnet die Zaubernuss als Bote des Frühlings ihre gelben, duftenden Blüten. Sie wird bis zu 8 m hoch und ist schon fast ein kleiner Baum. Auszüge aus Rinde und Blättern der *Hamamelis* wirken stark zusammenziehend und entzündungshemmend. Sie eignet sich daher besonders gut zur Wundheilung. Es verwundert nicht, dass die nordamerikanischen Indianer als erste die Heilkraft der *Hamamelis* genutzt haben, denn die Zaubernuss wuchs ursprünglich an der Atlantikküste Nordamerikas. Nachdem die europäischen Siedler die Heilerfolge der Pflanze erkannten, fand sie im 18. Jahrhundert den Weg nach Europa. Die Zaubernuss wurde von den Indianern auch als Wünschelrute zum Aufspüren von Wasseradern und als Bogen genutzt.

Was sind Hämorrhoiden?

Neben den inneren und äußeren Schließmuskeln sorgen Hämorrhoidalpolster für einen Verschluss des Anus. Diese Polster liegen unter der Enddarmschleimhaut, füllen sich mit Blut und sorgen so für eine optimale „Feinabdichtung“. Wenn sich diese blutgefüllten Hämorrhoidalpolster vergrößern, spricht man von Hämorrhoiden, exakter wäre die Bezeichnung „Hämorrhoidal-Beschwerden“. Man unterscheidet vier verschiedene Schweregrade von Hämorrhoidal-Leiden:

Hämorrhoiden 1. Grades

Die Hämorrhoiden sind leicht vergrößert. Sie befinden sich innerhalb des Analkanals, wölben sich aber bereits ein wenig, was spürbar ist. Normalerweise sind sie schmerzfrei und können sich vollständig zurückbilden. Manchmal findet man hellrote Blutspuren am Toilettenpapier.

Hämorrhoiden 2. Grades

Die Hämorrhoiden sind vergrößert. Wenn Sie vorfallen, ziehen sie sich meistens von selbst wieder zurück. Eine Rückbildung der Hämorrhoiden von alleine ist in der Regel nicht mehr möglich. Die Symptome sind oftmals Jucken und Brennen, manchmal auch leichte Schmerzen.

Hämorrhoiden 3. Grades

Die Hämorrhoiden werden beim Stuhlgang, aber auch bei körperlicher Anstrengung nach außen gedrückt. Sie ziehen sich nicht mehr selbst zurück, eine Reposition, also ein Hineinschieben mit den Fingern, ist aber noch möglich. Zu den Symptomen des 2. Grades kommen noch Nässen und stärkere Schmerzen dazu. Durch Einklemmen der Hämorrhoiden kann es zu Blutungen kommen. Manchmal gibt es auch ein Gefühl der unvollständigen Entleerung.

Hämorrhoiden 4. Grades

Die ausgetretenen Hämorrhoiden lassen sich nicht mehr zurückschieben. Die Feinabdichtung ist nicht mehr vollständig möglich. Die Haut ist entzündet und es treten starke Schmerzen auf.



Stumpfe Verletzungen (Prellung, Verstauchung, Zerrung)

Bei stumpfen Verletzungen handelt es sich meist um typische Sportverletzungen wie Verstauchungen, Prellungen, Quetschungen und Zerrungen. Sie sind oftmals sehr schmerzhaft und ihre Heilung ist langwierig. Im Alltag gehören vor allem Kinder und Jugendliche zu den Betroffenen. Stumpfe Verletzungen ohne Gelenkbeteiligung gehen vorwiegend mit einer Schwellung und einem Bluterguss einher. Durch die Verletzung werden feine Gefäße beschädigt, die Zirkulation von Blut und Gewebsflüssigkeit ist gestört und Blut tritt in das Gewebe aus. So bildet sich ein Bluterguss (Hämatom) bzw. eine Schwellung (Ödem). Verletzungen ohne Gelenkbeteiligung sind in der Regel harmlos und heilen schnell und komplikationslos aus. Bei Verstauchungen oder Zerrungen handelt es sich meist um Traumata mit Gelenkbeteiligung. Durch Umknicken oder Verdrehen des Gelenkes kommt es zu einer Überdehnung von Muskel- oder Sehnenfasern. Das hat kleine Faserrisse zur Folge, die dann neben der Schwellung und dem Bluterguss zu Schmerzen führen.

Wenn es zu einer stumpfen Verletzung gekommen ist, stellen Sie den verletzten Körperteil ruhig und lagern Sie ihn hoch. Meistens werden kühlende Umschläge als angenehm empfunden (siehe auch „Tipp“, S. 89).

Das beschädigte Gewebe muss abgebaut und neues, gesundes Gewebe aufgebaut werden. Arzneimittel von Weleda unterstützen auf natürliche Weise diese Stoffwechselprozesse, wirken schmerzlindernd und abschwellend und helfen bei der Regeneration des Gewebes.

Woran erkennen Sie eine stumpfe Verletzung?

- Bewegungsschmerzen
- Schwellung, Bluterguss und / oder Rötung des betroffenen Körperteils
- Funktionsbeeinträchtigungen
- Das Gelenk fühlt sich heiß an

Was können Sie selbst tun?

- Sorgen Sie bei Ihren sportlichen Aktivitäten für geeignetes Schuhwerk.
- Falls Sie zum Umknicken neigen, stabilisieren Sie Ihre Gelenke mit festigenden Bandagen. Sie erhalten geeignete Bandagen in Sanitätsfachgeschäften und Apotheken.
- Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Mineralien und Elektrolyten. Calcium wirkt beispielsweise stabilisierend auf die Knochen, Magnesium beugt Krämpfen vor, und Vitamin C dient der Unterstützung des Bindegewebes.
- Beginnen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten immer mit einer Dehn- und Aufwärmphase.
- Bei Knöchel- und Fußverletzungen den Schuh sofort ausziehen und das Bein hochlagern.
- Bei Verletzungen des Armes oder der Hand diese möglichst über Herzhöhe lagern, der Rückfluss des Blutes wird somit vereinfacht.

Tip

Schutz für Ihre Muskeln

Eine wärmende Massage mit Weleda Arnika-Massageöl vor und nach dem Sport fördert die Durchblutung, lockert die Muskulatur und schützt so vor unangenehmem Muskelkater.

Kühlt und lindert Schmerzen

Weleda Arnika-Gelee

Das kühlende Weleda Arnika-Gelee dient der optimalen Erstversorgung bei Quetschungen, Zerrungen, Prellungen und Verstauchungen.

Das Arnika-Gelee kühlt angenehm, lindert die Schmerzen und unterstützt das Abschwellen. Arnika strukturiert den Stoffwechsel, regt die Durchblutung an und beschleunigt so den Heilungsvorgang. Sie hemmt die Entzündung und unterstützt die Regeneration des verletzten Gewebes. Wegen seiner praktischen Handhabung ist Arnika-Gelee sehr gut zum Mitnehmen geeignet, zum Beispiel bei Freizeitaktivitäten wie Sport, Spaziergängen oder Wanderungen.



Dosierung und Art der Anwendung:

Falls vom Arzt nicht anders verordnet: Weleda Arnika-Gelee 3 - 5 mal täglich an den betroffenen Stellen auf die Haut auftragen.

