



WELEDA NACHRICHTEN

HEFT 237 CH, OSTERN 2006

«LACHEN BRINGT UNS IN BEWEGUNG»

Interview mit Clown Dimitri.

VOM GEHEIMNIS JUNGER BIRKENBLÄTTER

Warum uns eine Frühlingskur gut tut.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Es gibt Fälle von Ansteckung, die geradezu gesundheitsfördernd sind. Die Begegnung mit dem Clown Dimitri, den ich vor einigen Wochen im Tessin zum Interviewtermin traf, war ein Moment solch positiver «Ansteckung». Denn während des Gesprächs mit einem der wohl berühmtesten Clowns unserer Zeit merkte ich, wie schnell der Funke des Humors überspringt und einen beschwingt. Lachen macht gesund: Dies ist eine Erkenntnis, die man für den persönlichen Alltag gezielt nutzen sollte. Und wenn der Berufsclown dies empfiehlt, so glaubt man ihm das – denn er steckt auch nach 50 Jahren auf der Bühne immer noch voller Energie und Neugier auf das Leben.

Wenn wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, in diesem Heft manche Empfehlungen und Tipps zu einem gesunden Start in den Frühling geben, so vergessen Sie dabei nie, die bewegende Kraft des Humors bewusst zu leben – auch sie wirkt «salutogenetisch».

2006 wird für Weleda Arlesheim ein ereignisreiches Jahr – unserem Heft konnten Sie verschiedentlich entnehmen, dass wir seit Januar 2005 am Bauen sind. Diesen Frühling nun werden alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Neubau umziehen. Im September werden wir «Tage der offenen Tür» veranstalten und Ihnen damit Gelegenheit geben, Einblick in unsere Arbeit und die neuen Gebäude zu nehmen. In der umfangreichen nächsten Sommerausgabe der Weleda Nachrichten erzählen wir Ihnen Näheres dazu und stellen den Neubau vor.

Der nahende Frühling bedeutet nicht nur schöne Naturerlebnisse und mehr Licht und Bewegung – für viele Allergiker bringt er auch eine Beeinträchtigung der Lebensqualität. Die Zunahme allergischer Erkrankungen in den vergangenen fünf Jahrzehnten ist bemerkenswert. Fast jedes sechste Kind ist heute davon betroffen. Wir haben den Arzt Dr. med. Lüder Jachens dazu befragt und von ihm viel gelernt: Zum Beispiel, dass man diese Zeitkrankheiten auch als Aufforderung begreifen kann. Und dass oft schon einfache Änderungen von Lebensgewohnheiten viel bewegen können.

Bitte beachten Sie, dass wir dieser Ausgabe der Weleda Nachrichten unsere neue Zeitschrift «Kinderwelt» beilegen. Hebammen, Psychologen, Ärzte und weitere Redakteure nehmen fachkundig und humorvoll Stellung zu Themen rund um das Leben von und mit kleinen Kindern. Viel Vergnügen bei der Lektüre!

Ich wünsche Ihnen interessante Einblicke und einen farbenprächtigen Frühling!

Im Namen der Weleda Arlesheim

MICHAEL LEUENBERGER

NACHHALTIGE WILDSAMMLUNG: VON MAI BIS ENDE JUNI WERDEN DIE JUNGEN BIRKENBLÄTTER IN BÖHMEN VON HAND GEERNTET.

SEITE 6 VOM GEHEIMNIS JUNGER BIRKENBLÄTTER

Eine Birkenkur im Frühling ist ideal, um den Körper wieder in Schwung zu bringen. Der Extrakt junger Birkenblätter fördert die Ausscheidung von belastenden Stoffen.

SEITE 8 NATÜRLICHE PFLEGE GEHT DURCH DIE HAUT

Eine Naturärztin erklärt, warum Naturkosmetik den lebendigen Austausch zwischen innen und aussen unterstützt.

SEITE 13 DREIMAL NEUBAU

Der Weleda-Neubau «Widen» in Arlesheim steht kurz vor der Fertigstellung. Das farbige Gesicht des Baus zeigt sich. Eine Annäherung in Stichworten.

SEITE 14 ALLERGIE – EINE ZEITKRANKHEIT?

Ein Gespräch mit Dr. med. Lüder Jachens zur Zeitkrankheit Allergie und den Möglichkeiten, gesundend zu wirken.

IMPRESSUM

Heft 237, Ostern 2006.
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, Sibylle Frei, Gaudenz Huggel, Michael Leuenberger (Leitung), Franziska Niedermann, Patricia Pécourt, Michèle Prévôt, Sandra Schindler, Esther Steinberger, P. A. Widmer
Gestaltung: Weleda AG, Gaudenz Huggel
Fotos: Weleda Archiv, Valentin Jeck, Michael Leuenberger, Mahatma van der Sloot, Bildagentur gettyimages
Litho: Lithoteam, Allschwil
Druck: Birkhäuser+GBC, Reinach

«Lachen bringt uns in Bewegung»



SEIT FÜNF JAHRZEHNEN steht Clown Dimitri auf der Bühne. Ohne Worte begeistert er mit seinem feinsinnigen Humor Menschen auf allen Kontinenten. Ein Gespräch über die Kraft des Lachens, das Kind im Menschen und den Humor als Heilmittel.
Interview: Michael Leuenberger; Fotos: Mahatma van der Sloot.

DIMITRI, HUMOR IST FÜR VIELE MENSCHEN EIN LEBENSELIXIER, VIELLEICHT SOGAR EIN HEILMITTEL – SIND SIE ALS CLOWN ALSO EIN ARZT, DER VON DER BÜHNE AUS BEHANDELT?

(lacht) Das müssten Sie mein Publikum fragen! Ob ich als Arzt tauge? Ich weiss es nicht, aber ich hoffe es! Die heilende

Kraft des Humors wird bekanntlich seit einiger Zeit im Umgang mit Kranken genutzt. Ich denke an die Bewegung, die durch Patch Adams in den USA begründet wurde. Ich bin befreundet mit Patch, der selbst Arzt ist und als einer der ersten, als Clown angezogen, Kinder im Spital behandelt hat. Die Idee, dass Clowns

durch ihre Präsenz die Heilung fördern, hat auch in der Schweiz dazu geführt, dass einige meiner Clownkollegen heute so arbeiten.

