

Fragen Sie Ihren Therapeuten oder Apotheker nach weiteren gesundheitsfördernden Produkten von Weleda. Im Weleda Sortiment finden Sie auch hochwirksame Arzneimittel, z. B. gegen Gelenkschmerzen, Erkältung, Herz-Kreislauf-, Verdauungs- oder Wechseljahresbeschwerden.



Extra-Tipp:

Warme Bäder machen es leicht, zu entspannen und Alltagsgrübeleien loszulassen. Unterstützen Sie diesen Effekt mit natürlichen Badeessenzen, die harmonisierende und entspannend wirkende ätherische Öle enthalten wie z. B. Rosen- oder Lavendelöl.

Natürliche Wege aus dem Stress mit wirksamen Helfern aus der Natur



WELEDA AG, Möhlerstraße 3, 73525 Schwäbisch Gmünd
Weleda Dialog: 0 71 71/919 414 oder www.weleda.de

Aurum / Lavandula comp., Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Vegetative Herz-Kreislauf-Störungen, Herzklopfen, Herzangst.

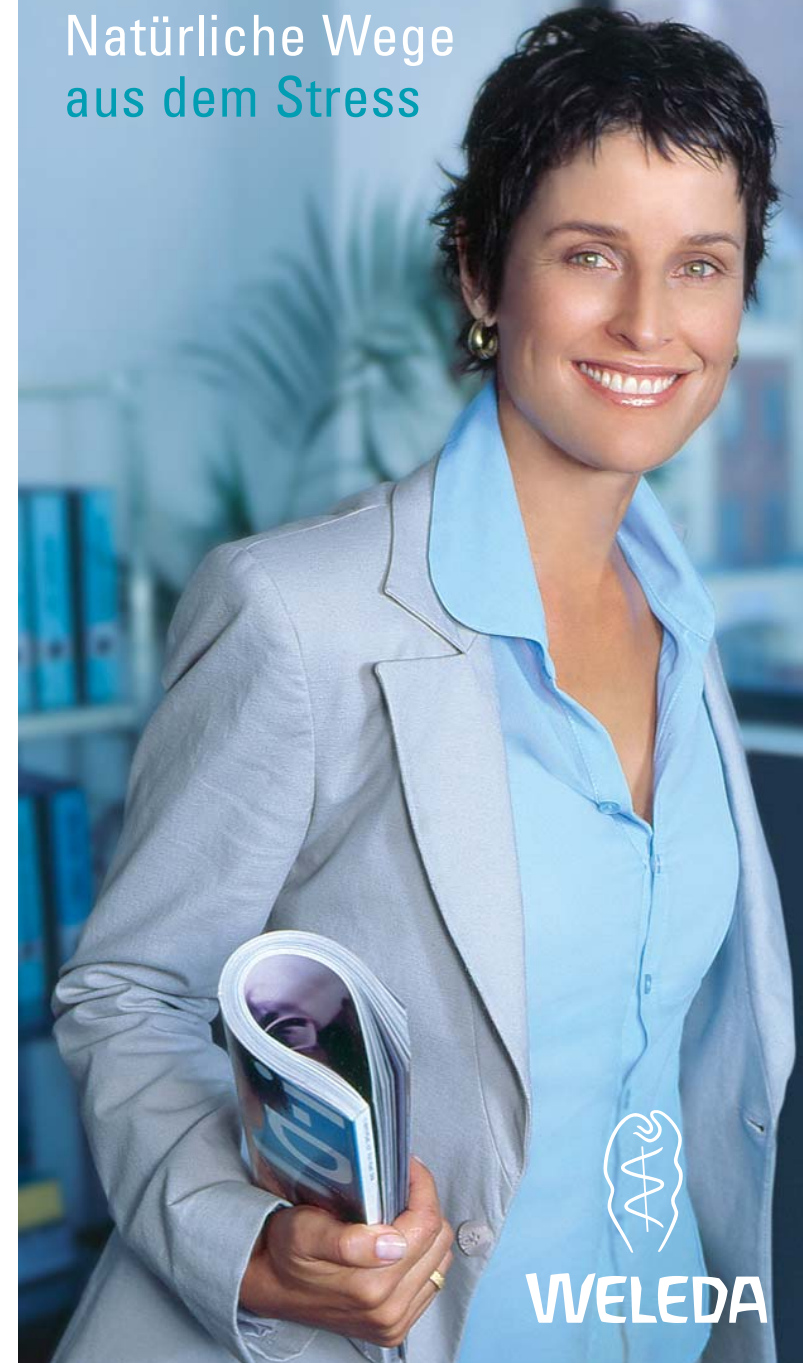
Avena sativa comp., Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Einschlafstörungen und Nervosität.