Hinweise: Weleda Arnika-Gelee darf nicht auf offene Wunden aufgetragen werden. Waschen Sie bitte nach der Anwendung die Hände gründlich mit Seife.

Weleda Arnika-Gelee

Wirkstoff: Ethanol. Auszug aus *Arnica montana*.

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Anregung und Harmonisierung der Stoffwechsel- und Formprozesse bei Gewebs- und Organschädigungen, besonders nach mechanischen Einwirkungen und bei Störungen der Blutversorgung; stumpfe Verletzungen aller Art wie Zerrungen, Quetschungen, Prellungen, Blutergüsse.

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

Packungsgröße 25 g, PZN 6888038. Packungsgröße 70 g, PZN 6888044



Lindert Schmerzen und hilft beim Abschwellen

Weleda Arnika-Essenz

Kühlende Umschläge mit Arnika-Essenz lindern die Schmerzen und harmonisieren die gestörte Zirkulation von Blut und Gewebsflüssigkeit. Sie sorgen so für ein schnelles Abschwellen des verletzten Gewebes. Arnika regt die Selbstheilungskräfte des Organismus an und fördert damit ganz natürlich den Heilungsprozess bei stumpfen Verletzungen. Arnika-Essenz eignet sich auch zur großflächigen Anwendung wie beispielsweise bei einer Rückenprellung. Je früher Sie die Arnika-Essenz anwenden können, desto effektiver die Wirkung!



Dosierung und Art der Anwendung:

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, ist die übliche Dosis: Für Umschläge bei unverletzter Haut 1 Esslöffel Weleda Arnika-Essenz auf 1/4 l Wasser geben. Eine Kompresse oder ein geeignetes Tuch wird mit der verdünnten Essenz getränkt und auf die verletzte Stelle aufgelegt.

Weleda Arnika-Essenz

Wirkstoff: Arnica, Planta tota Urtinktur.

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Anregung und Harmonisierung der Stoffwechsel- und Formprozesse bei Gewebs- und Organschädigungen, besonders nach mechanischen Einwirkungen und bei Störungen der Blutversorgung; stumpfe Verletzungen aller Art wie Zerrungen, Quetschungen, Prellungen, Blutergüsse.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Packungsgröße 50 ml, PZN 0070880. Packungsgröße 100 ml, PZN 0070897



Arnika (Bergwohlverleih) / Arnica montana
(Bestandteil von Weleda Arnika-Präparaten)

Fördert das Abheilen

Arnika-Salbe 30%

Arnika-Salbe 30 % eignet sich zur Nachbehandlung aller stumpfen Verletzungen wie Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen oder Quetschungen. Vor allem bei einem verbleibenden Bluterguss hilft Arnika-Salbe 30 %, die natürliche Zirkulation des Blutes und der Gewebsflüssigkeit wiederherzustellen und unterstützt so die Regeneration des Gewebes. Länger andauernde Heilungsprozesse werden dadurch auf natürliche Weise beschleunigt.



Dosierung und Art der Anwendung:

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, 3 - 5 mal täglich an den betroffenen Stellen auf die Haut auftragen.

Für Säuglinge und Kleinkinder ist die weniger konzentrierte Weleda Arnika-Salbe 10% erhältlich.

Arnika-Salbe 30%

Wirkstoff: Ethanol. Auszug aus Arnica montana.

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Anregung und Harmonisierung der Stoffwechsel- und Formprozesse bei Gewebs- und Organschädigungen, besonders nach mechanischen Einwirkungen und bei Störungen der Blutversorgung; stumpfe Verletzungen aller Art wie Zerrungen, Quetschungen, Prellungen, Blutergüsse.

Warnhinweis: Enthält Erdnussöl – Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Packungsgröße 25 g, PZN 1572106. Packungsgröße 70 g, PZN 3141362

Weleda Arnika-Salbe 10%

Wirkstoff: Arnica, Planta tota Urtinktur.

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Anregung und Harmonisierung der Stoffwechsel- und Formprozesse bei Gewebs- und Organschädigungen, besonders nach mechanischen Einwirkungen und bei Störungen der Blutversorgung; stumpfe Verletzungen aller Art wie Zerrungen, Quetschungen, Prellungen, Blutergüsse.

Warnhinweis: Enthält Erdnussöl, Wollwachs, Butylhydroxytoluol – Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Packungsgröße 25 g, PZN 6888050. Packungsgröße 70 g, PZN 6888067

Heilpflanzen-Info Arnika

Arnica montana gehört zur Familie der Korbblütengewächse und ist in den Bergen Mittel- und Südeuropas heimisch. Die zunehmend touristische und landwirtschaftliche Nutzung dieser Regionen hat den Bestand stark gefährdet, weshalb die Arnika heute unter Naturschutz steht.

Weleda bezieht Arnika aus verschiedenen Quellen, die nachhaltig bewirtschaftet werden. Eine davon ist die Wildsammlung in den französischen Vogesen, die im Rahmen eines Artenschutzprojektes gefördert wird. Hier werden das Umfeld der sensiblen Pflanze und ihre Verbreitung durch gezielte Pflege gestärkt. Mehr als 150 Inhaltsstoffe wurden bereits in der Arnika identifiziert. Zur Zeit der Vollblüte werden Wurzel, Stängel, Blätter und Blüte von Hand geerntet und verarbeitet, bevor sie in die Arznei- und Körperpflegeprodukte von Weleda gelangen.

Wann zum Arzt bei stumpfen Verletzungen?

- Wenn sich sehr schnell eine Schwellung bildet
- Bei starken Schmerzen
- Bei deutlich eingeschränkter Beweglichkeit
- Bei Verletzung der Gelenke
- Bei Verdacht auf Knochenbruch
- Bei Verletzungen am Kopf
- Wenn bei Bewegung des Gelenkes ein knirschendes Geräusch zu hören ist

Erste Hilfe bei stumpfen Verletzungen

Bei akuten stumpfen Verletzungen wirken Kälteanwendungen wohltuend und schmerz-lindernd und verhindern ein starkes Anschwellen des betroffenen Körperteils. Verstauchungen und Zerrungen heilen schneller, wenn Sie die betroffene Stelle möglichst schnell für etwa 30 - 45 Minuten kühlen. Dazu eignen sich feucht-kalte Umschläge oder Kühlkompressen.



Um Erfrierungen zu vermeiden, legen Sie zwischen Haut und Kühlkomresse ein Tuch. Bevor Sie die Umschläge machen, können Sie eine elastische Binde ins Tiefkühlfach legen. Bandagieren Sie nach den Umschlägen den verletzten Körperteil mit der gekühlten Binde. Achten Sie darauf, die Bandagen nicht zu fest zu binden. Sie verhindern sonst eine gute Durchblutung und stören somit den Heilungsprozess.

Lagern Sie den verletzten Körperteil hoch, wenn möglich über Herzhöhe. Dadurch verbessert sich der Rückfluss des Blutes. Gönnen Sie sich Ruhe und vermeiden Sie weitere körperliche Belastungen.

