



DIE NEUE WELEDA
EDELWEISS
SONNENSCHUTZLINIE.



Edelweiss und mineralische Schutzpigmente sind die innovativen Wirkstoffe der neuen WELEDA Sonnenschutzlinie. Die von der Hochgebirgspflanze unter Extrembedingungen erzeugten Substanzen schützen und pflegen die Haut der ganzen Familie sanft und natürlich.

 **WELEDA**
Im Einklang mit Mensch
und Natur.

Natürlich und einzigartig
geschützte Haut.



WELEDA NACHRICHTEN

HEFT 234 CH, JOHANNI 2005



**«SCHILLER ZEIGT,
WAS GEISTESGEGENWART IST!»**

Ein Gespräch mit «Wilhelm Tell»-Regisseur Johannes Peyer

**DIE ENTDECKUNG
DER EIGENEN NATUR: WANDERN**

Wandern bringt uns ein intensives Erlebnis der äusseren und unserer inneren Natur

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sicherlich haben Sie in den vergangenen Monaten die Medienberichte über die Komplementärmedizin in der Schweiz mitverfolgt. Die Schlussphase der Untersuchungen zur Evaluation der Komplementärmedizin (PEK) und die gleichzeitig auf Hochtouren laufende Unterschriften-sammlung zur Volksinitiative «Ja zur Komplementärmedizin» haben zu intensiven und oft wenig sachlichen Diskussionen geführt.

Erfreulich ist auf der einen Seite, dass auch durch Ihre aktive Mithilfe die Volksinitiative innert kurzer Zeit zustande gekommen ist: Anfang Mai waren bereits 126'000 Unterschriften gesammelt, die nun in den folgenden Monaten beglaubigt werden müssen. Dieser Ausdruck des Volkswillens ist ein grosser Erfolg für die Komplementärmedizin und auch für die anthroposophische Medizin.

Auf der anderen Seite lassen rufschädigende Äusserungen von Bundesrat Couchepin, der im Sommer aufgrund der

PEK-Ergebnisse entscheiden muss, ob die Komplementärmedizin in der Grundversicherung bleibt, wenig Gutes ahnen. Es ist zu befürchten, dass es kein vorurteilsloser Entscheidungsprozess sein wird. Gerade deshalb ist es nötig, diese Entwicklung genau zu verfolgen und, wenn nötig, zu reagieren. Denn die Komplementärmedizin hat gute Argumente: Ihre Arztpraxen arbeiten halb so teuer wie konventionelle und die Kosten, die sie verursacht, machen nur gerade 0,2 Prozent der Gesamtkosten im Gesundheitswesen aus. Und: Die verschiedenen Therapierichtungen der Komplementärmedizin haben sich in der Praxis und im täglichen Dienst am Patienten seit Jahrzehnten oder gar Jahrhunderten bewährt.

Unser Sommerheft widmet sich verschiedenen Facetten der Gesundheit – in manchmal ungewohnter Weise. So können beispielsweise Theater und Idealismus durchaus gesundheitsfördernd wirken: das Leben des vor 200 Jahren verstorbenen Friedrich Schiller beweist es. Lesen Sie dazu das Interview mit Regisseur Johannes Peyer und besuchen Sie den von ihm mit Laiendarstellern als Freilichtaufführung inszenierten «Wilhelm Tell» in Dornach. Weleda unterstützt diesen Anlass als Sponsor: Mit dem Bon im Heft erhalten Sie eine Ermässigung.

Sommer bedeutet aber auch: draussen sein. Dass auch dies sehr gesundheitsfördernd ist, erklärt der Wandersociologe Rainer Brämer. Und schliesslich stellen wir Ihnen eine Initiative vor, die von Weleda unterstützt wird, weil sie bereits für unsere Kleinsten Gesundheitsförderung betreibt: die Organisation «Babys im Wasser».

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer!

Im Namen der WELEDA Arlesheim
MICHAEL LEUENBERGER

SEITE 6

NEU: FEUCHTIGKEITSCREME FÜR DEN MANN

Die neue, rasch einziehende Feuchtigkeitscreme für den Mann glättet und nährt die Gesichtshaut auf natürliche Weise.

SEITE 7

DIE ENTDECKUNG DER EIGENEN NATUR: WANDERN

«Wandern bringt uns ein intensives Erlebnis der äusseren und unserer eigenen inneren Natur», sagt der Wandersociologe Rainer Brämer.

SEITE 10

DEN BEINEN AUF DIE SPRÜNGE HELFEN

Venenleiden zählen zu den häufigsten Erkrankungen unserer modernen Zivilisation – fast jeder dritte Erwachsene in der Schweiz ist davon betroffen. Einfache Massnahmen im Alltag können die Beschwerden reduzieren.

SEITE 14

BADEWONNEN FÜR BABYS

Baden ist aktive Gesundheitsförderung. Die Organisation «Babys im Wasser» sorgt dafür, dass Babys von den Wirkungen des Elements Wasser ganz besonders profitieren können.