Patch Adams hat mir mal die Geschichte eines seiner Patienten erzählt, der am Anfang seiner Karriere als Clownarzt zu ihm kam. Der Patient war todkrank



und hatte laut Prognose der Ärzte nur noch wenige Monate zu leben. Patch gab ihm in dieser düsteren Situation folgenden Rat: «Versuch, möglichst viel zu lachen! Sieh dir alle Filme von Charlie Chaplin, Buster Keaton und den Marx Brothers an und nutz deine Zeit!» Der Patient hat sich das zu Herzen genommen und noch zehn Jahre gelebt. Im Lachen liegt sicher eine Heilkraft – insofern hat der Vergleich Komiker, Clown und Arzt schon eine gewisse Berechtigung.

WORÜBER KÖNNEN SIE SELBST GUT LACHEN?

Es gibt tausend Dinge, die mich zum lachen bringen! Ein junges Kätzchen, das mit einem Wollknäuel spielt oder ein Geisslein, das noch ganz ungeschickt auf seinen Beinen steht und ab und zu einknickt – das alles



hat etwas rührend Naives, Unschuldiges, Komisches. Ich amüsiere mich aber auch köstlich, wenn ich Bücher von Karl Valentin lese. Und wenn ich mir erst vorstelle, wie er das auf der Bühne präsentiert hat – mit seiner hageren Statur – das ist wohl unübertroffen. Auch die grossen Komiker des letzten Jahrhunderts, wie etwa Charlie Chaplin bringen mich immer wieder zum lachen.

Ich höre auch gerne zu, wenn jemand gut Witze erzählen kann. Und wenn man offen dafür ist, wird man überall die oft ungewollte Komik des

SPRACHE SPIELT BEI IHRER BÜHNENARBEIT EINE UNTERGEORDNETE ROLLE. WARUM?

Ich habe den Weg der stummen Ausdrucksweise gewählt – bewundere aber alle Menschen des Worts, die Poeten und Dichter, die so viel Schönes schaffen können!

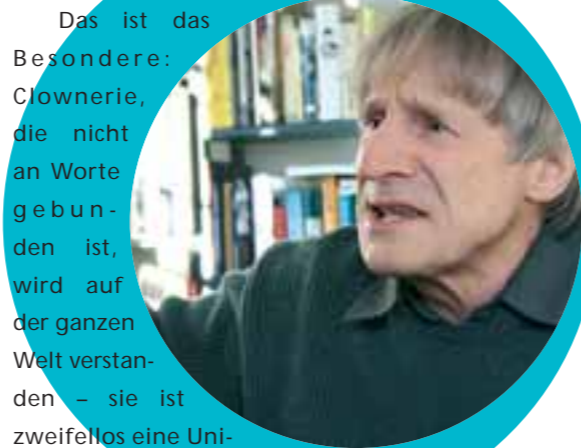
In meiner Arbeit geht es um eine bewusste Reduktion und Stilisierung. Dadurch stehen Körper und Mimik im Zentrum. Mein Lehrer Marcel Marceau sagte: «Mit Gestik und Pantomime kann man nicht lügen. Hier ist der Mensch immer ganz sich selbst.» Wie jemand dasitzt, geht, springt, sagt einiges über

«MIT GESTIK UND PANTOMIME KANN MAN NICHT LÜGEN. HIER IST DER MENSCH IMMER GANZ SICH SELBST.»

seine Persönlichkeit und seine Seelenverfassung aus. Die künstlerische Reduktion auf Mimik steckt gewisse Grenzen ab – die Relativitätstheorie wird man wohl kaum pantomimisch ausdrücken können! – aber alle Seelenzustände und Gefühle kann man so anschaulich und nachvollziehbar ausdrücken.

WIRD IHRE ARBEIT AUF DER GANZEN WELT VERSTANDEN?

Das ist das Besondere: Clownerie, die nicht an Worte gebunden ist, wird auf der ganzen Welt verstanden – sie ist zweifellos eine Universalssprache. Ich glaube, das hat einen ganz einfachen Grund: Weil der Clown das Kind im Menschen anspricht und weil



der Clown selbst sich so oft an der realen Welt stösst, weil er selbst wie ein Kind sucht und sie erfährt. Darin liegt ein über Sprach- und Kulturgrenzen verbindendes Element.



Und zu erleben, dass diese verbindende Sprache in China, Japan oder in Südamerika verstanden wird, ist wunderbar.

Auch die zugrunde liegenden Seelenstimmungen wie Trauer, Zuneigung, Angst, Liebe, Furcht, Freude oder Wut sind unabhängig von kulturellen Prägungen verständlich. Und überall wirkt das Lachen befreiend.

Auch die Komik selbst hat ihre eigene Logik, die überall verstanden wird: Wenn ein Clown seinen riesigen Koffer mühsam in die Manege schleppt, ihn öffnet und eine winzige Geige zum Vorschein kommt, wird dieser Gegensatz überall als lustig empfunden. Der Clown spielt bewusst mit den Absurditäten des Lebens. Er lehrt uns, im Erhabenen das Lächerliche zu sehen – und hilft uns, die Poesie im Kleinen zu entdecken.

GIBT ES GRENZEN DES HUMORS?

Ich habe immer behauptet, es sei unmöglich, Clownerie über ein Konzentrationslager zu machen. Und ich behaupte es immer noch. Und dennoch hat es Roberto Benigni im Film «La vita e bella» mit Hilfe eines Kindes geschafft, komische Situationen zu schaffen, über die man lacht. Benigni ist es mit sehr viel Feingefühl gelungen, die unglaubliche Tragik zu brechen. Vielleicht kann uns

dank des Humors auch die Bösartigkeit nie vollständig überwältigen – und gerade deshalb ist er etwas essenziell Menschliches.