Weleda Neurovital, enthält Lactose und Weizenstärke; bitte Packungsbeilage beachten. **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.

Weleda Lavendelöl 10%, Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis gehören zu den Anwendungsgebieten: 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.

Natürliche Wege aus dem Stress



WELEDA

50 917 700

Weleda Arzneimittel: Gesund werden, gesund bleiben.

Inhalt

- Wenn der Stress überhandnimmt ... 3–4
- Leben bedeutet Rhythmus – Rhythmus trägt Leben 5
- Heilkraft aus der Pflanzenwelt – hilft bei Nervosität und Schlafstörungen 6–9
- Die stabilisierende Kraft aus dem Metall- und Mineralreich – bei Erschöpfung und Schwächezuständen 10–13
- Sonnenhafte Qualitäten aus Gold – bei nervösen Herz- und Kreislaufbeschwerden 14–17
- Weleda Lavendelöl 10% – löst Verspannungen bei Stress und Unruhe 18–21
- Nichts liegt uns mehr am Herzen als Ihre Gesundheit 22–23

Extra-Tipp:

Wandern, Spaziergehen, Radfahren – drei wirkungsvolle Naturrezepte gegen Stress! Denn regelmäßige Bewegung an der frischen Luft baut Stresshormone ab und bringt uns wieder in unseren eigenen Rhythmus. Das lindert nervöse Unruhezustände und wirkt sich positiv auf Schlaf und Stimmung aus.

Wenn der Stress überhandnimmt ...

Wussten Sie, dass Stress auch seine guten Seiten hat und dass wir ihn sogar brauchen, um zu körperlichen und geistigen Höchstleistungen zu kommen? So laufen wir zum Beispiel beim Anblick einer Gefahr davon. Das schützt unser Leben und trainiert zugleich die Zellen des Abwehrsystems. Stress dient außer unserem Schutz auch der Entfaltung unserer individuellen Fähigkeiten und der Weiterentwicklung unserer Gesellschaft. Solch positive Stressreize nennt man Eustress. Auch freudige Ereignisse können Eustress auslösen. Heutzutage nimmt jedoch die negative Variante des Stresses überhand und kaum einer entkommt ihm, dem Distress: Wenn zu viele äußere Reize und eine Überfülle von Sinnesindrücken unseren Organismus belasten, fühlen wir uns unter Stress, sind müde, erschöpft und ausgelaugt. Hektik, Lärm, Ärger und Sorgen, Arbeitsüberlastung, negative Umwelteinflüsse – um nur einige wenige Faktoren zu nennen – sorgen in ihrer Summe für eine Reizüberflutung des Organismus. Auch innere Faktoren tragen dazu bei, dass wir uns gestresst fühlen, z. B. wenn wir den Bedürfnissen anderer gerecht werden wollen, dies aber eigentlich nicht zu unserem eigenen Leben passt. Eine gute „Selbstregulation“ ist hier wichtig, um auch in Zeiten des Stresses von innen heraus Ausgeglichenheit und Wohlbefinden aufzubauen.

Extra-Tipp:

In stressigen Zeiten verbraucht der Organismus besonders viele Mineralstoffe und Vitamine. Ersetzen Sie ungesunde Nahrung wie Süßigkeiten und Fast Food durch viel frisches Obst, Gemüse und Nüsse – das liefert neue Energie für alle Körperzellen und fördert die Regulierung von Hormon- und Nervensystem.