IMPRESSUM

Heft 234, Johanni 2005.
Die Nachrichten der WELEDA AG, CH-4144 Arlesheim, Telefon 061 705 21 21, Fax 061 705 23 10, E-Mail: dialog@weleda.ch, Internet: www.weleda.ch
Die WELEDA NACHRICHTEN erscheinen viermal jährlich in deutscher und französischer und zweimal in italienischer Sprache und werden kostenlos zugestellt.
Abdruck der Texte nur nach Absprache mit der Redaktion. Für den Inhalt der Artikel sind die Autoren verantwortlich.
Redaktion: Moritz Aebersold, Gaudenz Huggel, Sabina Kilchenmann, Michael Leuenberger (Leitung), Patricia Pécourt, Sandra Schindler, Esther Steinberger, P. A. Widmer
Gestaltung: WELEDA AG, Gaudenz Huggel
Fotos: WELEDA Archiv, Manuel Fabritz, Nils Fisch, Herbert Hältmeier, Michael Leuenberger, Michael Peuckert, Bildagentur gettyimages
Litho: Lithoteam, Allschwil
Druck: Birkhäuser+GBC, Reinach

«Schiller zeigt, was Geistesgegenwart ist!»

ZUM 200. TODESTAG FRIEDRICH SCHILLERS wird am Goetheanum in Dornach erstmals eine Freilichtaufführung inszeniert. Anlass genug, mit Regisseur Johannes Peyer über das Drama «Wilhelm Tell», über Freiheit, Selbstbestimmung und das Theater als gesundheitsfördernde Einrichtung zu sprechen.
Text: Michael Leuenberger.

Zwischen dem 17. Juni und dem 7. August 2005 wird sich das Gelände rund um das Dornacher Goetheanum in ein offenes Kulturzentrum verwandeln. Regisseur

Johannes Peyer und 70 Laienschauspielerinnen und Laienschauspieler aus der Region führen insgesamt 15 Mal Schillers «Wilhelm Tell» auf. Mitten in der Land-

schaft und auf verschiedenen Schauplätzen. Rund 300 Zuschauer können die Aufführungen unter freiem Himmel miterleben und der Handlung sprichwörtlich auf



DER HOCHSOMMER IST ERNTEZEIT FÜR DIE CALENDULA. IM BILD: DAS WELEDA GARTEN-TEAM BEIM PFLÜCKEN DER CALENDULABLÜTEN, DIE FRISCH VERARBEITET WERDEN.



Schritt und Tritt folgen. Als Kulisse dient stets die Natur. Die Bühnenbeleuchtung übernimmt das Tageslicht. Und kommt nach zwei Stunden der letzte Auftritt, können sich die Besucher mit ihrem Stuhl an eine gedeckte Tafel setzen, sich von Speis und Trank verwöhnen und den lauen Sommerabend gesellig ausklingen lassen. Weleda unterstützt als Sponsorin das Projekt und bietet den Leserinnen und Lesern der Weleda Nachrichten einen Eintritt zum ermässigten Preis an (siehe Talon unten).

Johannes Peyer, der an der Schauspielakademie Zürich seine Ausbildung

absolvierte und ab 1968 unter Werner Düggelin am Theater Basel arbeitete, ist seit 1972 als Regisseur tätig – immer wieder mit Laienschauspielern.

JOHANNES PEYER, DER «WILHELM TELL» KOMMT NACH DORNACH. WIRD ER UNS AUCH HEUTE NOCH «ERSCHÜTTERN», WIE ES SICH SCHILLER WÜNSCHTE?

Hoffentlich! Schiller hat den Tell geschrieben, um das Thema Freiheit erneut zu beleuchten, hier am Beispiel der Schweiz. Die Substanz des Stücks liegt im Streben, Scheitern, Verwirklichen, Hinkommen zur Freiheit. Aber

Vorsicht! Schiller ging es nicht nur um die äussere politische Freiheit, wie das bestimmte nationale Mythen für sich beansprucht haben. Für ihn war Freiheit ein Tor zur Selbstfindung. Es gibt gar keine politische Freiheit ohne die persönlich errungene. Das zeigt das Stück in den verschiedensten Facetten.

AUCH RÜDIGER SAFRANSKI BEZEICHNET IN SEINER NEUEN SCHILLER-BIOGRAPHIE DEN «TELL» ALS DAS «FESTSPIEL DER FREIHEIT».

Mich hat an diesem Stück und seinen Protagonisten stets der Prozess, der Wegcharakter zur Freiheit fasziniert, speziell

auch die Überwindung der inneren Widerstände beim Tell. Menschenrechte und Freiheit waren für Schiller löbliche Ziele, aber eben nur, wenn sie von Menschen angestrebt werden, die sich selbst innerlich befreit haben, frei geworden sind.

Bevor Gessler durch die Hohle Gasse reitet, kommt dieser lange innere Monolog Tells, wo er ringt mit seiner Absicht und seinem Gewissen. Er ist sich bewusst, dass er einen Mord begehen wird – auch wenn es ein Tyrannenmord ist. Er sagt: «Meine Gedanken waren rein von Mord – in gärend Drachengift hast Du die Milch der frommen Denkart mit verwandelt, zum Ungeheuren hast Du mich gewöhnt.» In diesen Szenen liegt eine unglaubliche innere Dynamik.

Die Faszination des «Tell» liegt auch darin, dass Schiller im ganzen Stück sehr geschickt mit dem Zufall arbeitet. Ganz subtil zeigt er, wie die so genannten «Zufälle» eine Biographie beeinflussen können. In der bewussten Auseinandersetzung mit diesen Zufällen, mit dem Schicksal, wird der Mensch erst ein wirklich freies Wesen.

DAS ERINNERT AN DIE ANTIKE AUFFASSUNG DER «KATHARSIS», DER LÄUTERUNG DURCH DIE DRAMATISCHE HANDLUNG IM THEATER.