Mich fasziniert auch die Berührung des Humors mit dem Geistigen und Religiösen. Bei religiösen Festlichkeiten im Tibet zum Beispiel hat immer einer der Beteiligten die Rolle des Narren und unterbricht die Zeremonie für kurze Zeit mit seinen Spässen – ja, er hat sogar die Aufgabe, die Götter lächerlich zu machen! Die Ernsthaftigkeit der Weihandlung wird für einen Moment unterbrochen. Danach wird die Zeremonie würdig und ernst fortgesetzt. Ich vermu-

«HUMOR ENTMACHTET! ER ZEIGT UNS, WIE IN DER ÜBERTRIEBENEN ERNSTHAFTIGKEIT DAS LÄCHERLICHE UND ABSURDE STECKT.»

te, dass die Katholiken aus einem ähnlichen Grund den Karneval erfunden haben!

MACHT IM RELIGIÖSEN UND POLITISCHEN – UND DER HUMOR ALS GROSSER GEGENSPIELER?

Humor entmachtet! Er zeigt uns doch so oft, wie in der übertriebenen Ernsthaftigkeit das Lächerliche und Absurde steckt. Seine Aufgabe ist es, alles, was den Menschen einengt, immer wieder blosszustellen. Und dazu gehört

ZUR PERSON

Dimitri kommt 1935 in Ascona zur Welt. Bereits mit sieben Jahren ist für ihn klar, dass er Clown werden will. Mit 23 wird er Schüler des berühmten Mimen Marcel Marceau in Paris. 1959 kommt sein erstes Soloprogramm «Porteur» auf die Bühne. Er geht in den 70er Jahren dreimal mit dem Zirkus «Knie» auf Tournee und bereist immer wieder alle fünf Kontinente mit seinen Programmen. Mit seiner Frau Gunda gründet er 1971 das «Teatro Dimitri» in Verscio, 1975 die «Scuola Dimitri» und 1978 die «Compagna Teatro Dimitri». Mit dem Ausstellungsmacher Harald Szeemann gründet er 2000 das «Museo Comico» in Verscio. Dimitri und Gunda haben fünf erwachsene Kinder.



wohl auch das Spiel der Macht und der Mächtigen. Clownerie und Komik bringt die Dinge wieder in Bewegung. Lachen fördert die innere Beweglichkeit und gibt uns Kraft zur Selbstdistanzierung.

Wahrscheinlich gilt das auch für Situationen, in denen man krank ist. Man fühlt sich doch schon bei einem Schnupfen sehr eingengt und spürt, wie man sich bloss noch auf seinen kranken Körper konzentriert. Vielleicht hilft auch da ein Lachen, sich für kurze Zeit über sein körperliches Leiden zu erheben?

SIE HABEN DEN CLOWN EINMAL, IN ANSPIELUNG AUF EINEN SATZ HENRY MILLERS, DEN «HANDELNDEN DICHTER» GENANNT.

Das ist sicher ein wunderbar treffendes Bild und Kompliment, das für mich so viel des Clownseins zusammenfasst. Denn der Clown und Mime ist in dem Moment, in dem er die Poesie des Lebens darstellt, selbst ein leibhaftiges Stück Poesie!



Beschwingt in den Frühling

Mit dem Frühling kommt die Zeit der Erneuerung. Alles erwacht zu neuem Leben. Die Luft riecht jetzt ganz anders, die Blätter beginnen zu spriessen und die ersten Blumen blühen. Die Natur macht es uns vor: Es ist Zeit, das Leben mit neuer Energie zu füllen.

Nicht nur die Natur, auch wir leben im Rhythmus der Jahreszeiten. Auch wir leben im Wechsel von innen und aussen. In den dunklen Wintermonaten verlangsamte sich das Leben, wir ziehen uns zurück und kommen zur Ruhe.

Der Wechsel vom Winter zum Frühling markiert den Übergang von innen nach aussen. Unsere Lebensgewohnheiten und unser Körpergefühl verändern sich in dieser Zeit.

Damit wir uns jetzt wohl fühlen, brauchen wir die richtige natürliche Pfl-

ge. Eine Frühlingskur mit Birkenherb hilft unserem Organismus, in Schwung zu kommen. Natürliche Körperpflege von Weleda soll ergänzend dazu anregen, den lebendigen Austausch zwischen innen und aussen zu fördern. Dafür stehen bei uns die Begriffe «Naturkosmetik» und «Ganzheitlichkeit».

Schütteln Sie jetzt die Trägheit des Winters ab, und starten Sie ins Frühjahr. Frische Luft und aktive Bewegung, intensive Pflege sowie vitalstoffreiche Nahrungsmittel – das bringt Lebenslust und innere Ausgeglichenheit. Mit diesem Ratgeber «Vital in den Frühling» zeigen wir Ihnen, wie man sich mit natürlicher Körperpflege von Weleda und der Kraft junger Birkenblätter Schwung holt für einen strahlenden Frühling!

Vom Geheimnis junger Birkenblätter

SCHÖNHEIT UND WOHLBEFINDEN kommt von innen und aussen. Die Kraft junger Birkenblätter fördert die Entschlackung von innen: mit Weleda Birkenherb. Von aussen regt die Anwendung von Birken Cellulite-Öl den Stoffwechsel und die Durchblutung der Haut an.

BIRKE: BILD DES FRÜHLINGS

Frühlingshaft wie kein anderer Baum ist die Birke mit ihrer lichten Gestalt und den zarten Blättern. Leicht und doch geerdet, immer im Wind und trotzdem standhaft wirkt sie stark, jung und beweglich. Für diese typischen Eigenschaften braucht sie einen intakten Flüssigkeitshaushalt! Eine Birke transportiert pro Tag nämlich 70 Liter Flüssigkeit von der Wurzel bis in die Baumkrone und gibt sie über die Blätter wieder an die Umwelt ab.

WASSER IST LEBEN

Auch der Mensch benötigt Wasser für alle wichtigen Lebensvorgänge. Es reguliert die Körpertemperatur, transportiert Nährstoffe und Sauerstoff und befreit Sie von Stoffwechselschlacken. Rund 60 Prozent unseres Körpers besteht aus dem wertvollen Element. Fehlt es, sehen wir tatsächlich schnell alt aus. Denn Giftstoffe, die sich in den Körperzellen absetzen, machen uns träge und hemmen die Regeneration. Das sieht man vor allem der Haut an.