Wenn Kinder im Haushalt sind, können Sie für den Notfall immer eine Binde im Kühlfach aufbewahren. Sie haben sie dann im Akutfall schnell zur Hand.

Tipp





Verdauungsbeschwerden

Die Verdauung unterliegt einem stetigen Rhythmus, der es unserem Körper ermöglicht, die aufgenommene Nahrung verfügbar zu machen und nicht benötigte Substanzen wieder auszuschleiden. Unsere Verdauung beginnt bereits im Mund. Mit dem Kauen zerkleinern wir unsere Nahrung, der Speichel macht sie gleitfähig und sorgt gleichzeitig durch seine Enzyme für einen ersten Abbau der aufgenommenen Nahrung. Die Muskelbewegung der Speiseröhre schiebt den zerkleinerten Nahrungsbrei in den Magen. Dort werden eingedrungene Krankheitserreger von der Salzsäure abgetötet und Eiweiße zerlegt. Der Nahrungsbrei wandert weiter in den Dünndarm. Dieser unterliegt ebenfalls einem rhythmischen Wechsel von Zusammenziehen und Erschlaffen der Darmwandmuskulatur. Hier wird die Magensäure neutralisiert, und mit Hilfe der Enzyme aus dem Dünndarm und der Sekrete aus Bauchspeicheldrüse und Galle wird die aufgenommene Nahrung nun zu Ende verdaut. Die freigesetzten Nährstoffe werden jetzt von den Dünndarmzellen aufgenommen und gelangen über den Blutkreislauf in den gesamten Körper. Dafür ist eine besonders große Fläche nötig, somit erklärt sich die Größe der Dünndarmoberfläche von ca. 180 m². Die unbrauchbaren Nahrungsbestandteile werden im Dickdarm eingedickt und mit den Stoffwechselabbauprodukten über den Enddarm ausgeschieden.

Sind Körper, Seele und Geist in einem gesunden Gleichgewicht, funktioniert die Verdauung in der Regel ohne Beschwerden. Unregelmäßiges Essen, Hektik und Stress können jedoch zu Blähungen, Völlegefühl oder Verstopfung führen. Arzneimittel von Weleda helfen dem Verdauungssystem bei seiner Aufgabe und unterstützen auf natürliche Weise die rhythmischen Vorgänge der Verdauung.

Magen-Darmbeschwerden

Unser Verdauungskanal ist von glatter Muskulatur umgeben, die sich ohne unser willentliches Zutun regelmäßig zusammenzieht und erschlafft. Ist diese Rhythmik zum Beispiel durch psychischen Stress gestört, können vielfältige Beschwerden wie Appetitlosigkeit, Sodbrennen, Magenschmerzen und Völlegefühl auftreten. Mit Weleda-Arzneimitteln können Sie Ihrem Organismus helfen, seine gesunde Rhythmik wiederzufinden.

Ein Mangel an Verdauungssäften kann ebenfalls zu Magen-Darmbeschwerden führen. In diesem Fall helfen Bitterstoffe, diese Produktion anzuregen (siehe auch „Gut zu wissen“, S. 95).

Woran erkennen Sie Verdauungsbeschwerden?

- Appetitlosigkeit
- Aufstoßen, Sodbrennen
- Völlegefühl
- Übelkeit, Erbrechen
- Druck oder krampfartige Schmerzen im Oberbauch
- Bauchschmerzen
- Blähungen
- Durchfall oder Verstopfung

Wann zum Arzt bei Magen-Darmbeschwerden?

- Wenn nach mehreren Tagen keine Besserung der Beschwerden eingetreten ist
- Bei Durchfallerkrankungen im Säuglingsalter
- Bei plötzlich auftretenden starken Schmerzen
- Wenn der Bauch hart wird und schmerzt, Übelkeit und Erbrechen auftreten und bei sonst geregelter Verdauung kein Stuhlgang erfolgt

Was können Sie selbst tun?

- Essen Sie 4 - 5 mal täglich und dafür lieber etwas kleinere Portionen.
- Nehmen Sie abends nur leichte und fettarme Kost mit viel Gemüse und wenig Fleisch zu sich. Hühner- oder Putenfleisch ist fettarm und lässt sich leichter verdauen. Wenn möglich, essen Sie nicht nach 19:00 Uhr, das lässt Sie besser schlafen und gibt dem Körper genug Zeit, vor der Schlafphase den Verdauungsvorgang abzuschließen.
- Bei Übelkeit und Erbrechen fasten Sie am besten im Akutstadium. Bauen Sie dann langsam Ihre Kost mit Zwieback, Banane und geriebenem Apfel wieder auf. Milchprodukte, Kaffee, Alkohol und fette Lebensmittel sollten Sie auch nach der Besserung noch einige Tage meiden.
- Bei Durchfall achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Am besten eignet sich hier ungesüßter Schwarztee.
- Die Ursache für Verstopfung liegt häufig in mangelnder Bewegung, ballaststoffarmer Kost und zu geringer Flüssigkeitszufuhr. Bewegen Sie sich daher möglichst ausreichend, essen Sie ballaststoffreich mit viel Obst und Gemüse und trinken Sie ausreichend. Wenn möglich, ziehen Sie Früchte- und Kräutertee sowie Mineralwasser schwarzem Tee, Kaffee und Alkohol vor. Diese Getränke regen die Nierentätigkeit an und führen so zu einer vermehrten Flüssigkeitsausscheidung.



Bei Appetitlosigkeit und Völlegefühl Amara-Tropfen

Amara-Tropfen unterstützen den Organismus bei Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Sodbrennen und Übelkeit. Die Bitterstoffe von Wermut, Tausendgüldenkraut, Enzian und Wegwarte sorgen bereits im Mund für eine verbesserte Verdauung, indem sie unter anderem den Speichelfluss fördern. Löwenzahn regt den Appetit an, Schafgarbe und Wacholderzweigspitzen entkrampfen zusätzlich die Magen- und Darmmuskulatur. Amara-Tropfen fördern die Verdauung, indem sie die Magensaftbildung anregen und die Tätigkeit von Galle und Bauchspeicheldrüse auf natürliche Weise unterstützen.



Dosierung und Art der Anwendung (Tropfen):

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, erhalten als Einzeldosis: **Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren** 10 - 15 Tropfen, **Kinder von 6 - 11 Jahren** 5 - 8 Tropfen, **Kleinkinder von 1 - 5 Jahren** 3 - 5 Tropfen. Amara-Tropfen werden bei Appetitlosigkeit 15 Minuten vor dem Essen eingenommen. Bei Störungen der Verdauungstätigkeit und bei Beschwerden wie Übelkeit oder Völlegefühl werden Amara-Tropfen zur Intensivierung der Verdauung 1 Stunde nach dem Essen eingenommen. **Nicht bei Säuglingen im 1. Lebensjahr anwenden.**

Amara-Tropfen Dilution

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Funktionelle Störungen von Bildung und Absonderung der Verdauungssäfte; Störungen der Bewegungsabläufe von Magen und Dünndarm sowie deren Folgezustände, z.B. Appetitlosigkeit, Sodbrennen, Übelkeit, Völlegefühl nach dem Essen.