Ganz bestimmt. Jeder Krimi versucht, uns in diese Spannung zwischen Gut und Böse zu bringen. So funktioniert das auch bei Schiller; es gibt den Dialog mit dem

Gewissen, die Entscheidungen, die Läuterungen. Doch die äusserliche Dramatik muss immer hinterfragt werden. Sie ist nur Ausdruck eines tieferen Erlebens, bei dem wir oft schwanken und die Balance verlieren. Schiller sagt es deutlich: «Du musst glauben, du musst wagen, denn die Götter leihen kein Pfand.»

Schiller ist eben nicht der «Moraltrumpeter von Säckingen», wie es Nietzsche einmal ausdrückte. Schillers Sprache wirkt immer aufweckend. Schiller erzeugt Bewegung, er fordert als Autor meine Haltung, meine individuelle Entscheidung heraus. Damit muss man sich auseinandersetzen. Würde man seine Inhalte einfach referieren, so wäre das sterbenslangweilig. Man kann bei Schiller wirklich lernen, was Geistesgegenwart ist!

SIE INSZENIEREN DEN «TELL» AUSSCHLIESSLICH MIT LAIENDARSTELLERN. WAS IST DAS BESONDERE DARAN?

Der «Tell» eignet sich ausgezeichnet als Stück für Laien. Schiller selbst schwebte etwas vor, das «als Volksstück Herz und Sinne interessiert», wie er es ausdrückte. Mit Laiendarstellern entsteht Theater, das ganz nah bei den Leuten ist. Und ich meine damit: bei den Leuten von heute. Denn die Laiendarsteller stecken in ihrem persönlichen Berufs- und Familienleben, das sich nicht vornehmlich um Kunst und Schauspielerei dreht. Hier arbeiten Lehtöchter, Seelsorger, Lehrer, Bankfachleute und Zoowärter zusammen. Da entsteht

eine grosse Kraft. Gerade beim «Tell» erlebe ich, wie aktuell Schillers Gedanken sind – und dieser Funke springt immer wieder auf die Darstellerinnen und Darsteller über. Und ich hoffe, die Begeisterung wird sich auch auf das Publikum übertragen.

SCHILLER WAR WÄHREND DER ARBEIT AM «TELL» BEREITS SCHWER KRANK. RÜDIGER SAFRANSKI SCHREIBT: «IDEALISMUS IST, WENN MAN MIT DER KRAFT DER BEGEISTERUNG LÄNGER LEBT, ALS ES DER KÖRPER ERLAUBT. ES IST DER TRIUMPH EINES ERLEUCHTETEN, EINES HELLEN WILLENS.»

Das ist treffend beschrieben. Und man spürt in allen Werken von Friedrich Schiller: Er kämpft, bei ihm ist alles errungen! Seine Willenskraft ist ganz enorm. Das berührt uns auch heute, denn Schiller ist zeitlos. Er ist der grosse «Aufwecker», er zeigt, dass mit der schöpferischen Freiheit, mit der Poesie, etwas in die Welt kommt, das es ohne sie nicht geben würde. Potentiell ist jeder Mensch ein Schöpfer!

HERZLICHEN DANK FÜR DIESES GESPRÄCH!

LITERATUR-TIPP:

Rüdiger Safranski: Schiller oder die Erfindung des Deutschen Idealismus, Carl Hanser Verlag, 2004.

Mit Weleda zu «Wilhelm Tell»

Mit diesem Coupon erhalten Sie für die Freilichtaufführung des «Wilhelm Tell» eine Vergünstigung von CHF 5.– pro Person.

Der Eintrittspreis beträgt CHF 20.– (anstatt 25.–) für Erwachsene und CHF 5.– (anstatt 10.–) für Kinder.

Neben der Abendkasse können die Tickets auch im Vorverkauf ab sofort auf den Redaktionsbüros des «Wochenblatts» in Arlesheim und Breitenbach, bei der «BaZ» am Aeschenplatz in Basel und im Goetheanum in Dornach bezogen werden.

Neu: Feuchtigkeitscrème für den Mann

«Welch Glück, ein Mannsbild zu sein!» ruft Klare in Goethes «Egmont». Damit dieses Glück auch auf der Haut spürbar wird, haben wir die neue WELEDA Feuchtigkeitscrème für den Mann entwickelt. Sie pflegt und erfrischt die Gesichtshaut.

Männerhaut ist verschiedenen Belastungen ausgesetzt: Sonneneinstrahlung, klimatisierte und trockene Luft fördern den Feuchtigkeitsverlust. Die tägliche Rasur ist eine zusätzliche Belastung: Mikroverletzungen reizen die Haut. Eine Schlüsselrolle, sowohl für die vielfältigen Funktionen der Haut als auch für das Hautbild und Haut-



gefühl, spielt ein ausgewogener Fett- und Feuchtigkeitshaushalt.

Daher ist eine Pflege ideal, welche die Haut sowohl befeuchtet als auch besänftigt. Dies vermag der pflanzliche Wirkstoff der frisch verarbeiteten Eibischwurzel besonders gut zu leisten. In Kombination mit geschmeidigem Sesam- und Jojobaöl wird der Fett- und Feuchtigkeitshaushalt der Gesichtshaut ausgeglichen – zugleich glättet und nährt die rasch einziehende Feuchtigkeitscrème für den Mann nachhaltig.



Ein Nachmittag in den WELEDA Gärten

Was gibt es Schöneres als einen Sommertag im Garten zu verbringen? Wie jedes Jahr haben Leserinnen und Leser der WELEDA Nachrichten Gelegenheit, unsere Heilpflanzengärten kennen zu lernen. Unter dem Motto «Erleben, Kennenlernen, Qualitäten erfahren» zeigen wir Ihnen während dreier Nachmittage im Juni die Welt unserer Heilpflanzen und geben Ihnen Einblick in den WELEDA Unternehmensalltag.