ANREGUNG ZUR ENTSLACKUNG

Die Nieren als natürlicher Filter reinigen täglich rund 1600 Liter Blut, schwemmen Unbrauchbares aus und schicken

wertvolle Mineralien und Salze zurück in den Organismus. Auch sie brauchen dazu hauptsächlich eines: Wasser! Zwei bis drei Liter gibt der Organismus täglich ab. Nehmen Sie deshalb jeden Tag mindestens die gleiche Menge zu sich, und halten Sie so alles im Fluss.

WARUM BIRKE WIRKT

Eine 4- bis 6wöchige Vitalkur mit Weleda Birkenherb räumt sanft und nachhaltig mit Stoffwechsel-Ablagerungen auf, die belastend wirken. Der Extrakt junger Birkenblätter schenkt, dank wertvoller, die Ausscheidung anregender Stoffe (Flavonoide) und Spurenelemente, einen leichten Start in den Frühling.



elemente, einen leichten Start in den Frühling.

Wichtig: Die Haut als grösstes menschliches Organ steht in enger Beziehung zu den Funktionen der Niere. Auch die Haut scheidet Schlacken unseres Stoffwechsels aus. Unreine Haut kann ein Zeichen dafür sein, dass Ausscheidungsprozesse im Organismus nicht richtig ablaufen. Und wenn Cellulite sichtbar wird, sind Fettabbau und Fettabbau aus dem Gleichgewicht geraten. Die Verhärtungen im Hautgewebe behindern die Gefässsysteme der Blut- und Lymphbahnen. Die Haut kann dann nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden.

Der Transport von Zellflüssigkeit und Stoffwechselprodukten gerät ins Stocken. Regelmässige Massagen mit dem **Weleda Birken Cellulite-Öl** wirken dem entgegen. Ausgewählte Pflanzenöle und Extrakte von Birke, Mäusedorn und Rosmarin fördern die Durchblutung und den Stoffwechsel der Haut. Mit Bürstenmassagen oder Wechselduschen können Sie zusätzlich helfen, Stauungen im Hautgewebe zu lockern.



So bilden **Weleda Birken Cellulite-Öl** und **Weleda Birkenherb** ein perfektes Team für Ihre natürliche Schönheit und einen leichten Start in den Frühling!

Orangenhaut? Nein danke!

MIT DEM RICHTIGEN REZEPT KÖNNEN SIE BEI CELLULITE AKTIV ETWAS TUN.

Die Zeitschrift «Öko-Test» ernannte in einem umfassenden Test das Weleda Pflegekonzept und das **Birken Cellulite-Öl** zum Sieger und erteilte die Note «sehr gut». Achten Sie bei einer Frühlingskur auf diese Punkte:



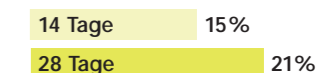
- 1. Ernährung:** Ausgewogen essen und viel trinken! Eine 4- bis 6wöchige Kur mit Weleda Birkenherb oder Birkenblätter Elixier räumt mit Ablagerungen auf.
- 2. Gesunde Bewegung:** Regelmässig sanfte Bewegung statt Höchstleistung.
- 3. Wirksame Pflege:** Zweimal täglich Weleda Birken Cellulite-Öl in die Haut einmassieren.

DERMATOLOGISCH GETESTET

Hautstraffung



Hautglättung



Natürliche Pflege geht durch die Haut

WAS IST NATURKOSMETIK? Eine Naturärztin und Kosmetikerin erklärt, warum es vor allem darum geht, den lebendigen Austausch zwischen innen und aussen zu unterstützen. Von Sabina Kilchenmann.

Die Haut ist ein lebendiges Sinnesorgan. Sie umgibt den Körper wie eine schützende Hülle. Dabei erfüllt sie mehrere Funktionen. Sie schützt vor Hitze und Kälte, reguliert die Körpertemperatur und ist die Barriere gegen Wasserverlust.

Aber die Haut ist auch durchlässig. Sie ist viel durchlässiger, als wir bis jetzt dachten! Hormone, Minerale und Gase können sie durchdringen.



Den Austausch zwischen innen und aussen erleben wir auch auf der seelischen Ebene: Wir erröten vor Scham, erblassen vor Schreck oder schwitzen aus Angst. Wie wir uns fühlen, zeigt sich an unserer Haut!

DEN AUSTAUSCH ERNST NEHMEN

Nimmt man den Gedanken des lebendigen Austauschs zwischen innen und aussen ernst, wird das auch Folgen für die Hautpflege haben. Denn die Haut ist nicht nur ein dekoratives Organ, sondern ein hochsensibles Gebilde, das in einem weiten Zusammenhang steht. Deshalb ist es wichtig, dass nur natürliche Substanzen, wie sie Weleda in ihren Kompositionen verwendet, auf die Haut kommen. Als Grundstoffe spielen pflanzliche Öle die Hauptrolle. Diese kalt gepressten Öle haben entscheidende Vorteile: Sie sind den körpereigenen Hautfetten verwandt und werden deshalb hervorragend aufgenommen – die Haut bleibt lebendig und durchlässig. Und sie enthalten einen kostbaren Mehrwert in Form wertvoller natürlicher Inhaltsstoffe.

NATÜRLICH ODER SYNTHETISCH?

Ein Grossteil konventioneller Kosmetik, auch solche, die das Siegel «Naturkosmetik» trägt, verwendet in ihren Produkten zu mehr als 90 Prozent Substanzen aus Paraffin als Salbengrundlage. Diese fallen bei der Erdölverarbeitung als Nebenprodukt an und sind deshalb sehr

billig. Und: Da Erdöl ein Naturprodukt ist, dürfen Paraffine auch als natürlich deklariert werden! Diese Stoffe haben jedoch für die Durchlässigkeit der Haut entscheidende Nachteile. Sie sind den körpereigenen Fetten nicht verwandt und bilden auf der Haut eine geschlossene Fettschicht. Dadurch unterbinden sie Prozesse, die in einer gesunden Haut ablaufen. Sie können sogar Ausscheidungen in den Körper zurückdrängen. Es entsteht der so genannte «Plastiktüteneffekt»: Die Haut kann nicht mehr gut atmen.