Stress kann auch krank machen

Eine andauernde Reizüberflutung kann vielfältige Störungen verursachen, denn jetzt stellt der Organismus dauerhaft alle Systeme auf „Abwehr von Gefahren“ und antwortet mit einer Alarmreaktion: Stresshormone gelangen über die Blutbahn in die Organe, viele Körpersysteme laufen dann auf Hochtouren (z. B. Herzkreislauf-, Hormon- und Nervensystem). Die Muskeln verspannen, das Herz schlägt schneller – ständige Anspannung, Nervosität und Schlaflosigkeit bis hin zum Erschöpfungssyndrom zählen zu den möglichen Folgen. In unserer schnelllebigen, hektischen Zeit ist es daher wichtiger denn je, natürliche Wege aus dem Stress zu finden, zurück zum eigenen Rhythmus, zurück zum ruhenden Pol – in die eigene Mitte.

Leben bedeutet Rhythmus – Rhythmus trägt Leben

Zeitzyklen bestimmen das Leben, der Tag-Nacht-Rhythmus ist ein Beispiel hierfür. Moderne Erkenntnisse aus der medizinischen Forschung zeigen auf, dass der gesamte Organismus mit all seinen Organen und Systemen bis hinein in kleinste Zellstrukturen von vielfältigen Rhythmen durchpulst wird, die wie in einer Symphonie miteinander verwoben und aufeinander abgestimmt sind. So werden physiologische Funktionen miteinander vernetzt und der Organismus spart Kraft. Geraten diese Körperrhythmen aufgrund von Stress aus ihrer natürlichen Ordnung, verliert der Organismus seine Balance und psychosomatische oder funktionelle Störungen bis hin zu Organerkrankungen können entstehen.

Den eigenen Rhythmus wiederfinden

Natürliche Wege aus dem Stress zu beschreiten bedeutet also immer: auf die eigene innere Uhr hören, den eigenen Rhythmus und die natürliche Balance zwischen Anspannung und Entspannung wiederfinden. Nach den Grundsätzen der Anthroposophischen Medizin wurden vier Präparate entwickelt, die speziell darauf ausgerichtet sind, unsere inneren Rhythmen wieder in ihre natürliche Balance zu bringen: Avena sativa comp., Weleda Neurovital, Aurum / Lavandula comp. und Weleda Lavendelöl 10%. Diese Präparatekompositionen zum Einnehmen und Einreiben wirken ganz gezielt bei den typischen Stresserscheinungen wie Schlafstörungen, Nervosität, vegetativen Beschwerden und Verspannungen.

Avena sativa comp. enthält fünf verschiedene Wirkstoffe aus dem Pflanzenreich. Diese Heilpflanzen sind so ausgewählt, komponiert und aufbereitet, dass ihr Wirkspektrum gezielt auf die seelische Ebene und deren Auswirkungen auf die Lebenskräfte bei Stress ausgerichtet ist.



Hafer
(Bestandteil von Avena sativa comp.)

Heilkraft aus der Pflanzenwelt – hilft bei Nervosität und Schlafstörungen

Avena sativa comp.

Avena sativa comp. Streukügelchen sind alkoholfrei und fördern die Harmonisierung und die Stabilisierung des natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus. Natürliche Pflanzenauszüge aus Hafer, Hopfen, Baldrian und Passionsblume beruhigen überreizte Nerven in Zeiten erhöhter Belastungen und sorgen dafür, dass Spannungszustände aufgrund von Erschöpfung, Übermüdung oder Reizüberflutung leichter abgebaut werden können. Das hilft bei Einschlafstörungen und fördert den entspannten Schlaf.



Extra-Tipp:

Meiden Sie ab zwei Stunden vor dem Schlafengehen aufputschende Aktivitäten oder entsprechende TV-Sendungen/Computerspiele. Besser: Ein Abendspaziergang sorgt für einen harmonischen Tagesausklang, Sie finden schneller zur Ruhe und der Organismus stellt sich so schon auf den Schlaf ein: gute Nacht!