TIPP ZUM ANMELDEN:

Bitte denken Sie daran: die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Melden Sie sich rasch an, spätestens bis am 11. Juni 2005. Wir senden Ihnen nach Erhalt des Coupons einen Gutschein zu. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Die Erlebnismittage finden bei jeder Witterung statt! Bitte gutes Schuhwerk und bei schlechter Witterung Regenschutz mitnehmen.

TEILNAHMECOUPON. Ja, ich möchte gerne am WELEDA Erlebnismittag teilnehmen. Die Teilnahme ist kostenlos.

AM DIENSTAG, 28. JUNI 2005 AM MITTWOCH, 29. JUNI 2005 AM DONNERSTAG, 30. JUNI 2005

VORNAME	NAME
STRASSE, NR.	PLZ, ORT
TEL. INKL. VORWAHL	ANZAHL TEILNEHMER

Den Talon bis spätestens 11. Juni 2005 einsenden an: WELEDA AG, Erlebnismittage, Postfach 864, 4144 Arlesheim

Die Entdeckung der eigenen Natur: Wandern

DER NATUR- UND WANDERSOZIOLOGE RAINER BRÄMER mischt sich oft fragend unter das Wandervolk. Seine Erfahrung zeigt: Wandern macht gesund. Es bringt uns ein intensives Erlebnis der äusseren und unserer eigenen inneren Natur.
Text: Christoph Möldner

In der Schweiz, Deutschland und Österreich ist Wandern der beliebteste Volkssport. Dieses erstaunliche, stille Phänomen hat Gründe. Rainer Brämer spricht davon, dass viele Menschen das Wandern nutzen, um all ihre Sinne, die sie in ihrem Berufs- und Alltagsleben vernachlässigen, wieder in Aktion zu bringen. Er sagt: «Wir fühlen uns eigentlich dann am

wohlsten, wenn möglichst viele Sinne angesprochen werden. Zur vollen Entfaltung als Mensch gehört nach wie vor die Auseinandersetzung mit der Natur. Hin und wieder müssen wir eben aus unserer zivilisierten und technisierten Welt ausbrechen, um uns wieder ins Lot zu bringen. Und diese Ausgleichsfunktion hat das Wandern.»



WIE WIRKT WANDERN AUF UNSEREN KÖRPER?

Erst vor ein paar Jahren hat man herausgefunden, dass das Immunsystem von den Sportarten am meisten profitiert, die relativ wenig Leistungsanforderungen stellen, aber sehr lange ausgeübt werden. Insofern ist das Wandern ideal. Ähnliches scheint für den Stoffwechsel zu

gelten: Der Kreislauf bedarf nur geringer Anstrengung, um trainiert zu werden. Wenn wir also bergauf und bergab laufen, wie es in vielen mitteleuropäischen Landschaften üblich ist, dann reicht das vollkommen aus, um einen langfristigen Effekt zu erzielen. Auch das körpereigene Hormonsystem wird aktiviert: die Bildung von Endorphinen («Glückshormone») hat

einen positiven Effekt auf das Befinden. Durch den veränderten Stoffwechsel verbrennt unser Körper nach zwei, drei Stunden fast nur noch Fett und kaum mehr Kohlenhydrate. So verändern sich die im Gehirn aktiven Botenstoffe und es entsteht zudem mehr stimmungsaufhellendes Serotonin.

IST WANDERN AUCH GUT FÜR UNSEREN GEIST?

Verschiedene naturpsychologische Untersuchungen haben gezeigt, dass schöne Landschaften – allein wenn wir sie sehen und noch mehr, wenn wir sie durchschreiten – eine anregende Wirkung haben. Das lässt sich auch an den Veränderungen der Gehirnströme nachweisen. Man hat herausgefunden, dass das Anschauen von Naturbildern weit weniger ermüdet als das von Stadtbildern. Und: Patienten, die aus ihrem Krankenhauszimmer ins Grüne blicken, brauchen deutlich weniger Pflegezuwendung und Schmerzmittel und werden schneller



wieder gesund als ihre Leidensgenossen mit Ausblick aufs Nachbargebäude. Nicht zu vergessen ist auch ein in den USA durchgeführter Vergleichstest von Ausdauerläufern, die jeweils zur Hälfte eine feste Strecke auf dem Laufband in der Halle und in der freien Natur zu absolvie-

ren hatten. Während die «Outdoor-Läufer» subjektiv erfrischt und objektiv mit weniger Stress- und mehr «Glückshormonen» zurückkamen, war die Stimmung der puren Bandläufer deutlich gesunken. Der Kontakt mit der äusseren Natur bringt unsere eigene innere Natur zur optimalen Entfaltung. Und das ist eigentlich das ganze Geheimnis.

auch Aussichten auf gut einsehbare Landschaften. Als Ideal des landschaftlich Schönen gilt ein See, dessen locker mit Bäumen bewachsenes Ufer sich im Wasser spiegelt. Und hierfür finden wir gerade in Mitteleuropa viele Beispiele.

Der Garten ist das wohl älteste Naturideal: das Paradies, der Garten Eden. Überblickbare Landschaftselemente vermitteln uns Sicherheit und Geborgenheit. Hat – im Gegensatz dazu – nicht der Regenwald mit seiner unendlichen Vielfalt, Vitalität und Undurchdringlichkeit etwas Angst Einflössendes?