Warnhinweis: Enthält 33 Vol.-% Alkohol.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Packungsgröße 50 ml, PZN 1390138

Bitterstoffe unterstützen die Verdauung

Bitterstoffe steigern die Speichelproduktion, regen die Tätigkeit von Galle und Bauchspeicheldrüse – und somit die Fettverdauung – an und sorgen für eine erhöhte Produktion der Salzsäure, die im Magen gebildet wird. Gleichzeitig nimmt der Heißhunger auf Süßes ab. Mit Bitterstoffen helfen Sie Ihrem Organismus, die ihm zugeführte Nahrung optimal zu verwerten. Pflanzen, in denen Bitterstoffe enthalten sind, sind zum Beispiel Enzian, Fieberklee, Wegwarte, Tausendgüldenkraut und Wermut. Wir finden sie in abgeschwächter Form aber auch in Löwenzahn, Hopfen und Engelwurz. Lebensmittel mit Bitterstoffen sind u. a. Chicoree, Radicchio, Rucola, Grapefruit, Endivien und Artischocken.

Gelber Enzian / *Gentiana lutea*
(Bestandteil von Amara-Tropfen)



Balance wieder herstellen Digestodoron®

Digestodoron® Tabletten regulieren die Bewegungstätigkeit des Magen-Darm-Trakts und wirken sowohl Durchfall als auch Verstopfung entgegen. Deren Ursache sind häufig rhythmische Störungen im Magen- und Darmbereich. Digestodoron® Tabletten wirken ausgleichend und harmonisierend auf diesen gestörten Rhythmus. Digestodoron® kann als Basistherapie bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa eingesetzt werden und lindert die Beschwerden bei Sodbrennen, Blähungen und Übelkeit. Um die Wirksamkeit voll zu entfalten, empfiehlt sich eine kurmäßige Einnahme über ca. 3 Monate.



Dosierung und Art der Anwendung (Tabletten):

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, ist die übliche Einzeldosis: **Erwachsene und Jugendliche** 2 - 4 Tabletten, **Schulkinder von 6 - 11 Jahren** 1 - 2 Tabletten, **Kleinkinder von 2 - 5 Jahren** 1 Tablette, **Säuglinge und Kleinkinder unter 2 Jahren** 1/2 Tablette. Die Einnahme erfolgt für alle Altersstufen 1 - 3 mal täglich.

Digestodoron® Tabletten

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Störungen der Absonderungs- und Bewegungstätigkeit sowie des Milieus im Verdauungstrakt, auch auf chronisch entzündlicher Grundlage, z.B. Sodbrennen, Übelkeit, Blähungen, Durchfälle, Verstopfung, entzündliche Erkrankungen von Dünn- und Dickdarm (Enteritis granulomatosa, Colitis ulcerosa).

Warnhinweis: Enthält Lactose und Weizenstärke – Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Packungsgröße 100 Tabletten, PZN 8915839. Packungsgröße 250 Tabletten, PZN 8915845

Für eine beschwerdefreie Reise

Nausyn® Tabletten

Ein empfindlicher Magen reagiert auf äußere Bewegungen wie Autofahren oft mit Übelkeit und Erbrechen.

Bereits 2 - 3 Tage vor Reiseantritt eingenommen, vermag Nausyn® die Empfindlichkeit des Magens zu verringern und sorgt so für eine angenehme Reise.



Dosierung und Art der Anwendung (Tabletten):

Falls vom Arzt nicht anders verordnet, ist die übliche Dosis: **Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren** 2 - 3 Tage vor der Reise beginnend 3 mal täglich 1 Tablette; während der Reise alle 2 - 3 Stunden 1 Tablette. **Kleinkinder von 1 - 5 Jahren:** 2 - 3 Tage vor der Reise beginnend 2 mal täglich 1 Tablette; während der Reise alle 4 Stunden 1 Tablette.

Nausyn® Tabletten

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis.

Dazu gehören: Reisekrankheit, Seekrankheit.

Warnhinweis: Enthält Lactose und Weizenstärke – Packungsbeilage beachten.

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

Packungsgröße 100 Tabletten, PZN 0436424

Weleda Globuli: Die sanfte Wahl

In Zeiten einer zunehmend technisierten Medizin wächst das Bedürfnis nach Behandlungsformen, in deren Mittelpunkt der erkrankte Mensch steht und die auf die individuellen Bedürfnisse der Erkrankten zugeschnitten sind.

Von Weleda gibt es seit Januar 2010 zwölf Einzelsubstanzen auch als Streukügelchen – jeweils in den Potenzen D6, D12 und D30.

Übersicht der zwölf Einzelmittel

Aconitum

Apis mellifica

Arnica, Planta tota

Belladonna

Bryonia

Chamomilla

Drosera

Gelsemium, ethanol. Decoctum

Hypericum

Ipecacuanha

Ledum

Ruta



Globuli sind besonders beliebt bei Familien mit kleinen Kindern und können sowohl nach anthroposophischer Ratio als auch klassisch homöopathisch eingesetzt werden. Anthroposophische Arzneimittel werden aus Natursubstanzen nach besonderen pharmazeutischen Verfahren gewonnen. Sie regen die Selbstheilungskräfte an und bringen aus der Balance geratene Abläufe im Organismus wieder ins Gleichgewicht.

Die pharmazeutischen Herstellverfahren sind neben den Ausgangsstoffen und den besonderen Rezepturen entscheidend für Qualität und Wirkung der Weleda Arzneimittel. Von besonderer Bedeutung ist die hohe Qualität der Ausgangsstoffe, z. B. der Pflanzen, die sorgfältige Verarbeitung von der Ernte bis zur Tinkturenherstellung und die Weiterverarbeitung zum Arzneimittel, z. B. durch das Potenzieren.

Bei der Herstellung von Weleda Arzneimitteln hat die „Biografie“ jeder Substanz einen ganz eigenen Stellenwert. Dies betrifft sowohl die Herkunft als auch die Weiterentwicklung der Substanz durch die pharmazeutische Verarbeitung (z. B. besondere Wärmeanwendungen und rhythmische Verfahren). Die Wirkung der Weleda Arzneimittel wird damit zum einen von den Ausgangsstoffen der Arzneimittel bestimmt, zum anderen aber auch von den bewusst eingesetzten pharmazeutischen Verfahren.

Was wirkt, sind also nicht nur die Inhaltsstoffe, sondern auch die Art der Verarbeitung. Aus der Homöopathie ist bekannt, dass durch das Potenzieren besondere Kräfte freigesetzt werden. Diese regen im kranken Organismus Heilungsprozesse an.

Der Heilpflanzenanbau

Es ist wichtig, die Biografie der Wirkstoffe für die Arzneimittel genau zu kennen. Aus diesem Grund werden bei Weleda die meisten Heilpflanzen im eigenen Heilpflanzengarten angebaut. Weitere Heilpflanzen stammen aus Ländern, in denen sie heimisch sind. Dort steht ihr kontrollierter Anbau ebenfalls unter der Verantwortung von Weleda. Mineralien und Metalle werden in ihrer ursprünglichen Rohform bezogen und dann verarbeitet. Oberste Priorität hat die Qualität. Von ihr leitet sich alles andere ab. Daraus folgt für uns: Im Weleda Heilpflanzengarten ist fast alles Handarbeit. Von der Aussaat bis zur Ernte.