Eine Komposition aus dem Reich der Heilpflanzen – Avena sativa comp.

Hafer (*Avena sativa*)

Als „Unkraut“ kam der Hafer aus seiner eurasischen Heimat nach Europa. Hier avancierte er schnell zum Grundnahrungsmittel, das bereits vor über 5.000 Jahren angebaut wurde. 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 der Hafertee. Sowohl Hildegard von Bingen als auch Pfarrer Kneipp schätzten die der Feldfrucht innewohnenden Heilkräfte und nutzten den Hafer therapeutisch. Inzwischen hat die moderne Pharmazie die kräftigende und zugleich beruhigende Wirkung des Hafers nachgewiesen. Hafer gehört zur Familie der Süßgräser. Das Sommergetreide wird rund 1 m hoch und ist Basis für die Herstellung dieses Arzneimittels.

In dem Kompositionsarzneimittel Avena sativa comp. ist Hafer nicht als Einzelsubstanz enthalten, sondern mit vier weiteren natürlichen Pflanzenextrakten zu einer harmonischen Komposition ergänzt:

- Die bis zu 10 m hoch rankende **Passionsblume** (*Passiflora incarnata*) hilft bei Unruhezuständen am Tag und auch bei Einschlafstörungen in der Nacht. In Kombination mit anderen Heilpflanzen kann sie deren Wirkung verstärken.
- Der **Baldrian** (*Valeriana officinalis*) zählt zu den bekanntesten Heilpflanzen, die bei Nervosität und Schlafstörungen eingesetzt werden. Baldrianwurzeln enthalten einen Wirkkomplex aus ätherischen Ölen und anderen Inhaltsstoffen, der einen nachweislich beruhigenden Effekt aufweist.
- Zu viel **Kaffee** (*Coffea tosta*) verursacht Herzklopfen, Unruhe, Schlaflosigkeit – in einer hoch verdünnten homöopathischen Potenz hilft die so dynamisierte Kaffeelösung genau bei diesen Beschwerden.
- Schon im Mittelalter war die beruhigende Wirkung des **Hopfens** (*Humulus lupulus*) bekannt. Heutzutage weiß man, dass sie von den in den Hopfenzapfen enthaltenen Harzsubstanzen und Bitterstoffen herrührt.

Extra-Tipp:

Bei nervlicher Anspannung bietet das so genannte Genussgähnen eine gute Alltagshilfe: mehrmals täglich genussvoll gähnen, sich dabei strecken und räkeln. Das kann auch körperliche Anspannungen lösen helfen.



Weleda Neurovital enthält vier verschiedene Wirkstoffe aus dem Metall- und Mineralreich. Mineralische und metallische Substanzen aus der Apotheke der unbelebten Natur sammelten ihre Heilkräfte während ihrer Entstehung im Laufe von Jahrmillionen in der Erdentwicklung. Ihre Wirkung ist tiefgreifend, bei Nervosität und Schwäche kann man von ihren stabilisierenden und aufbauenden Kräften profitieren.



Quarz
(Bestandteil von Weleda Neurovital)

Die stabilisierende Kraft aus dem Metall- und Mineral- reich – bei Erschöpfung und Schwächezuständen

Weleda Neurovital

Hilft bei Erschöpfungs- und Schwächezuständen, die durch Stress und nervöse Überreizung verursacht wurden. Die stabilisierenden und aufbauenden Kräfte dieser Arzneimittelkomposition wirken insgesamt harmonisierend auf den Organismus ein. Sie stärken die Konstitution und lindern so langfristig auch Angst- und Unruhezustände, Kopfschmerzen und depressive Verstimmung. Auch Menschen mit eher niedrigem Blutdruck profitieren von der stabilisierenden Wirkung dieser arzneilichen Komposition aus Metallen und Mineralien.