So lässt der Gleichklang harmonischer Landschaften auch den modernen Hightech-Bürger aufleben. Denn: Wir haben uns im Verlauf unserer Geschichte durch die Auseinandersetzung mit der natürlichen Umwelt entwickelt, alle unsere Sinne und Fähigkeiten, bis in unsere innersten Gefühle und Reaktionsmuster, sind darauf abgestimmt. Daran haben auch die letzten Jahrtausende einer sich ständig beschleunigenden Zivilisation kaum etwas ändern können. Wandern hält unsere Sinne und unseren Geist wach, lässt uns Neues denken – Qualitäten, die wir dringender denn je benötigen.

IST NATUR GLEICH NATUR, ODER EMPFINDEN WIR DA UNTERSCHIEDE?

Die Landschaftspsychologie hat sich mit der Frage beschäftigt, welche Landschaft wir eigentlich als schön empfinden. Studien haben zum einen gezeigt, dass wir in der Regel eine besondere Zuneigung zu der Landschaftsformation entwickeln, in denen wir aufgewachsen sind. Darüber hinaus gibt es jedoch weltweit erstaunlich übereinstimmende Vorstellungen davon, was eine schöne Landschaft ausmacht. Dazu zählt die relative Naturnähe, die sich durch das Fehlen künstlich-technischer Elemente auszeichnet. Beliebt ist ein offener Bewuchs nach Art einer Parklandschaft mit kleinräumigen Wald- und Wiesen-Elementen und klaren, geschwungenen Konturen sowie Wege, die in Windungen am Horizont verschwinden. Positiv bewertet werden

In der Heimat des Edelweiss zum Mont Brûlé



Aus: Wanderführer Unterwallis. Bergverlag Rother, München.

EINE SCHÖNE WANDERUNG IM UNTERWALLIS VON 5 BIS 6 STUNDEN DAUER. Ausgangspunkt der Wanderung ist die Alpsiedlung Moay (1690 m) oberhalb von Bruson. Von der Bushaltestelle in Moay folgt man dem Weg zur Alpe le Larzey, einem wunderschönen Plätzchen mit lichtigem Lärchenbestand hoch über dem Tal. Weiter auf der «Tour du Val de Bagnes» (TVB) zu einem Gratrücken, auf dem es stetig ansteigend bis an den Six Blanc geht. Hier zweigt der TVB links ab; unser Weg bleibt noch am Grat, lässt aber dann den Six Blanc rechter Hand und quert direkt an den nächsten Gipfel, die Tête de la Payanne. Diese wird rechts umgangen bis zu einem Sattel (Basset). Nun wieder am Kamm bzw. rechts darunter gera-

deaus zum Gipfel des Mont Brûlé. Der Abstieg erfolgt nach Süden hinab in den Col de Mille und in steilen Serpentin nach Norden hinunter. In gleicher Richtung auf dem Alpgelände leicht abwärts; der Weg ist hier zwar kaum zu erkennen, man trifft aber unweigerlich auf die Ecuries de Mille, einen grossen Viehstall. Nun auf dem langen Fahrweg abwärts bis La Côt oder etwa 500 m nach der kleinen Alpweide Le Tseppiet auf dem Fussweg direkt nach Bruson hinab. Während der Wanderung können wir mit etwas Glück wildes Edelweiss bestaunen, auf dem Gemeindegebiet von Bruson treffen wir hell leuchtende Edelweisskulturen an, die für die WELEDA Edelweiss-Sonnenschutzlinie bestimmt sind.



Den Beinen auf die Sprünge helfen

VENENLEIDEN ZÄHLEN ZU DEN HÄUFIGSTEN ERKRANKUNGEN unserer modernen Zivilisation – fast jeder dritte Erwachsene ist in der Schweiz davon betroffen.

Dennoch: Venenschwäche ist im Ganzen gesehen ein komplexes Krankheitsbild – ihre Ursachen sind zahlreich und vielfältig. Neben dem allgegenwärtigen Bewegungsmangel und einseitiger fettreicher Ernährung mit wenigen Ballaststoffen spielen auch Alter und Vererbung eine bedeutende Rolle. Es kommt zu Stauungen, Schweregefühl in den Beinen, Wadenkrämpfen oder zu Brennen und Jucken. All diese Äusserungen sind letzten Endes Folge einer gestörten Mikrozirkulation. Was heisst das?

Wie die weit verzweigte Krone eines grossen Baumes sind auch die Blutgefässe in unserem Körper in einem komplexen System angeordnet. Über die so genannte Mikrozirkulation findet der Sauerstoff/Nährstoffaustausch in jeder einzelnen Zelle statt. Ist dieser Ablauf gestört, gerät die Durchblutung der fein verzweigten Blutgefässe ins Stocken. In der Venenkunde ist das alte Sprichwort «Vorbeugen

ist besser als Heilen» deshalb sehr zutreffend. Denn gewisse Risikofaktoren können durch einfache Massnahmen im Alltag erheblich reduziert werden und die Mikrozirkulation kann verbessert werden:

TIPPS FÜR LEICHTE BEINE

- Beengende Kleider, Schuhe und Strümpfe vermeiden.
- Langes Stehen und Sitzen, besonders mit übereinander geschlagenen Beinen, nach Möglichkeit reduzieren.
- Beine öfters hoch lagern, auch nachts, zum Beispiel mit einem Keilkissen unter der Matratze.
- Beine täglich von unten nach oben kalt abwaschen.
- Auf ballaststoffreiche Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.
- Keine ausgedehnten Sonnenbäder nehmen.