Vielfalt ist eines der wichtigsten Prinzipien im Heilpflanzengarten. Etwa 180 Heilpflanzenarten werden nach biologisch-dynamischen Richtlinien im Weleda Garten angebaut. Weitere 70 Pflanzenarten dienen dazu, die Lebensbedingungen für die Nutzpflanzen zu optimieren. Ebenfalls fester Bestandteil des Ökosystems sind Nützlinge wie Bienen, Flurfliegen und Vögel.

Jede Heilpflanze stellt ihre eigenen Ansprüche an Boden, Klima oder Lichtverhältnisse. Und jedes Jahr müssen diese Bedürfnisse mit den vorherrschenden Bedingungen aufs Neue in Einklang gebracht werden. Die Eigenarten der Pflanzen zu studieren bildet die Grundlage für die Suche nach wirksamen Arzneimitteln. Botanische Forschung ist daher eine wichtige Aufgabe im Weleda Heilpflanzengarten.

Von vielen Heilpflanzen werden nur wenige Kilogramm der Pflanze benötigt, schließlich werden ihre Wirkstoffe in homöopathischen Mengen weiterverarbeitet. Von anderen, wie z. B. der Calendula (Ringelblume), werden jährlich 14.000 kg für die Körperpflegeprodukte und die Arzneimittel geerntet.

Jede Pflanze wird von den Gärtnern von der Aussaat bis zur Ernte begleitet. Jungpflanzen werden im Weleda Heilpflanzengarten nicht zugekauft, sondern selbst herangezogen. Da fast alle Arbeitsschritte von Hand erledigt werden, kann z. B. bei der Ernte bei jeder einzelnen Blüte geprüft werden, ob diese die Qualität für die Arzneimittelherstellung erfüllt oder nicht.



Das Potenzieren

Weleda hat ein eigenes Potenzierverfahren entwickelt, das hinsichtlich der Verdünnungsschritte dem klassischen Verfahren nach Hahnemann entspricht. Flüssige Verdünnungen werden von speziell geschulten Mitarbeitern rhythmisch geschüttelt, um eine Potenz fertigzustellen.

Jede dieser Potenzen entsteht durch Handarbeit. Die Kamillen-Urtinktur z. B. wird mit einem Medium (Wasser-/Alkohol-Gemisch) vermischt. Anschließend wird die Mischung horizontal verschüttelt. Nach der konzentrierten Arbeit ist die Potenzstufe D1 entstanden. Hiervon wird wieder ein Teil mit neun Teilen Medium gemischt und verschüttelt, so entsteht die D2. Nach dieser Methode wird die gewünschte Potenz hergestellt und auf die Streukügelchen, die aus Saccharose bestehen, aufgebracht.

Pflichtangaben

Aconitum D6 [D12, D30] Streukügelchen
 Apis mellifica D6 [D12, D30] Streukügelchen
 Arnica, Planta tota D6 [D12, D30] Streukügelchen
 Belladonna D6 [D12, D30] Streukügelchen
 Bryonia D6 [D12, D30] Streukügelchen
 Chamomilla D6 [D12, D30] Streukügelchen
 Drosera D6 [D12, D30] Streukügelchen
 Gelsemium, ethanol. Decoctum D6 [D12, D30] Streukügelchen
 Hypericum D6 [D12, D30] Streukügelchen
 Ipecacuanha D6 [D12, D30] Streukügelchen
 Ledum D6 [D12, D30] Streukügelchen
 Ruta D6 [D12, D30] Streukügelchen

Für jedes der oben aufgeführten Arzneimittel gilt:

Warnhinweis: Enthält Sucrose (Saccharose) – bitte Packungsbeilage beachten.

Anwendungsgebiete: Homöopathisches Arzneimittel der anthroposophischen Therapierichtung. Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation.

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



Haus- und Reiseapotheke

Damit kleinere Verletzungen und Erkrankungen auf Reisen oder am Wochenende nicht zu einem Problem werden, ist es hilfreich, einige natürliche Arzneimittel schnell zur Hand zu haben. Und damit die wichtigsten Arzneimittel auch jederzeit einsatzbereit sind, möchten wir Ihnen an dieser Stelle gerne wichtige Hinweise geben sowie Vorschläge für Präparate Ihrer Haus- und Reiseapotheke machen.

Bewahren Sie Ihre Arzneimittel, wenn möglich, an einem kühlen, licht- und feuchtigkeitsgeschützten Ort, außerhalb der Reichweite von Kindern, auf. Zweimal im Jahr sollten Sie Ihre Hausapotheke auf Haltbarkeit überprüfen. Das schützt Sie im Notfall vor unangenehmen Überraschungen. Die Überprüfung des Haltbarkeitsdatums geht schnell und einfach, wenn Sie einen Vermerk des Öffnungsdatums auf die Arzneimittelpackung schreiben. Arzneimittel, deren Haltbarkeitsdaten überschritten sind, sollten entsorgt werden.

Wenn Sie für den Notfall die wichtigsten Telefonnummern, beispielsweise die Nummer Ihres Hausarztes, des Kinderarztes, Ihres örtlichen Krankenhauses und Ihrer Apotheke, in die Innenseite Ihrer Hausapotheke kleben, haben Sie sie in der Aufregung immer schnell zur Hand.

Für Ihre Hausapotheke:

Erkältungskrankheiten

| | |
|---|----------|
| Ferrum phosphoricum comp. | Seite 13 |
| Rhinodoron® Nasenspray (Medizinprodukt) | Seite 23 |
| Weleda Bronchialbalsam | Seite 20 |

Bindehautentzündung

| | |
|---------------------------|----------|
| Euphrasia D3 Augentropfen | Seite 31 |
|---------------------------|----------|

Übelkeit / Erbrechen / Völlegefühl

| | |
|---------------|----------|
| Amara-Tropfen | Seite 94 |
|---------------|----------|

Sonnenbrand, Insektenstich, Verbrennung

| | |
|-------------------------|----------|
| Combudoron® Gel | Seite 66 |
| Combudoron® Flüssigkeit | Seite 70 |

Schürfwunden und oberflächennahe Entzündungen

| | |
|-------------------------|----------|
| Calendula Wundsalbe | Seite 64 |
| Weleda Calendula-Essenz | Seite 63 |

Verstauchung, Prellung, Bluterguss

| | |
|---------------------|----------|
| Weleda Arnika-Gelee | Seite 85 |
|---------------------|----------|

Beruhigungsmittel

| | |
|--------------------|----------|
| Avena sativa comp. | Seite 49 |
| Neurodoron® | Seite 43 |

Für Ihre Reiseapotheke:

Übelkeit / Erbrechen / Völlegefühl

Amara-Tropfen

Seite 94

Reisekrankheit

Nausyn® Tabletten

Seite 97

Sonnenbrand, Insektenstich, Verbrennung

Combudoron® Gel

Seite 66

Schürfwunden und oberflächennahe Entzündungen

Calendula Wundsalbe

Seite 64

Verstauchung, Prellung, Bluterguss

Weleda Arnika-Gelee

Seite 85

Folgende Verbandmaterialien und Hilfsmittel sollten Sie zuhause haben:

- Erste-Hilfe-Fibel
- Telefonnummern von Apotheke, Hausarzt, Kinderarzt und Krankenhaus / Kinderklinik
- Notdienstkalender der Apotheken
- Fieberthermometer
- Splitterpinzette
- Verbandschere
- Zeckenzange
- Einmalhandschuhe
- Kühlkissen (im Kühlschrank lagern)
- Heftpflaster-Rolle
- Wundpflaster zum Selbstabschneiden oder Pflasterstrips
- sterile Kompressen 10 x 10 cm
- Verbandpäckchen
- je zwei Mullbinden in 4, 6 und 8 cm Breite
- eine elastische Binde mit Klammern in 6 cm Breite
- Dreiecktuch
- Desinfektionsmittel
- Wärmflasche

| | |
|---------------------------|-----------|
| Notruf / Rettungsdienst | 112 |
| Giftnotrufzentrale Berlin | 030/19240 |
| Hausarzt | |
| Apotheke | |
| Krankenhaus | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Unterstützung der Heilung durch den „Inneren Arzt“ mit Hilfe von Phantasiereisen

Anthroposophische Arzneimittel unterstützen den Menschen in vielfältiger Weise bei der Wiederherstellung und Erhaltung der Gesundheit. Dabei bauen sie konsequent auf den natürlichen Selbstheilungskräften auf, die in jedem Menschen vorhanden sind.

Wenn Sie diesen Wirkansatz zusätzlich selbst aktiv fördern möchten, können Sie durch bewusste gedankliche Zuwendung zu sich und Ihren inneren Kräften viel Gutes tun. Die Macht gedanklicher und seelischer Kräfte kommt schon in dem Sprichwort „Glaube kann Berge versetzen“ zum Ausdruck.

Dieser Satz bringt über viele Generationen gesammeltes, intuitives Erfahrungswissen anschaulich auf den Punkt. Die moderne Medizin ist dabei, die Gültigkeit dieser Erkenntnis wissenschaftlich zu belegen. Mit modernster Technik wird der Verbindungsbereich von Geist und Körper, die so genannte Mind-Body-Schnittstelle, erforscht.

Sie brauchen aber nicht auf die Ergebnisse zu warten, denn Sie können schon heute und auf ganz einfache Weise mit Ihrer Mind-Body-Schnittstelle arbeiten: Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte durch introspektive Übungen – wie zum Beispiel Phantasiereisen ins Innere des Körpers. Lassen Sie sich dabei begleiten von Ihrem „Inneren Arzt“.

Diese Figur dient als Personifikation der Selbstheilungskräfte, die ansonsten als abstrakter Begriff schwer fassbar sind. Stellen Sie sich Ihren persönlichen „Inneren Arzt“ so genau wie möglich vor: Wie sieht er (oder sie) aus? Wie sind die Haare, die Kleidung, Gesten und Mimik, die Stimme?

Wenn Sie sich ein wenig an Ihren neuen Freund bzw. Ihre neue Freundin gewöhnt haben, kann es losgehen. Setzen Sie sich in ruhiger, geschützter Umgebung locker und entspannt, aber aufrecht hin und gehen Sie auf Entdeckungsreise in eine faszinierende innere Welt. Das kann für den Gesunden, der sich einfach etwas intensiver mit sich beschäftigen möchte, eine faszinierende Erfahrung sein. Für den Kranken ist es eine wunderbare Chance, die äußere Behandlung durch innere Heilungsimpulse zu unterstützen.

Ihr Innerer Arzt wird Ihr Begleiter und Ratgeber sein. Er kennt wie kein Zweiter Ihr körperliches, geistiges und seelisches Innenleben: Ihre großen Stärken und kleinen Schwachstellen, Ihre verborgenen Reserven und stillen Narben. Vielleicht ist er zugleich auch ein Kenner der anthroposophischen Medizin? Mit ihm können Sie in der Fantasiereise all jene Organe und Körperregionen besuchen, in denen Sie durch Aktivierung der Selbstheilungskräfte zu Stärkung und Heilung beitragen möchten.

So wirken innere Kräfte und äußere Stoffe (zum Beispiel anthroposophische Arzneimittel) in harmonischer Weise zusammen: Äußerer und Innerer Arzt arbeiten Hand in Hand.

Die nachfolgenden Phantasieisen stammen aus dem Buch „Autogenes Heilen“ von Dr. Götz-Johannes Peiseler, erschienen im GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH München.

Ganzheitlich Leben – Autogenes Heilen Luftschloss – eine Reise in die Lunge

Setzen Sie sich aufrecht, aber locker hin, machen Sie es sich richtig gemütlich, und lassen Sie Ihren Atem ein paar Züge lang ruhig und tief fließen. Schließen Sie die Augen, und machen Sie sich bereit für die Reise zu Ihrem Luftschloss, dem inneren Bild für Ihre Lunge.

Wohin führt Sie der Weg? Auf eine Hochebene im Süden, wo die Luft in der Hitze flimmert? Oder hinauf in den kühlen Norden, hinein in die Einsamkeit tiefer Wälder? Atmen Sie die kühle, würzige Luft der Berge? Oder riecht es nach Zitronenblüten und Lavendel? Nach Orchideen und Chrysanthenen? Wie spät mag es wohl sein? Früher Morgen? Oder dunkle Nacht?

Wo immer Sie auch sein mögen: Ihr Innerer Arzt erwartet Sie bereits am Portal Ihres Luftschlosses. Wenn Sie das hohe, eindrucksvolle Gebäude betrachten, erkennen Sie dann einen bestimmten Baustil? Vielleicht die Architektur einer längst vergangenen Epoche, die Sie besonders schätzen? Oder sieht alles ganz modern aus: feingliedrige Stahlkonstruktionen und viel Glas?

Ehe Sie durch die mächtige Schlosspforte eintreten, wenden Sie sich noch einmal Ihrem Inneren Arzt zu. Und siehe da, er trägt nun das Gewand des Kommandanten der Schlosswache. Mit lauter Stimme gibt er den Befehl, Sie einzulassen. Und tatsächlich, das große Portal öffnet sich. Gemeinsam treten Sie ein und beginnen einen Rundgang, der Sie in alle Gemächer und Türme, durch alle Hallen und Geheimgänge Ihres Schlosses führen wird.

Betrachten und bestaunen Sie alles, aber achten Sie auch darauf, ob sich alles in einem guten und gepflegten Zustand befindet. Sind die filigranen Stützelemente und kunstvoll verzierten Säulen intakt? Sind die Salons und Hallen ordentlich und von frischem Duft erfüllt? Und sind die Wach- und Putzmannschaften emsig an der Arbeit, um alles hübsch sicher und sauber zu halten?

Wenn Sie irgendwo nicht zufrieden sind, wenn es gar nach Rauch und Nikotin stinken sollte, besprechen Sie die nötigen Reinigungsmaßnahmen oder Reparaturen mit Ihrem Inneren Arzt. Als Kommandant der Schlosswache ist er in der Lage, Ihre Wünsche sofort in Anweisungen an die richtigen Leute umzusetzen.