Mit dem Nährsalz fürs Leben – Weleda Neurovital

Kalium phosphoricum

Kalium ist lebensnotwendig und spielt im Organismus eine herausragende Rolle: Es regelt die elektrische Spannung der Zellhüllen, reguliert den Wasserhaushalt und das Säure-Basen-Gleichgewicht, ist wichtig für die Nervenreizleitung und die Muskelfunktion. Das chemische Element Phosphor hat die Fähigkeit, selbst Licht zu erzeugen. Das Leuchten im Dunklen steht hier im übertragenen Sinn auch für die Heilwirkung – in der Homöopathie ist das potenzierte Phosphatsalz bei Erschöpfungszuständen das wichtigste Mittel bei überreizten Nerven und Sinnen und bringt wieder Licht ins Bewusstsein. Wird Kalium phosphoricum zur homöopathischen Potenz D6 verarbeitet, ist es für den Organismus besonders gut „bioverfügbar“. In der Biochemie nach Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821 bis 1898) zählt es zu den zwölf Nährsalzen des Lebens: Es gilt als Energielieferant Nr. 1 und wird bei nervös bedingten Erschöpfungszuständen und Erkrankungen verabreicht. In dieser Potenz wird es auch in die anthroposophische Arzneimittelherstellung eingebunden.

Entscheidend für die gute Wirksamkeit aller Weleda Arzneimittel ist die Qualität der Ausgangssubstanzen: Mineralien und Metalle sind zwar tote Substanzen – dennoch tragen sie eine Art Biografie ihrer Entstehungsgeschichte in sich. Auch sie ist ausschlaggebend für die Wirkung auf den Organismus. Für Weleda Arzneimittel werden daher ausschließlich Metalle und Mineralien aus natürlichen Vorkommen als Ausgangssubstanzen verarbeitet.

In dem Kompositionsarzneimittel Weleda Neurovital ist Kalium phosphoricum nicht als Einzelsubstanz enthalten, sondern mit drei weiteren Natursubstanzen harmonisch kombiniert und ergänzt:

- Das edle Metall **Gold** (Aurum metallicum praeparatum) ist hilfreich, um wieder in die eigene Mitte zu kommen und den eigenen Ruhepol zu finden. Insbesondere unterstützt es die natürliche Rhythmik von Herz und Kreislauf.
- Eine **Eisensulfat-Bergkristall-Komposition** („Ferrum-Quarz“) fördert das harmonische Gleichgewicht der Nerven- und Sinnestätigkeit, hilft bei Erschöpfung und wirkt lindernd bei gefäßbedingtem Kopfschmerz.

Extra-Tipp:

Profitieren Sie im täglichen Leben von der ordnenden Kraft des Rhythmus: Unterteilen Sie Ihren Tagesablauf in Abschnitte von Arbeit und Ruhe, indem Sie regelmäßige, wenigstens kurze Pausen einplanen. Eine rhythmische Gliederung des Tagesablaufs verschafft Ihnen zudem mehr Zeit fürs Wesentliche.



Aurum / Lavandula comp. enthält drei verschiedene Wirkstoffe aus dem Reich der Metalle und aus der Pflanzenwelt. Das synergetische Zusammenspiel dieser Inhaltsstoffe ist so komponiert und ausgerichtet, dass es sich an stressbedingten Beschwerden orientiert, die sich insbesondere durch vegetative Herz-Kreislauf-Störungen äußern.

Damaszenerrose
(ihr ätherisches Öl ist Bestandteil von Aurum / Lavandula comp.)

Sonnenhafte Qualitäten aus Gold – bei nervösen Herz- und Kreislaufbeschwerden

Aurum / Lavandula comp.

Eine natürliche Salbenkomposition, die in der Herzgegend sanft in die Haut eingerieben wird. Über die Haut und den Geruchssinn entfalten sich die Heilkräfte dieser Goldsalbe. Sie lindert Beschwerden, die durch stressbedingte vegetative Herz-Kreislauf-Störungen hervorgerufen worden sind. Dazu zählen unruhiger Puls, Nervosität, Herzklopfen, Herzjagen und Herzangst. Der intensive Blütenduft der natürlichen ätherischen Öle von Rose und Lavendel hilft entspannen und sorgt für mehr Gelassenheit.