Unsere bewegliche, flexible Gesellschaft neigt in vielen Bereichen zum Stillstand, zum Stau. Viele Berufstätigkeiten verurteilen uns zum unbeweglichen Verharren. Nicht nur die Arbeit vor Bildschirmen im Büro, auch das stundenlange Sitzen oder Stehen an Kassen oder hinter Ladentischen gehört dazu. Zudem findet Fortbewegung heute fast ausnahmslos sitzend statt. Ob in Zügen, Bussen, Trams oder Autos: uns fehlt die Bewegung als «beste Arznei», wie sie Goethe nannte.

Beinübungen

STAND. Die Beine geschlossen halten, die Arme auf den Hüften abstützen. In den Fersenstand gehen und kurz halten. Die Füsse langsam nach vorne abrollen und dann kräftig in den Zehenstand hochdrücken. 10-mal wiederholen, dann kurze Pause und erneut beginnen.



SITZEND. Mit geradem Rücken und geschlossenen Beinen auf der vorderen Hälfte eines Stuhls sitzen. Abwechselnd kräftig die Zehen und Fersen so hoch wie möglich anheben und 20-mal zügig durchführen. Nach einer kurzen Pause die Übung wiederholen.



SITZEND. Mit geradem Rücken und geschlossenen Beinen auf der vorderen Hälfte eines Stuhls sitzen. Zehenspitzen hochziehen, dann Zehen am Boden oder im Schuh festkrallen. 20-mal rasch durchführen und nach einer kurzen Pause die Übung wiederholen.



RÜCKENLAGE. Waden auf einem etwa 20 Zentimeter dicken Polster oder Kissen hoch lagern. Abwechselnd ein Bein nach oben anheben und bis zu 30 Sekunden halten. Zusätzlich das Fussgelenk kräftig strecken und beugen. Und im dritten Schritt gleichzeitig die Zehen krallen und spreizen. Die Übung 20 bis 30 Sekunden fortführen.



Hohe Kunst der Komposition



Venadoron® Gel von Weleda setzt sich zusammen aus verschiedenen Mineralien und pflanzlichen Auszügen. Mittels besonderer Verfahren auf Grundlage anthroposophischer Erkenntnis werden die Rohstoffe verarbeitet. Die Pflanzen stammen aus nachhaltiger Wildsammung oder biologisch-dynamischem Anbau. Als Gesamtkomposition fördert **Venadoron® Gel** die periphere Blutzirkulation und kräftigt Haut und Bindegewebe. Das angenehm kühlende, fettfreie Gel zieht rasch in die Haut ein und lindert Venenbeschwerden.

Venadoron® Gel hilft auch Schwangeren während den letzten Schwangerschaftsmonaten. Denn in dieser Zeit nimmt durch den zunehmenden Druck der Gebärmutter auf den venösen Blutfluss die Tendenz zu Stauungen und Schweregefühl in den Beinen wie auch zu Krampfadern zu.

ARNIKA
Die Arnica montana wird auch «Schutzhelige der Muskeln und Prellungen» genannt. Die seit Jahrhunderten geschätzte Heilpflanze wirkt wundheilend bei stumpfen Verletzungen und ist entzündungshemmend.



HAMAMELIS
Die aus Asien stammende «Zaubernuss» Hamamelis virginiana ähnelt der Haselstaude. Der pflanzliche Auszug aus blühenden Zweigen und Blättern enthält wertvolle Gerbstoffe und hat mild adstringierende Eigenschaften.



KLETTE
Die bis zu 1,5 Meter hoch wachsende Klette besitzt einen wollig behaarten Stängel. Die Klettenwurzeln werden im Frühjahr im Weleda Heilpflanzengarten geerntet. Der pflanzliche Auszug regt den Hautstoffwechsel an.



ZITRONE
Weleda verarbeitet frische Zitronen aus biologisch-dynamischem Anbau der «Cooperativa Salamita» in Sizilien. In Venadoron Gel entfalten sie eine belebende, erfrischende Wirkung und straffen das Gewebe.



KUPFER
Kupfer spielt im Bereich des Lebendigen eine wichtige Rolle; sowohl in der Physiologie der Pflanzen und Tiere als auch beim Menschen. Weleda verarbeitet Kupfersulfat, das den venösen Blutkreislauf anregt und den Lymphfluss fördert.



Leichte Arbeit gegen schwere Beine: Venadoron® einreiben.



Beinbeschwerden sind unter anderem eine Folge unserer Bewegungsarmut. Venadoron enthält hochwertige natürliche Rohstoffe, die lindernd wirken. Sie fördern die Durchblutung und kräftigen und beleben Haut und Bindegewebe der Beine:

Hamamelis, Arnika, Iriswurzelstock, Kupfersalz. Sie sind ganz-

heitlich komponiert auf der Basis der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Das halbflüssige, fettfreie Gel zieht gut ein und verschafft rasch

Erleichterung. Es ist auch für Schwangere geeignet. Venadoron gibt es in den bruch-

sicheren PET-Flaschen à 150 und 250 ml. Für weitere

Informationen wenden Sie sich an Ihren Arzt, Apotheker

oder Ihre Drogerie und lesen Sie die Packungsbeilage.



Der Grundstein ist gelegt!

18. März 2005: Es war ein hell strahlender, warmer Frühlingstag, an dem sich fast die gesamte Belegschaft der Weleda Arlesheim mit vielen geladenen Gästen und dem Verwaltungsrat zur Grundsteinlegung für den Pharma- und Büroneubau im Industriegebiet «Widen» traf.

Während des halbstündigen Festakts fanden ganz unterschiedliche Gegenstände den Weg in das Kupfergefäß, das später

im Fundament des künftigen Gebäudes einbetoniert wurde: Ein Passfoto aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, eine alte Weleda Aktie, die stofflichen Manifestationen von Sal, Merkur und Sulphur, ein Goldspiegel und Produkte wie die neue WELEDA Edelweiss-Sonnencreme.