«Veredelt» wird die Paraffin-Grundlage in der konventionellen Kosmetik durch die Beigabe von meist synthetisch produzierten Vitaminen, Hormonen, Spurenelementen und Trägerstoffen, die ein schnelles und tiefes Eindringen ermöglichen sollen. Diese Stoffe gelangen durch die Haut in den Körper und können teilweise im Blut und der Muttermilch nachgewiesen werden.

EIGENE KRÄFTE ANREGEN

Jeder Mensch hat, unverwechselbar wie sein Fingerabdruck, einen individuellen Stoffwechsel. Dieser zeigt sich auch in seiner Haut. Sie reagiert auf das Wechselspiel innerer und äusserer Einflüsse. Sie steht in einem ständigen Prozess der Veränderung. Dem kommt das Pflegekonzept von Weleda entgegen. Es geht nämlich nicht von starren Hauttypen-Klassifikationen aus (trocken, fett, sensibel), sondern spricht von Hauttendenzen. Die individuellen Hautbedürfnisse werden durch die Kombination verschiedener Pflegelinien berücksichtigt. So gibt ganzheitliche Naturkosmetik von Weleda der Haut Impulse, Irritationen selbst auszugleichen und unterstützt die natürlichen Hautfunktionen – vor allem den lebenswichtigen Austausch zwischen innen und aussen. Das Resultat ist eine gesunde, lebendige Hautbalance.

Mehrwert inklusive!



Kalt gepresste, pflanzliche Öle enthalten von Natur aus viel Wertvolles – ohne Beigabe synthetischer Trägersubstanzen!

Ungesättigte Fettsäuren: Wirken stabilisierend, zellerneuernd und schmerzstillend für die Haut.

Vitamin E: Schützt vor freien Radikalen als Antioxidans (schützt die Zellmembran vor Oxidation durch die freien Radikale).

Vitamin A: Regeneriert die Haut und schützt vor vorzeitiger Hautalterung.

Phytosterole: Fördern die Durchblutung und halten die Haut weich und geschmeidig.

Flavonoide: Wirken gefässstärkend und zellerneuernd für die Haut.

Spurenelemente: Sind lebenswichtig für die Zellen und unterstützen viele Stoffwechselprozesse.

Bio-Qualität aus Wildsammlung



Von Mai bis Ende Juni sind 400 Wildsammler in Böhmen unterwegs, um für Weleda junge Birkenblätter in Bio-Qualität zu sammeln. Sie streifen pro Stunde fünf Kilo Birkenblätter von den Bäumen. Nach einer schonenden Lufttrocknung werden die Blätter 24 Stunden lang gekocht. Nur so können alle wichtigen Inhaltsstoffe wie Flavonoide für den Birkenextrakt gewonnen werden.

Drei Tipps für natürlich schöne Haut

TIPP 1: REGELMÄSSIGE REINIGUNG

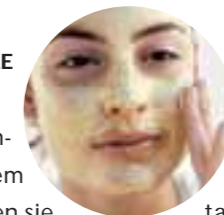
Morgens und abends reinigen: Dadurch werden nicht nur Crèmes und Make-up entfernt, sondern auch Hautfett und Schweiß. Dadurch können Poren nicht verstopfen und Bakterien sich nicht vermehren.

Denken Sie daran: Wasser allein ist zu wenig – verwenden Sie deshalb die **Weleda Iris Reinigungsmilch** oder die **Weleda Wildrosen Reinigungsmilch**.



TIPP 2: MASKEN – DER SCHNELLE FRISCHE-KICK

Masken sind die schnellen Schönemacher der Kosmetik. Mit ihrem hohen Feuchtigkeitsgehalt lassen sie die obersten Hautzellen aufquellen. Dadurch wird die Haut frischer und glatter, Fältchen werden gemindert. Das kühlende, fettfreie Gel der **Weleda Iris Erfrischungsmaske** spendet Feuchtigkeit und belebt. Die **Weleda Mandel Gesichtsmaske** harmonisiert und entspannt.



TIPP 3: NACHTS DIE REGENERATION UNTERSTÜTZEN

In der Nacht ist die Zellteilungsrate achtmal höher als tagsüber – der Regenerations-

prozess läuft auf Hochtouren! Speziell für die Gesichtspflege eignet sich die feuchtigkeitsspendende **Weleda Iris Nachtcrème** oder die reichhaltige **Weleda Mandel Feuchtigkeitscrème**.



Sonnengenuss mit Köpfchen

AUCH DAS BRINGT DER FRÜHLING MIT SICH: mehr Sonnenstrahlen! Sie tun unserem Körper und unserer Seele gut. Und dennoch müssen wir sie in Schach halten – mit dem natürlichen Sonnenschutz von Weleda.



Die Sonne regt Wachstum und Regeneration an. Aber leider auch die Bildung der berüchtigten freien Radikale. Hochgebirgspflanzen wie das Edelweiss schützen sich wirksam durch die Bildung natürlicher Radikalfänger. Wie hilft sich der Mensch? Mit Sonnenschutzprodukten, die Edelweiss-Extrakte enthalten.

EDELWEISS BRINGT SONNENSCHUTZ



Weleda nutzt die Eigenschaften von Edelweiss und anderer wertvoller Pflanzenextrakte für den Sonnenschutz und die Pflege der Haut – von innen und von aussen! Optimalen Sonnenschutz bieten Weleda Edelweiss Sonnencreme 20 und Edelweiss Sonnenmilch 15. Mineralische UV-Filter sorgen für effektiven Schutz direkt nach dem Auftragen. Und wertvolle Auszüge aus Edelweiss schützen die Haut ganz natürlich. Weleda Edelweiss Sonnencreme 20 eignet sich besonders gut zum Schutz

exponierter Körperteile wie Gesicht, Hände oder Schultern. Sie beugt Sonnenbrand zuverlässig vor und fördert eine sanfte Bräunung.

Mit Weleda Edelweiss Sonnenmilch 15 sind Arme, Beine und der ganze Körper gut geschützt. Die sahnige Lotion lässt sich sehr gut verteilen und zieht schnell ein.

Das geschützte Edelweiss wird für Weleda im Wallis in biologischem Anbau behutsam kultiviert und zum wertvollen Pflanzenextrakt weiter verarbeitet.

