



Hintergrundinformationen zur Aussendung „Fit für die Outdoor-Saison“
Schwäbisch Gmünd, März 2011



WELEDA

Im Einklang mit Mensch und Natur

Seit 1921

Frühling: Ein Fall für zwei Heilpflanzen

Sicher in die Outdoor-Saison: Arnika und Calendula helfen bei Verletzungen

Endlich Frühling! Sonne, das erste Grün, lauer Wind voller Blumenduft – wer will da nicht so viel Zeit wie möglich im Freien verbringen? Besonders nach diesem kalten, langen Winter ist Bewegung Lebensfreude pur, tut Körper und Seele gut und stärkt Muskulatur und Kreislauf. Spazieren gehen, Wandern, Rad fahren oder Joggen - die Liste beliebter körperliche Aktivitäten ist lang. Was aber tun bei kleinen Wunden und stumpfen Verletzungen? Hier helfen...

Was kann ich selbst tun, um Verletzungen zu vermeiden?



1. Sorgen Sie bei Ihren sportlichen Aktivitäten für geeignetes Schuhwerk und funktionale Kleidung.
2. Falls Sie zum Umknicken neigen, stabilisieren Sie Ihre Gelenke mit festigenden Bandagen, Sie erhalten geeignete Bandagen in Sanitätsfachgeschäften und Apotheken.
3. Beginnen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten immer mit einer Dehn- und Aufwärmphase.
4. Belasten Sie den Körper zu Beginn der Saison gleichmäßig, dadurch wird er nicht in untrainiertem Zustand überlastet.
5. 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.
6. Treiben Sie keinen Sport mit Erkältung, denn schon bei harmlosen Erkrankungen arbeitet das Immunsystem auf Hochtouren. Hier würden Sport oder andere anstrengende Tätigkeiten den Körper unnötig schwächen.



Mit Bewegung auch der Frühjahrs Müdigkeit ein Schnippchen schlagen!

Frühlingsgefühle und Frühjahrs müdigkeit haben gleichzeitig Saison. Man spürt neue Lebensenergie und ist gleichzeitig oft müde und schlapp. Die Ursachen sind in dem besonderen Zustand des Körpers begründet, der typisch für diese Jahreszeit ist. Einerseits werden durch das Plus an Sonne verstärkt Hormone wie Endorphine, Testosteron und Östrogen ausgeschüttet, andererseits kostet diese Umstellung auch eine Menge Energie, zudem fährt der Organismus noch auf winterlicher Sparflamme.

Zum Glück kann man hier etwas nachhelfen. Zum Beispiel durch Bewegung an der frischen Luft. Spazieren gehen, Rad fahren oder joggen - körperliche Aktivität ist das beste Mittel.

» Schon gewusst?

1 x 1 cm Haut = 600 000 Zellen. Unglaublich, was in einem Quadratzentimeter Haut steckt: 600 000 Zellen, 5000 Sinneszellen, 4 Meter Nervenbahnen, 100 Schweißdrüsen, 1 Meter Blutgefäße, 15 Talgdrüsen, 5 Haare und 150 000 Pigmentzellen. Über 4 Millionen Rezeptoren in der Haut, also die Außenfühler der Nerven, lassen uns fühlen und spüren. Täglich wächst die Haut um 0,002 Millimeter.



Starke Partner bei Verletzungen: Arnika und Calendula



Indikation	Präparat	Wirkung	Anwendung
Stumpfe Verletzungen (z.B. Prellung, Verstauchung, Bluterguss, Zerrung)	Arnika Salbe 30%	<ul style="list-style-type: none"> • schmerzlindernd • abschwellend • kühlend • durchblutungsfördernd 	3-5 mal täglich an den betroffenen Stellen auf die Haut auftragen. Für Säuglinge und Kleinkinder gibt's die weniger konzentrierte Weleda Arnika-Salbe 10%.
Schürf- oder kleinere Schnittwunden	Calendula Wundsalbe	<ul style="list-style-type: none"> • fördert die Wundheilung • antientzündlich • granulationsfördernd • abschwellend • fördert Regeneration der Haut 	Calendula Wundsalbe mehrmals täglich an den betroffenen Stellen auftragen.



Arnika: Bekannt und bewährt bei stumpfen Verletzungen

Eine Vielzahl von Inhaltsstoffen wurden bereits in den Blütenständen der bekannten Heilpflanze identifiziert. Dazu gehören wertvolle Flavonoide, Carotinoide und ätherische Öle. Ihr feiner Kieselsäuregehalt regt die natürlichen Selbstheilungskräfte an und wirkt positiv auf Gewebe und Bewegungsapparat des Menschen. Gleichzeitig trägt sie formende und strukturierende Kräfte in sich. Weleda verarbeitet Arnika zu Produkten, die dem Organismus bei Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen und Quetschungen helfen, die gestörten Stoffwechsel- und Formprozesse wieder zu ordnen und die Hautfunktionen unterstützen.

Calendula: Starke Heilkräfte für zarte Haut

Calendula ist eine der vielseitigsten und wirksamsten Heilpflanzen, wenn es um die natürliche Gesundheit der Haut geht. Aufgrund ihres hohen Gehalts an wirksamen Inhaltsstoffen wie zum Beispiel den Carotinoiden ist sie besonders wertvoll für ihre Widerstandsfähigkeit. Gleichzeitig hilft sie ihr bei der Regeneration und fördert eine gesunde Entwicklung. In der anthroposophisch erweiterten Medizin nimmt sie als Heilpflanze bei Verletzungen und Entzündungen der Haut eine zentrale Stellung ein. Calendula wirkt ordnend, begrenzend und strukturierend: Sie reinigt das Wundgebiet, lindert Entzündungsprozesse und fördert die Bildung von neuem Gewebe.



PRESSEKONTAKT:

Mathilde Betti
 Pressereferentin Weleda Arzneimittel
 WELEDA AG, Möhlerstraße 3
 73525 Schwäbisch Gmünd
 Tel. 07171 / 919 – 911, E-Mail: mbetti@weleda.de

Arnika-Salbe 30%: Wirkstoff: Ethanol. Auszug aus Arnica montana. Enthält Erdnussöl – Packungsbeilage beachten. **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. **Calendula Wundsalbe:** Wirkstoff: Calendula officinalis 2a Urtinktur. Enthält Sesamöl, Wollwachs, Butylhydroxytoluol - bitte Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete:** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehört: Behandlung von Wunden und oberflächennahen Entzündungen, auch bei verzögerter Wundheilung und Neigung zu Vereiterung. **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, bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Weleda AG Schwäbisch Gmünd