Begleitet wurde der Festakt von Gesang und Klangbildern des Weleda Chors. Viele Mitarbeiterinnen und Mitar-



beiter liessen es sich am Ende der Zeremonie nicht nehmen, das symbolträchtige Kupfer-Kleinod zuzuschaukeln und auf die Grundsteinlegung anzustossen.

Erfolgreiche Umweltzertifizierung bei WELEDA



Weleda Arlesheim hat im März 2005 erfolgreich eine Umweltzertifizierung nach ISO 14001 und EMAS durchgeführt. EMAS heisst: «ECO-Management and Audit Scheme».

Es ist die höchste Auszeichnung für betriebliches Umweltmanagement. Diese Betriebsprüfung verbindet das ökologisch Notwendige mit dem ökonomisch Erfolgreichen und ist besonders geeignet, den betrieblichen Umweltschutz – über das gesetzlich-

che Mass hinaus – zu verbessern. Weleda veröffentlicht im Sommer dazu eine Umwelterklärung, die Informationen zu Umweltschutz, Umweltauswirkungen und Umweltpolitik sowie zu den geplanten und ergriffenen Massnahmen beinhaltet.

Märchen-Dose «Froschkönig»

Weleda hat für unsere Kleinsten eine besonders schöne Geschenkpackung gestaltet. Die Froschkönig-Dose aus Blech enthält einige der qualitativ hochwertigen Produkte der Weleda

Babypflegelinie: Eine Calendula-Babypflegemilch 200 ml, einen Calendula-Babybalsam 30 ml, ein kleines Calendula-Babypflegeöl 10 ml, ein Calendula-Babycremebad 20 ml und einen Kuschelfrosch aus Bio-Baumwolle. Dazu gehört auch ein Märchenbuch in deutscher Sprache. Sie finden die

limitierte Auflage der neuen Weleda Froschkönig-Dose ab Mitte Juni in Ihrem Fachhandel.



Viermal jährlich die WELEDA Nachrichten im Gratisabonnement

VORNAME

NAME

STRASSE/NR.

PLZ/ORT

TALON EINSCHICKEN AN:
WELEDA AG, STOLLENRAIN 11,
4144 ARLESHEIM
ODER E-MAIL MIT IHRER ADRESSE AN:
DIALOG@WELEDA.CH

Badewonnen für Babys

DIE GESUNDHEITSFÖRDERNDE WIRKUNG DES BADENS ist seit Jahrtausenden bekannt. Auch Babys und Kleinkinder können von den Wirkungen des Elements Wasser profitieren. Weleda unterstützt deshalb eine Initiative, die ihr zehnjähriges Jubiläum feiert: die Organisation «Babys im Wasser».



GRÜNDERIN MONICA ODERMATT UND KURSLEITERIN JUDITH COTTONE (RECHTS).

In der Schwimmhalle der Stiftung für Schwerbehinderte in Emmen-Rathausen bei Luzern geht es munter und lebendig zu: Man hört das vergnügte Quietschen und Rufen von Kindern. An diesem Samstagmorgen haben sich Väter und Mütter eingefunden, die in Gruppen jeweils eine halbe Stunde mit ihren Töchtern oder Söhnen im brusthohen Wasser verbringen. Die Kinder sind zwischen vier Monaten und drei Jahren alt – spielend, singend und planschend werden sie ans nasse Element gewöhnt. Kursleiterin Judith Cottone regt die Babys mit Kinderliedern, Reimen oder Fingerspielen an, sich zu bewegen und Neues zu entdecken. Zuerst findet eine rituelle «Begrüssung ans Wasser» statt. Mit Schalen oder Kübelchen wird den Kindern im kleinen Planschbecken spielerisch das warme Wasser über die Händchen, Füsschen und über die Schultern geleert. Danach geht es ins grosse Becken: Hier versammeln sich Kinder und Eltern im Kreis, begrüßen

sich und gehen dann das individuelle Übungsprogramm durch, begleitet von Liedern und Kinderversen.

Es ist nicht spektakulär, irgendwie hat man das als Eltern auch schon selbst einmal gemacht mit seinen Kindern, zumindest im kleinen Rahmen der haus-eigenen Badewanne oder bei einem gelegentlichen Besuch im Schwimmbad. Und dennoch: hier scheinen alle die gemeinsame Zeit ganz besonders intensiv zu erleben und zu geniessen. Eine Fahrt über die Wasserrutsche schliesst für die grösseren Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Kurs ab. Jetzt geht's zum Ausklingen noch einmal für ein paar Minuten in den Whirlpool nebenan oder gleich unter die Dusche. Danach wird die zarte Babyhaut mit verschiedensten Produkten der WELEDA Calendula-Babylinie gepflegt.

Marcel Schmid kommt jeden Samstag mit seinem zweijährigen Sohn Nils nach Rathausen. Beide freuen sich auf ihren gemeinsamen Tag. Was macht ihn so

besonders? Marcel Schmid: «Für mich ist es eine sehr intensive Zeit mit meinem Sohn. Da Nils eine Frühgeburt war und in seinen Bewegungsabläufen immer etwas unbeholfen und eckig wirkte, wurde uns empfohlen, mit ihm regelmässig Physiotherapie zu machen. Das haben wir zunächst gemacht, dann bin ich auf die Baby-Schwimmkurse gestossen. Und es ist wirklich erstaunlich, welche Fortschritte Nils seither machen konnte: Seine Bewegungen und die ganze Koordination der Bewegungsabläufe verlaufen seither viel harmonischer. Das regelmässige Schwimmen und das tragende Element Wasser haben das ermöglicht.»