Auch für schweisstreibende Sportarten gut geeignet: Die in der Weleda Edelweiss Sonnenschutzlinie enthaltenen Mikropigmente bleiben an der Hautoberfläche und reflektieren bzw. absorbieren dort UVA- und UVB-Strahlen. Das erfrischende Weleda Après Soleil sorgt für angenehme Kühle und eine regenerierende Pflege der Haut nach dem Sonnenbad.

Der Unterschied: chemische und mineralische UV-Filter

Chemische Filter dringen in die Hornschicht der Haut ein und wandeln dort UV-Strahlen in Wärme um. Produkte mit mineralischen UV-Filtern – wie die Edelweiss Sonnencreme von Weleda – bilden auf der Hautoberfläche einen leichten Film, der das Licht reflektiert. Angenehmer Nebeneffekt: die Haut erwärmt sich nicht so stark!

Darüber freuen sich nicht nur Sportler. Die mineralischen Filter wirken ausserdem sofort nach dem Auftragen, während viele chemische Filter eine gewisse Einwirkzeit brauchen. Dabei ist es besonders für Kinder wichtig, dass der Schutz sofort nach dem Auftragen beginnt und sie nicht ungeschützt in die Sonne gehen.



Gereizt? Das hilft!

TRAUM ALLER POLLENALLERGIKER: im hellen Frühlingsgrün spazieren gehen, morgens durch den Wald joggen, die Fenster öffnen und frische Luft einatmen.

Wenn Frühlingsgefühle auch Ihnen das Wasser in Augen und Nase treiben, haben Sie vielleicht gar keine Lust auf das Leben vor der Haustür. Sie reagieren absolut gereizt auf die Natur, die Augen und Nase jucken und schwellen an. Wir helfen Ihnen mit Weleda Arzneimitteln zur Selbstbehandlung, Ihre Heuschnupfensymptome zu lindern.

HILFE FÜR DIE NASE

Vor allem die Schleimhäute der Nase machen sich zur Frühlingszeit unangenehm bemerkbar. Die Überreaktion des Körpers auf bestimmte Substanzen wie Blütenpollen, die für andere Menschen völlig harmlos sind, beeinträchtigt unser Wohlbefinden. Wenn es in der Nase kribbelt und zu fließen beginnt, erhofft man sich Linderung.

Was hilft? Gencydo Nasenspray von Weleda ist eine Komposition von Pflanzenausüngen aus Zitrone und Quitte. Die natürlichen Inhaltsstoffe üben auf gereizte Schleimhäute eine zusammenziehende Wirkung aus. Der wässrige Schnupfen lässt nach, und die Schleim-

häute schwellen ab. Gencydo 1% eignet sich zur Vorbeugung oder in der Anfangsphase des Heuschnupfens. Gencydo 3% wird eingesetzt, wenn die Wirkung von Gencydo 1% zu schwach ist.

HILFE FÜR DIE AUGEN

Wenn Überbeanspruchung oder Reizungen zu unnatürlich starker Durchblutung des Auges führen, können Probleme auftreten. Augenbrennen, Jucken, Rötungen und Schwellungen sind oft Begleiterscheinungen einer Pollenallergie.

Was hilft? Euphrasia Augentropfen

von Weleda lindern Reizzustände und gerötete Augen. Sie können mehrmals täglich angewendet werden. Wenn das Einbringen unangenehm ist: Einfach einen Tropfen in den Lidwinkel des geschlossenen Auges setzen.

Die Weleda Augentropfen enthalten einen pharmazeutischen Auszug aus Euphrasia officinalis, einer zierlichen Wiesenblume, auch als Augentrost bekannt.

Die Euphrasia Augentropfen schaffen aber auch Linderung für alle Menschen, deren Augen durch viel Arbeit am Bildschirm überlastet sind. Zusätzliche Linderung schafft eine simple Massnahme: Kleine, über den Tag verteilte Pausen entlasten die Augen nachhaltig. Wenden Sie den Blick vom Bildschirm ab, und lassen Sie ihn jede Viertelstunde kurz umherschweifen – die Wahrnehmung von Farben und Formen wirkt entspannend.

Gencydo® 1% und Gencydo® 3% Nasenspray Zur Behandlung von Schnupfen allergischer Art.



Euphrasia Augentropfen Zur Behandlung bei Entzündungen am Auge.



Dies sind Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Jetzt bestellen: die Weleda Nachrichten gratis im Abo.

JA. SENDEN SIE BITTE DIE WELEDA NACHRICHTEN 4 MAL PRO JAHR KOSTENLOS AN FOLGENDE ADRESSE:

VORNAME / NAME

STRASSE / NR.

PLZ / ORT

Talon ausfüllen, ausschneiden und einsenden an: **WELEDA AG, «WELEDA NACHRICHTEN», POSTFACH 864, 4144 ARLESHEIM.** Oder eine E-Mail senden (genaue Anschrift nicht vergessen) an: **DIALOG@WELEDA.CH**

Weleda Birken-Programm:

Cellulite ganzheitlich begegnen.



Die ganzheitliche Frühlingskur von Weleda kombiniert die äussere und innere Anwendung der hochwertigen Wirkstoffe von jungen Birkenblättern.

Das neue, innovative Birken Cellulite-Öl unterstützt die körpereigenen Regulations- und Regenerationskräfte der Haut auf 100% natürliche Weise. Pflanzenöle, sanft einmassiert, transportieren diese Wirkstoffe bis in die tiefer liegenden Hautschichten. Schon nach 28 Tagen fühlt sie sich messbar straffer (+22%) und glatter (+21%) an.*

Das Weleda Birkenherb unterstützt diese Wirkung, indem es entschlackt und von Ballast befreit. Es steigert das körperliche Wohlbefinden und schafft die Voraussetzungen für eine gesunde und schöne Haut. Eine ganzheitliche und natürliche Kur, wie sie Ihnen nur Weleda bieten kann.

*unabhängiger dermatologischer Test, Oktober 2003

WELEDA
Im Einklang mit Mensch
und Natur.

Dreimal Neubau

DER WELEDA NEUBAU «WIDEN» in Arlesheim steht kurz vor der Fertigstellung. Das farbige Gesicht des Baus zeigt sich. Eine Annäherung in Stichworten.