Auch wenn irgendwo Rebellen eingedrungen sind und in einem Schlossflügel für Durcheinander oder gar bauliche Schäden gesorgt haben, planen Sie in Ruhe, in welcher Reihenfolge die Instandsetzungsarbeiten durchzuführen sind. Vielleicht genügt es, Ordnung zu machen in den Gemächern, vielleicht müssen auch Abfälle oder Bauschutt hinausgetragen werden – Korb um Korb, langsam, aber beharrlich.

Wenn ohnehin alles in Ordnung ist, haben Sie nichts anderes zu tun, als sich an Ihrem schönen Besitz und dem herrlichen weiten Blick vom Turm aus zu erfreuen.

Schließlich kehren Sie wieder zurück zum großen Schlossportal. Prägen Sie sich den Anblick gut ein, damit Sie bei Ihrer nächsten Gedankenreise wieder genau dort anknüpfen können – wenn Sie beispielsweise überprüfen wollen, wie weit die Aufräumarbeiten gediehen sind.

Geben Sie Ihrem Inneren Arzt die Hand, und wünschen Sie ihm bis zum nächsten Treffen alles Gute. Atmen Sie ein letztes Mal tief ein und aus, damit die köstliche Luft um Sie herum auch die letzte Körperzelle mit Energie versorgen kann. Dann öffnen Sie langsam die Augen und kehren sanft in die Gegenwart zurück.

Ein Schloss in den Wolken oder gleich ein luftiges Wolkengebilde? Beides kann ein inneres Bild für Ihre Lunge darstellen, wenn Sie in Gedanken eine Reise zu diesem Organ unternehmen.



Samt-und-Seide-Kleid – eine Reise zur Haut

Nehmen Sie auf einem bequemen Sessel Platz. Setzen Sie sich aufrecht, aber locker hin, und schließen Sie die Augen. Diese Phantasiereise geht nicht in die Tiefe des Körpers, sondern zu einem Bereich, der Ihnen tagtäglich vertraut ist: Ihrer Haut. Sie können sie dabei allerdings auf eine ganz neue Weise kennenlernen. Atmen Sie dazu langsam und tief ein und genussvoll aus.

Stellen Sie sich vor, dass Sie der Kaiser sind oder die Kaiserin, und Sie sitzen in Ihrem ganz privaten Salon und warten auf das neue Kleid, dessen Anprobe heute sein soll. Es klopf verhalten an der Tür, und herein tritt Ihr Innerer Arzt, der Sie ehrerbietig grüßt und sich dann mit gemessenen Schritten nähert. In den Armen trägt er das erwartete neue Kleid, ein Kleid, das Ihnen passen wird wie kein anderes Kleidungsstück je zuvor. Sie können es zwar nicht sehen. Aber fühlen, ja, fühlen können Sie es. Streichen Sie mit der flachen Hand über Ihre Haut. Wie fühlt sie sich an? Warm oder kühl? Feucht oder trocken? Glatt oder rau? Schicken Sie Ihre Hände auf die Reise: Wie fühlen sich unterschiedliche Partien dieses Kleides an? Ist die Haut überall gleich, oder können Sie Unterschiede ertasten? Finden Sie Falten, Leberflecke oder Narben? Achten Sie auch umgekehrt darauf, wie Ihre Haut die Berührung wahrnimmt: angenehm oder eher unangenehm? Vielleicht kitzelt oder kribbelt es? Ihr Innerer Arzt nimmt lebhaften Anteil daran, wie Sie die Qualität des neuen Kleides prüfen. Er kann Ihnen alle Fragen zu Material und Schnitt beantworten. Und genauso kann er Ihnen erzählen, woher die Falten kommen oder die Narben.

Schließlich ist der große Moment gekommen: Sie schlüpfen in Ihr Samt-und-Seide-Kleid. Sie ziehen es zurecht und fühlen sofort, wie es sich in Sekundenschnelle genau an den richtigen Stellen anschmiegt – wie es Ihren Körper umschließt ... schützt ... und wärmt. Was ist das für ein Gefühl? Bewegen Sie sich ruhig ein wenig: Heben Sie die Arme, neigen Sie den Kopf, lassen Sie die Beine baumeln. Sitzt das Kleid nicht wie angegossen? Fühlen Sie und genießen Sie, was es bedeutet, sagen zu können: »Ich fühle mich so richtig wohl in meiner Haut.« Lassen Sie sich Zeit, dieses Gefühl richtig auszukosten.

Wenn Sie mit dem Material oder dem Schnitt noch nicht ganz zufrieden sind, besprechen Sie gemeinsam mit Ihrem Inneren Arzt, wo vielleicht noch etwas geändert oder verbessert werden könnte. Vielleicht müssen ja nur noch ein paar Falten ausgebügelt werden. Vielleicht sind ein paar Flecken auf das Kleid gekommen, und Sie überlegen, wie Sie die wieder loswerden. Oder es zwickt und drückt irgendwo, und ein kleines Polster kann das Problem lösen.

Vielleicht ist aber auch schon alles perfekt, und Sie streicheln einfach noch einmal über Ihr neues Gewand, ehe Sie es für diesmal wieder ausziehen und Ihrem Inneren Arzt zurückgeben. Verabreden Sie mit ihm den Termin für die nächste Anprobe, um zu sehen, ob alle Änderungen richtig vorgenommen wurden. Vielleicht haben Sie ja schon morgen wieder Lust auf dieses unbeschreibliche Gefühl auf der Haut? Mit einer wohlwollenden Handbewegung entlassen Sie Ihren Inneren Arzt, lehnen sich zurück und atmen tief durch. Dann öffnen Sie langsam die Augen und kehren zurück in die Gegenwart. Vielleicht möchten Sie noch ein wenig in der Erinnerung verweilen und genießen.

Wie ein zarter Schleier umhüllt das Samt-und-Seide-Kleid auf Ihrer Phantasiereise als inneres Bild für Ihre Haut den Körper – schützt und verwöhnt ihn gleichermaßen.





Stichwortverzeichnis

A

| | |
|------------------------------------|----|
| Amara-Tropfen | 94 |
| Argentum/Berberis comp. | 26 |
| Arnika-Salbe 30% | 87 |
| Augenreizung | 30 |
| Aurum / Hyoscyamus comp. | 58 |
| Aurum / Lavandula comp., Creme | 51 |
| Avena sativa comp., Streukügelchen | 49 |

B

| | |
|------------------------------|----|
| Bindehautentzündung, eitrige | 33 |
| Bindehautentzündung, leichte | 30 |

C

| | |
|---------------------------------|----|
| Calendula D4, Augentropfen | 34 |
| Calendula Wundsalbe | 64 |
| Chelidonium Rh D4, Augentropfen | 34 |
| Combudoron® Flüssigkeit | 70 |
| Combudoron® Gel | 66 |
| Crataegus comp., Dilution | 55 |

D

| | |
|--------------------------|----|
| Dermatodoron® Salbe | 76 |
| Digestodoron®, Tabletten | 96 |

E

| | |
|-----------------------------|----|
| Erschöpfung | 41 |
| Euphrasia comp., Augensalbe | 35 |
| Euphrasia D3, Augentropfen | 31 |