Kursleiterin Judith Cottone, die als Kindergärtnerin arbeitet und bis vor wenigen Jahren Schwimmen als Wettkampfsport betrieben hat, bestätigt dies. Sie sagt: «Kinder haben einen enormen Bewegungsdrang, werden in diesem aber oft eingeschränkt. Durch die sanfte Wasserangewöhnung und die spielerische Begegnung mit diesem Element gewinnen sie Vertrauen in sich selbst und in ihre Bewegungen.» Dass Judith Cottone als eine der acht in Teilzeit angestellten Kursleiterinnen von «Babys im Wasser» auch noch ihren freien Samstag an diese Arbeit gibt, empfindet sie nicht als Einschränkung, im Gegenteil: «Für mich bedeutet die Zeit im Wasser mit den Kindern und Eltern eine Bereicherung. Mit



«BEGRÜSSUNG ANS WASSER»

Hilfe von Ritualen und Übungen erleben die Kinder etwas stark Harmonisierendes. Gerade bei den Teilnehmern, die mehrere Kurse besuchen, erlebe ich, wie sich die Beziehung zwischen dem Baby und dem begleitenden Elternteil vertieft.» Dass dabei ganz praktische Aspekte wie eine Kräftigung der Muskulatur und eine natürliche Hautmassage durch das Gleiten im Wasser erreicht werden, erwähnt sie auch. Und sie fügt an: «Auf leichte Haltungsschäden oder Haltungsschwächen haben die Kurse einen sehr positiven Einfluss. Wasser ist für Babys ein Medium, das ihnen ermöglicht, etwas auf spielerische Art und Weise zu lernen, was sie sonst nicht lernen könnten.»

Von Gründerin Monica Odermatt, die selbst Mutter zweier Söhne ist, will ich wissen, wie sie zu dieser besonderen Art der Gesundheitsförderung gekommen ist. Nach zehn Jahren Arbeit sagt sie rückblickend: «Ich bin am Aegerisee aufgewachsen und war schon als Kind eine Wasserratte. Als mein heute elfjähriger Sohn Tim zur Welt kam, wollte ich mit ihm so bald wie möglich von den heilsamen Wirkungen des Wassers profitieren. Nur gab es dafür fast keine Kursangebote, die professionell betreut wurden. Deshalb habe ich mich mit einer Kollegin, die Schwimmlehrerin für Erwachsene war, zusammengetan und habe die ersten zwei Kurse für Babys selbst organisiert.» Was damals als Selbsthilfe-Initiative angefangen hatte, ist heute ein Kleinunternehmen, das in der Zentralschweiz jährlich fast 100 Kurse mit knapp 700 Teilnehmerinnen und Teilnehmern anbietet. Die versierten Kursleiterinnen, alle begeisterte Wassersportlerinnen, garantieren für Qualität und professionelle Betreuung von Kindern und Eltern im Wasser. Weleda unterstützt dieses Engagement im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge. ML

Weitere Infos zu «Babys im Wasser»:

Website: www.babys-im-wasser.ch

Telefon: 041 855 60 55



MARCEL SCHMID GENIESST DIE ZEIT IM WASSER MIT SEINEM SICHTLICH ZUFRIEDENEN SOHN NILS.

Standpunkt: «Baden für Babys»

Dr. med. Bernhard Wingeier, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin an der Ita Wegman Klinik in Arlesheim erläutert seinen Standpunkt zum Thema «Baden für Babys»:

«Während der Schwangerschaft gedeiht und entwickelt sich das Kind im wässrigen Milieu des Fruchtwassers. Mit der Geburt verlässt das Neugeborene das Wasser, um auf die Erde zu kommen und diese schrittweise für sich zu erobern. Die ersten 1–2 Lebensjahre sind geprägt von der Auseinandersetzung mit der Schwerkraft. Das Kind richtet sich mehr und mehr auf, was besonders eindrücklich erlebbar ist beim Gehenlernen. Die ersten unsicheren Schritte werden tastend an Gegenständen oder den Händen der Eltern unternommen. Dann kommt der Moment, in dem es frei gehen kann, zuerst noch unsicher, dann immer sicherer. Menschenkundlich ist diese Zeit also geprägt von der Schwerkraft und der Aufrichtekraft des Kindes. In diese Bewegung mag das Babyschwimmen nicht so recht passen. Baby-

schwimmen ist nicht etwas menschenkundlich Gegebenes, sondern etwas aus unserer heutigen Zivilisation. Es hat spielerischen und sozialen Wert und kann als Abwechslung verstanden werden. Eine Hilfe kann das Wasser sein bei Kindern mit Entwicklungs- und Bewegungsstörungen. In diesen Fällen kann das wässrige Milieu therapeutisch eingesetzt werden.

Ist es der Wunsch der Eltern, mit ihrem gesunden Baby baden zu gehen, sollte dem entsprechend der Spass des Kindes und der Kontakt und Austausch mit anderen Eltern im Vordergrund stehen. Schädlich wirkt es, wenn man es nur tut, um dem Kind damit etwas Gutes zu tun, selber aber kaum Zeit hat oder wenn das Kind Angst vor dem Wasser hat und keine Freude zeigt.

Das aufbereitete Wasser in Hallenbädern kann zarte Babyhaut reizen, darum ist auf eine nachträgliche Pflege besonders zu achten. Bei Kindern mit Hautproblemen sollte man auf das Babyschwimmen verzichten.»