ORGANISCHE ARCHITEKTUR

«Organik» bedeutet, dass das Bauprojekt Teil eines lebendigen Ganzen ist. Dabei geht es nicht nur um diesen Neubau, sondern überhaupt um den Unternehmensorganismus Weleda. Ansatz der Überlegungen war, die Funktionen des Baus von innen gegen aussen sichtbar zu machen und das durch verschiedene bauliche Gestaltungen auszudrücken.

Betrachten wir den Verwaltungsneubau: hier befindet sich ein wahrnehmendes und ein kommunizierendes Element. Im Herstellungsbau dominiert die Stoffverwandlung – und dazwischen, im Eingangsbereich, befindet sich eine Drehscheibe, durch die Mitarbeiter und Besucher eintreten.

Diese unterschiedlichen Funktionen zeigen sich zum Beispiel bei den Fenstern: Im Produktionsbereich sind sie eher wie eine Pore, das heisst gegen innen versetzt. Die Pore ist ein Bild für die stoffliche Verwandlung, die in diesem Gebäude stattfindet. Im Verwaltungsbau sind die Fenster gegen aussen versetzt,

wirken wie ein Auge – dies soll den wahrnehmend-kommunizierenden Charakter des Gebäudeteils veranschaulichen. Die unterschiedlichen Funktionen spiegeln sich ebenso in der Farbgebung der Aussenfassaden.

DAS FARBKONZEPT

Was sich im Inneren der Gebäude abspielt, wird gegen aussen sichtbar. Der Produktionsbereich ist deshalb der rote Bereich: Hier werden Stoffe verwandelt, hier wird «gekocht», Wärmeprozesse bestimmen die tägliche Arbeit.

Beim Administrationsgebäude wurde Blau als Farbe gewählt, weil hier Menschen tätig sind, die sich denkend betätigen. Blau stellt den Bezug zum Denken her, wirkt kühl, hat etwas Kristallines. Der Eingangsbereich wiederum ist in einem warmen, natürlichen Ton (Lärche) gehalten. Besucher und Mitarbeiter sollen sich willkommen fühlen. Insofern kann man von einer Farblogik der Gebäude und Prozesse sprechen.

HIERARCHIE UND REPRÄSENTATION

Das Weleda Unternehmensleitbild fordert, dass der Mensch im Mittelpunkt stehe. Wie also kann Architektur eine zeitgemässe Sozialgestaltung verdeutlichen und fördern?

Das Beispiel des Personeneingangs zeigt es: Der Neubau in den Widen verfügt über einen einzigen Haupteingang – es gibt nicht verschiedene Zugangsbereiche für Produktionsmitarbeiter oder Verwaltungsangestellte. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter betreten und verlassen den Gebäudekomplex durch die gleiche Türe. Im Eingangsbereich wird Begegnung ermöglicht, aber auch in der Kantine, die sich im unteren Teil des Verbindungsbaus befindet.

Hier greift die Farbgebung unterstützend ein: Die unterschiedlichen Qualitäten von warm und kalt, Nähe und Ferne und die verschiedenen Aspekte des Farbkreises bestimmen die Innenraumgestaltung. Im Empfangsbereich laufen die Farbqualitäten der verschiedenen Gebäude zusammen.

In der Anerkennung der Gleichwertigkeit aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Weleda liegt etwas ganz Entscheidendes: Ein Arbeitsplatz in der Produktion oder in der Verwaltung hat den gleichen Wert. Die architektonische Gestaltung drückt aus, dass es keinen Wert-Unterschied zwischen Repräsentation und Produktion gibt. (ML)



Allergie – eine Zeitkrankheit?



DER DERMATOLOGE UND AUTOR DR. MED. LÜDER JACHENS beschäftigt sich intensiv mit den Zeitkrankheiten Allergie und Neurodermitis – und den Möglichkeiten, gesundend zu wirken.

DR. JACHENS, ALS FACHARZT FÜR HAUTKRANKHEITEN KOMMEN SIE TAGTÄGLICH IN BERÜHRUNG MIT ALLERGIEN UND NEURODERMITIS. WIE ERLEBEN SIE DIE KRANKHEIT, DEREN URSACHEN UND TENDENZEN?

Auffallend ist für mich die Tatsache der enormen Zunahme an leichten Formen von Neurodermitis und Heuschnupfen, vor allem bei Kindern. Diese «Minimalvarianten», die das Gesamtfinden eines Patienten nicht schwerwiegend beeinträchtigen, haben in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen. Untersuchungen weisen auf eine Verdreifachung in den letzten 40 bis 50 Jahren hin. Man geht heute davon aus, dass bereits jedes sechste Kind mit allergischen und neurodermitischen Störungen zu kämpfen hat.

Für mich sind diese Entwicklungen

Abbild der Einseitigkeiten der westlichen Zivilisation, das heisst vor allem der Tendenz zur Intellektualisierung in allen Lebensbereichen. Wenn ich sage «westlich», so ist dies nicht geographisch gemeint – es handelt sich eher um die Art und Weise, wie die «Kopflastigkeit» die ganze Kultur durchzieht. Es gilt nämlich auch für fernöstliche Länder wie Japan, das mit einer vergleichbar hohen Zunahme dieser Erkrankungen zu kämpfen hat – und übrigens auch sehr intensive Forschung auf diesem Gebiet betreibt.

WARUM REAGIEREN AUSGERECHNET HAUT UND SCHLEIMHAUT?

Wenn man das Problem von der anthroposophischen Menschenkunde her angeht, so ist die Diagnose «Intellektualismus» erst ein anfängliches Phänomen, das erklärt werden muss. Denn die stark

beanspruchten Kräfte des Nerven-Sinnes-Systems fehlen anderswo – vornehmlich im Innern des Organismus. So gehen die Krankheitsbilder Allergie und Neurodermitis häufig mit Verdauungsstörungen einher. Proteine können vom Neurodermitiker und Allergiker nur ungenügend abgebaut und umgewandelt werden. Sie wirken dann in der Peripherie des Organismus, an Haut und Schleimhäuten, schädigend.

DAS FÜHRT UNS ZUR ROLLE DER ERNÄHRUNG.