F

| | |
|---|----|
| Ferrum phosphoricum comp., Streukügelchen | 13 |
| Ferrum-Quarz-Kapseln, Hartkapseln | 44 |

G

| | |
|------------------|----|
| Grippaler Infekt | 12 |
|------------------|----|

H

| | |
|---------------------------|----|
| Hamamelis comp. Salbe | 79 |
| Hämorrhoidalbeschwerden | 78 |
| Hauterkrankung | 61 |
| Hautverletzung | 61 |
| Herz-Kreislaufbeschwerden | 53 |
| Heuschnupfen | 37 |
| Husten | 16 |

I

| | |
|--------------------|----|
| Infludo®, Mischung | 14 |
| Insektenstich | 65 |

K

| | |
|---------------|----|
| Kephalodoron® | 44 |
|---------------|----|

L

| | |
|----------------------|----|
| Levisticum H 10%, Öl | 27 |
|----------------------|----|

M

| | |
|-----------------------|----|
| Magen-Darmbeschwerden | 92 |
| Mittelohrentzündung | 27 |

N

| | |
|----------------------------|----|
| Nasennebenhöhlenentzündung | 25 |
| Nausyn®, Tabletten | 97 |
| Nervosität | 47 |
| Neurodermitis | 74 |
| Neurodoron®, Tabletten | 43 |

O

| | |
|---------------|----|
| Offene Wunden | 62 |
|---------------|----|

P

| | |
|----------|----|
| Prellung | 83 |
|----------|----|

R

| | |
|------------------------|----|
| Rhinodoron® Nasenspray | 23 |
|------------------------|----|

S

| | |
|-----------------------|----|
| Schlafstörungen | 47 |
| Schnupfen | 21 |
| Schnupfencreme | 22 |
| Sonnenbrand, leichter | 65 |
| Stressbeschwerden | 41 |
| Stumpfe Verletzung | 83 |

V

| | |
|-----------------------|----|
| Verbrennung | 68 |
| Verbrühung | 68 |
| Verdauungsbeschwerden | 91 |
| Verstauchung | 83 |

W

| | |
|--|----|
| Weleda Arnika-Essenz | 86 |
| Weleda Arnika-Gelee | 85 |
| Weleda Bronchialbalsam, Ölige Einreibung | 20 |
| Weleda Calendula-Essenz | 63 |
| Weleda Flechtenhonig | 19 |
| Weleda Globuli | 98 |
| Weleda Hämorrhoidalzäpfchen | 80 |
| Weleda Heuschnupfenspray | 38 |
| Weleda Hustenelixier | 17 |
| Weleda Lavendelöl 10%, Ölige Einreibung | 50 |

Z

| | |
|---------|----|
| Zerrung | 83 |
|---------|----|



Literaturverzeichnis

Lüder Jachens,

Hautkrankheiten ganzheitlich behandeln

ISBN: 3-7725-5004-5

Verlag: Freies Geistesleben

Markus Sommer,

Die natürliche Reiseapotheke

ISBN-10: 3772550088

Verlag: Freies Geistesleben

Christof Schnürer,

Mehr Luft: Atemwegserkrankungen verstehen und überwinden

ISBN-10: 377255038X

Verlag: Freies Geistesleben

Dr. med. Johannes Peiseler,

Autogenes Heilen

ISBN: 978-3-8338-0577-6

Verlag: Gräfe und Unzer



Dr. Jörg Grünwald, Christof Jänicke,

Alternativ heilen. Kompetenter Rat aus Wissenschaft und Praxis

ISBN: 9783774287778

Verlag: Gräfe und Unzer

Eltern-Ratgeber Kinderapotheke

Zu vielen Erkrankungen, die im Kindesalter besonders häufig vorkommen, gibt es von Weleda natürlich wirksame Arzneimittel: In der umfangreichen Weleda Kinderapotheke finden Sie zudem Hilfestellung zur medizinischen Erstversorgung und wertvolle begleitende Tipps – damit die Kleinen rasch wieder gesund werden.



Den Weleda Eltern-Ratgeber Kinderapotheke erhalten Sie kostenlos in Ihrer Apotheke oder als Download auf www.weleda.de

Weleda Magazin

Die Welt von Weleda bei Ihnen zuhause: Geschichten aus dem Garten, Neues und Bewährtes aus Anthroposophischer Medizin und Naturkosmetik. Und das bunte Leben mit der ganzen Familie. Abonnieren Sie jetzt das Weleda Magazin gratis. Viermal im Jahr in Ihrem Briefkasten.



Jetzt Gratis-Abo anfordern. Weleda Verbraucher Service, Möhlerstraße 3, D-73525 Schwäbisch Gmünd; Internet: www.weleda.de

Impressum

Ratgeber Gesundheit

3. Auflage 2011

Art.-Nr. 50 102 000

Herausgeber

Weleda AG

Möhlerstraße 3

D-73525 Schwäbisch Gmünd

Layout, Satz

crossmedia, Schwäbisch Gmünd

Druck, Finishing

Gmähle-Scheel Print-Medien GmbH, Waiblingen

Bildnachweis

Weleda Archiv: S. 3, 7, 9, 10, 28, 55, 56, 68, 90, 95, 101, 112, 117; Nele Braas: S. 10, 98; Viscom Fotografie: S. 13, 21, 26, 27, 31, 36, 43, 44, 49, 50, 55, 56, 58, 64, 66, 70, 73, 76, 79, 80, 85, 86, 87, 93, 94, 96, 97; Mark Seelen: S. 15; Tobias Görner: S. 16; Beatrice Heydiri-Lordan: S. 18, 39; Michael Leuenberger: S. 14, 19, 99; Valentin Jeck: S. 23, 51, 85, 89; Strandperle: S. 25; Michael Peuckert: S. 36; Angelika Salomon: S. 38; Jupiter Images: S. 40; Achim Nusser: S. 46, 76; W. Schneider: S. 52, 66; Christina Kiehs-Glos: S. 58, 82, 86; Antje Anders: S. 63; Getty Images: 65, 73, 89, 109; Corbis: 111; Fotolia: S. 79; Seliger, B. S. 100

Hinweis

Die im Ratgeber Gesundheit veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger – auch auszugsweise – nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung der Weleda AG.

Alle Informationen und Empfehlungen wurden mit großer Sorgfalt nach aktuellem Wissensstand zusammengestellt. Die Angaben in diesem Ratgeber sind jedoch nicht dazu bestimmt, eine notwendige Arztkonsultation zu ersetzen. Jeder Leser ist aufgefordert, eigenverantwortlich zu handeln und rechtzeitig ärztliche Hilfe einzuholen, wenn ernsthafte Erkrankungen und unklare Symptome auftreten oder Unsicherheit hinsichtlich der Behandlung besteht.

Die Aufzählung von Indikatoren, die unter der Rubrik „Wann zum Arzt?“ auf einen notwendigen Arztbesuch hinweisen, erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und lässt nicht den Umkehrschluss zu, dass ein Arztbesuch nicht notwendig ist, wenn keines der aufgeführten Symptome vorliegt.

Irrtümer und Druckfehler sind vorbehalten. Garantie und Haftungsansprüche jeder Art sind ausgeschlossen.