Extra-Tipp:

Geht Stress mit beschleunigtem Herzschlag einher, bieten Wasseranwendungen rasche Hilfe, um den Kreislauf zu harmonisieren. Ideal für zwischendurch: der Armguss. Herzfern beginnen, erst den rechten Arm, dann den linken außen und innen mit kaltem Wasser begießen.



Goldsalbe bei Herzstress – Aurum / Lavandula comp.

Gold (Aurum metallicum praeparatum)

Gold hat eine Königsstellung unter den Metallen und wird durch seine außerordentliche Strahlkraft seit je mit der Kraft der Sonne assoziiert. In der Heilkunst galt Gold über viele Jahrhunderte hinweg als eines der wichtigsten 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. In der tiefen Potenz D4 fördert Gold auf der seelischen Ebene die Erdgebundenheit und das Wiederfinden der eigenen Mitte. Auf der körperlichen Ebene sorgt es für eine Linderung von psychosomatischen Herzleiden, die sich in Herzrhythmusstörungen, Blutdruckschwankungen, Kreislaufschwäche oder Herzrasen äußern können. Auch die Stimmung kann durch die lichtvolle Kraft von Gold positiv beeinflusst werden. Die Anthroposophische Medizin hat dieses Wissen in die Arzneimittelherstellung eingebunden.

Extra-Tipp:

Auch Männer mit viel Stress im Berufsalltag sollten ihr Augenmerk auf die schlanke Linie richten: Besonders das Fettgewebe im Bauchbereich lässt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ansteigen – Abnehmen gilt hier als effektive Herzmedizin!

In dem Kompositionsarzneimittel Aurum / Lavandula comp. ist Gold nicht als Einzelsubstanz enthalten, sondern mit zwei natürlichen Pflanzenextrakten harmonisch kombiniert und ergänzt:

- Das ätherische **Lavendelöl** (Lavandulae aetheroleum) vereint die Qualitäten Licht und Wärme. Der zarte Blütenduft löst innere Spannungen und wirkt so harmonisierend auf die inneren Körperrhythmen ein.
- Der Duft des ätherischen **Rosenöls** (Rosa damascena und Rosa centifolia) beruhigt sanft, wirkt harmonisierend und stellt das innere Gleichgewicht wieder her. In der sehr komplexen chemischen Zusammensetzung des Rosenöls wurden inzwischen über 400 verschiedene Inhaltsstoffe isoliert, die u. a. entkrampfende und nervenberuhigende Eigenschaften aufweisen.

Gold kommt in vielen Weleda Arzneimitteln als Aurum metallicum praeparatum zum Einsatz. Das bedeutet, dass natürliches Gold durch einen Verfeinerungsprozess (durch Verdampfen und Kondensieren oder durch Lösen und langsames Abscheiden des Goldes) geht, der die dem Gold innewohnenden Heilkräfte zusätzlich zur homöopathischen Verarbeitung aktiviert – ein Spezifikum der besonderen Qualität dieser Arzneimittel.



Weleda Lavendelöl 10% – enthält ätherisches Lavendelöl in einer hautfreundlichen Basis von nativem Olivenöl. In den Lavendelblüten sitzen die natürlichen ätherischen Öle, sie sind das Wertvollste des in Licht und Wärme gewachsenen Lavendels.