Wir müssen die Ernährung in einem ganzheitlichen Zusammenhang sehen. Es ist sicher besser, Eiweiss allgemein zu reduzieren. Die Ernährungsgewohnheiten haben sich in den letzten Jahrzehnten markant verändert. Unser Fleischkonsum beispielsweise hat sich vervielfacht – und damit auch der Proteinkonsum! Auch die Nahrungsqualität hat sich verändert: Weizen wird seit Jahrzehnten konsequent auf hohen Gehalt an elastischem Gluten (Kleber-Eiweiss) gezüchtet. Dieses Eiweiss macht den Weizen backfähiger und gibt schöne, luftige Brötchen, unserer Gesundheit ist es aber langfristig nicht zuträglich. Denn die neue Glutenqualität ist schwerer verdaulich. Verstärken sich solche einseitigen Tendenzen mit anderen Lebensgewohnheiten, so entwickeln sich die Krankheitsbilder, mit denen wir es heute zu tun haben.

WIE SCHAFFT MAN IN DIESER SITUATION DEN RICHTIGEN AUSGLEICH?

Neben der Behandlung mit Arzneimitteln und der Bereitschaft, Ernährungsgewohnheiten zu hinterfragen, kommt dem Abbau der übertriebenen Beanspruchung des Nerven-Sinnes-Systems grosse

Bedeutung zu. Ich muss hier als Arzt, zusammen mit dem Patienten, Lebensgewohnheiten hinterfragen und muss zugleich hoffen, dass er die Bereitschaft aufbringt, sie zu verändern.

Wenn ich beispielsweise einen Neurodermitiker habe, der sehr viel am Computerbildschirm arbeiten muss und der keine Möglichkeit hat, diese Situation zu ändern – zum Beispiel aus beruflichen Gründen – dann habe ich innerlich wenig Hoffnung auf eine nachhaltige Besserung. Mit elektronischen Medien muss man bewusst umgehen und zumindest einen aktiven Ausgleich schaffen. Sonst können sie krank machen.

KANN MAN IN DER KINDHEIT VORBEUGEN?

Wir wissen: Rhythmus ist der Kunstgriff der Natur, um Polaritäten zu verbinden. Phantasievolles Spiel, Musizieren oder einfach Ruhepausen können aufbauende Nerven-Sinnes-Tätigkeit gut ausgleichen. Es geht darum, das Leben im Umfeld von Familie und Schule rhythmisch zu gestalten. Ich sage daher immer etwas plakativ: «Die Waldorfpädagogik wirkt anti-allergisch und anti-ekzematös!» Sie ist das Beispiel einer Pädagogik, die nicht bloss intellektuell, sondern im besten Sinne auch musisch-künstlerisch



ZUM INTERVIEWPARTNER:

Der Hautarzt und Allergologe Dr. med. Lüder Jachens praktiziert als niedergelassener Arzt in Stiefenhofen in Süddeutschland. Das von ihm verfasste Buch «Hautkrankheiten ganzheitlich heilen» ist soeben in stark erweiterter Auflage im Aethera Verlag in Stuttgart erschienen.

Lebenstipps für Allergiker

Auch wenn es kein Patentrezept zur Behandlung allergischer Reaktionen gibt, so können doch veränderte Verhaltensmuster im Alltag vielen Menschen helfen.

Im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung hat Weleda deshalb für alle Betroffenen die Merkblätter «Lebenstipps für Allergiker» und «Ernährungstipps bei Neurodermitis» zusammengestellt.

Sie können diese kostenlos bei uns bestellen. Schicken Sie eine Postkarte mit den beiden Stichworten an: Weleda AG, Stollenrain 11, 4144 Arlesheim oder besuchen Sie uns im Internet unter www.weleda.ch (Rubrik Arzneimittel/Tipps).



bildend wirkt, also immer den ganzen Menschen im Blick hat. Kinder sollten ihre natürliche spirituelle Ausstrahlung, die sie mitbringen, bewahren dürfen und nicht so schnell «geerdet» werden.

WENN SICH DIE TENDENZ ÄHNLICH RASANT FORTSETZT WIE IN DEN LETZTEN JAHRZEHNEN, WIRD DIE NEURODERMITIS BALD JEDEN MENSCHEN IN IRGEND EINER FORM BETREFFEN. WIE WIRD SICH DIE SITUATION WEITER ENTWICKELN?

Ich bin überzeugt davon, dass jede breit auftretende Krankheit auch etwas über unsere Kultur aussagt. Wir können von den «Zeitkrankheiten» etwas lernen – wenn wir die «Lektion» verstehen, die sie uns geben. Auch als Patient kann ich aufwachen an den Tatsachen, wenn ich mir bewusst werde: «Moment mal, der Nerv

in mir spielt verrückt! Was kann ich tun?»

Das bestätigen Beobachtungen in meiner Praxis: Menschen, die etwas an ihren Lebensgewohnheiten zu ändern vermögen, lernen zum Beispiel plötzlich, sich auf freudige Art und Weise mit ihrem Körper zu verbinden, nicht im Sinne einer verbissenen Leistungsorientierung. Diese körperliche Tätigkeit verbessert auch ihre Krankheitssituation. Neben dieser individuellen Lebenshygiene ist es aber ebenso unerlässlich, in allen Lebensbereichen ganzheitlich zu denken und zu handeln. Ob das Pädagogik oder Landwirtschaft sei – ich denke etwa an die biologisch-dynamische Getreidezucht, die wieder ausgeglichene und vollwertige Sorten zu kultivieren versucht – wir müssen die Dinge immer im Zusammenhang sehen und versuchen, die einseitigen Zeittendenzen «zu lesen». Dann können wir auch etwas von der Neurodermitis und vom Heuschnupfen lernen und entsprechend handeln. So kann man einer weiteren Zunahme von allergischen Erkrankungen wirksam begegnen.

Meine Aufgabe als Arzt ist es, die Patienten zu begleiten im Sinne einer Anregung zur Lebenshilfe.

Interview: Michael Leuenberger



DIE EDELWEISS
SONNENSCHUTZLINIE
VON WELEDA.



**Natürlich und einzigartig
geschützte Haut.**

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.