Lavendel
(sein ätherisches Öl ist Bestandteil von Weleda Lavendelöl 10%)

Weleda Lavendelöl 10% – löst Verspannungen bei Stress und Unruhe

Weleda Lavendelöl 10%

Eine wohl duftende ölige Einreibung für äußerliche Anwendungen, z. B. an Armen und Beinen. Einreibungen mit Lavendelöl geben dem Organismus harmonisierende Impulse, wenn Stress das fein abgestimmte innere Rhythmusgefüge aus der Balance gebracht hat. Besonders bewährt bei nervöser Unruhe, Verspannungen, vegetativen Gleichgewichtsstörungen und Problemen beim Einschlafen. Gerade vor dem Schlafengehen angewendet, schenkt Weleda Lavendelöl 10% Entspannung nach einem anstrengenden Tag. Das fördert die Abendruhe und den erholsamen Schlaf.



Extra-Tipp:

Gerade in der dunklen Jahreszeit kann sich der Rhythmus der Hormone verändern, die den Tag-Nacht-Rhythmus steuern. Das macht müde und depressiv. Gehen Sie daher auch bei bewölktem Himmel jeden Tag mindestens eine halbe Stunde im Tageslicht spazieren – so tanken Sie Licht und neue Lebensenergie auf.

Heilkraft aus Licht und Wärme – Weleda Lavendelöl 10%

Der Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

Schon bei den alten Griechen, Persern und Römern wurde der Lavendel als Heilkraut sehr geschätzt. Sein Name leitet sich vom lateinischen Wort „lavare“ (reinigen) ab und tatsächlich weist er auch eine klärende und heilende Wirkung bei der Hautpflege oder bei der Behandlung von Wunden auf; das macht Lavendel zum beliebten Bestandteil von vielen Hautpflegeprodukten. Seine tief greifende therapeutische Wirkung und das breite Anwendungsspektrum basieren auf seinem ätherischen Öl, das sich aus über 200 verschiedenen Inhaltsstoffen zusammensetzt, die in ihrem synergistischen Zusammenspiel unmittelbar beruhigend auf das zentrale Nervensystem einwirken, entspannen und den gesunden Schlaf fördern. Daher wird Lavendelöl häufig auch als „Erste-Hilfe-Duft“ bei Stresszuständen bezeichnet: Nervöse Unruhe, Einschlafstörungen, Verspannungen, Verkrampfungen und ein instabiler Kreislauf lassen sich mit Hilfe von Weleda Lavendelöl 10% leichter regulieren. Die mit Öldrüsen bedeckten Blüten sind Basis der Herstellung dieses Arzneimittels.

Extra-Tipp:

Einreibungen oder Massagen sind eine gute Hilfe zur Selbsthilfe: Mehr Konzentration und Besinnung auf sich selbst fördern gerade in stressigen Zeiten die Entspannung und das Wiederauffinden der eigenen Mitte.

„Express-Lavendel-Wickel“ mit Weleda Lavendelöl 10%

Warme Auflagen mit Weleda Lavendelöl 10% fördern die Entspannung. Sie können auch muskuläre Anspannungen und die dadurch bedingten Verspannungsschmerzen, wie z. B. Spannungskopfschmerzen, lindern. Eine bewährte Variante der vielfältigen Körperwickelmethode ist der „Express-Lavendel-Wickel“.

Hierfür ein dünnes, trockenes Baumwolltuch (z. B. Taschentuch) anwärmen und mit ca. 25 Tropfen Weleda Lavendelöl 10% beträufeln. Auf die verspannte Körperpartie auflegen, z. B. auf den Nackenbereich, und ein kleines Gästehandtuch darüberlegen. Durch das Auflegen einer Wärmflasche kann die entspannende Wirkung dieser Nackenkomresse zusätzlich noch verstärkt werden. Während der Auflage sollten Sie sich rund 20 Minuten Ruhe gönnen. Genießen Sie dabei den Duft blühender Lavendelfelder. So angewendet übt das wertvolle ätherische Weleda Lavendelöl 10% seine entspannende Wirkung gleichzeitig über Haut und Geruchssinn aus und der Spannungskopfschmerz wird gelindert.

Extra-Tipp:

Zwei Liter stilles Wasser täglich trinken ist Naturarznei für die Gesundheit. Bei Stress, geistiger Erschöpfung und Anspannung hilft es, innerhalb von drei Stunden zwei Liter Wasser zu trinken: Wasser verflüssigt das Blut, stärkt so den Kreislauf und sorgt für die optimale Sauerstoffzufuhr für alle Organe.

Nichts liegt uns mehr am Herzen als Ihre Gesundheit

Deshalb bietet Weleda Ihnen eine breite Auswahl wirksamer Arzneimittel zur Selbstmedikation. Damit Sie bei kleineren Krankheiten und Verletzungen schnell wieder auf die Beine kommen. Einen genauen Überblick über die Weleda Arzneimittel finden Sie im umfangreichen **Weleda Ratgeber für Ihre Hausapotheke**.



Darin können Sie nachlesen, was bei Erkältungskrankheiten, Nervosität und Unruhe, Verdauungsbeschwerden oder anderen Krankheiten auf ganz natürliche Weise hilft. Der Ratgeber erklärt Hintergründe und Zusammenhänge verschiedener Krankheiten und enthält viele nützliche Tipps, die beim Gesundwerden hilfreich sind. Darüber hinaus hilft er Ihnen zu entscheiden, wann es besser ist, einen Arzt aufzusuchen. Den Weleda Ratgeber für Ihre Hausapotheke können Sie einfach und kostenlos im Internet bestellen: www.weleda.de.

Wege aus dem Stress – natürlich mit Weleda!

„Ruhe finden, neue Kraft schöpfen“ – dabei unterstützen Sie ausgewählte Weleda Produkte: Verwöhnen Sie sich selbst, um auch in stressigen Zeiten Ihre individuellen Ruheoasen zu finden, und tanken Sie neue Energie und Vitalität.

• Der tägliche Vitaminstoß – belebend von innen!



Sanddornbeeren sind reich an Vitamin C und weiteren wertvollen Vitaminen und Antioxidantien (Vitamin A, Betacarotin und Flavonoide), die eine wichtige Rolle beim Zellschutz spielen. Das macht **Weleda Sanddorn-Ursaft** (zuckerfrei) und **Weleda Sanddorn-Elixier** zu wahren Vitalstoff-Cocktails. Sie stärken die körpereigenen Abwehrkräfte – insbesondere in Zeiten erhöhter körperlicher und geistiger Anforderungen.

• Natürlich entlasten!



Wenn sich die Gliedmaßen nach der Arbeit müde und schwer anfühlen, bringt das **Weleda Kastanien-Entlastungsbad** rasche Erleichterung: Rosskastanien-Samenextrakt, ätherische Öle und weitere Heilpflanzenauszüge verbessern die Zirkulation im Organismus und nehmen die Schwere aus den Gliedmaßen – selbst müde Beine fühlen sich wieder leicht an.

• Pflegt und vitalisiert!



Natürlich rückfettend: die **Weleda Sanddorn-Vitalisierungsdusche** pflegt die Haut mit toskanischem Sanddornöl. Eine Duftkomposition aus sonnenverwöhnter Orange, Mandarine und Grapefruit stimuliert die Sinne. So starten Sie gepflegt und vitalisiert in den Tag.

• Belebt müde Beine!



Gönnen Sie Ihren Beinen Entlastung und belebende Frische. Nach einem anstrengenden Arbeitstag kühlt und erfrischt **Venadoron** schwere, müde Beine und unterstützt den Blutfluss in den Beinvenen zurück zum Herzen. Bei Bedarf können Sie die angenehm kühlende Emulsion auch mehrmals täglich in sanft kreisenden Bewegungen auf die Haut auftragen.

• Befreit und erholt – wie nach einem Waldspaziergang!



Holen Sie sich die klärende Atmosphäre eines Nadelwaldes einfach zu sich nach Hause mit dem **Weleda Edeltannen-Erholungsbad**. Der Duft reiner ätherischer Öle aus Edeltannen- und Fichtennadeln hilft, die Gedanken zu sortieren, ruhig und klar zu werden. So wird die innere Ausgeglichenheit wiederhergestellt und Sie können neue Kraft schöpfen.