

## Willkommen bei Weleda

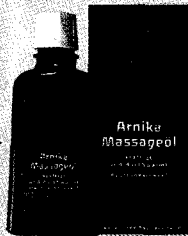
*Zeit zur Entspannung: Eine Massage ist immer eine Wohltat*

Es gibt viele gute Gründe für eine wohltuende Massage: Sie hilft bei Stress, fördert die Entspannung von Körper und Geist, schenkt Energie, lindert Schmerzen, sorgt für eine schnelle Erholung stark beanspruchter Muskeln und kann beim Sport präventiv angewendet werden, um Verletzungen und Muskelschmerzen zu vermeiden. Die natürlichen Massageöle von Weleda enthalten als Basis feines Sonnenblumenöl, das sich aufgrund seiner besonders guten Gleitfähigkeit hervorragend zur Massage eignet und die Haut angenehm weich und geschmeidig pflegt. Abgerundet werden die Kompositionen durch hochwertige ätherische Öle, die bei der Massage ihre spezifischen Düfte entfalten. So wird die Massage zu einer Wohltat für Körper und Sinne.

### Arnika-Massageöl

Eine wärmende Massage vor dem Sport mit dem Weleda Arnika-Massageöl regt die Durchblutung an und fördert so die Leistungsfähigkeit. Nach dem Sport sorgt eine entspannende Massage dafür, dass die Muskulatur gelockert wird und nicht mit Verspannungen oder Muskelkater reagiert. Die Komposition aus Sonnenblumen- und Olivenöl und den wertvollen Pflanzenauszügen aus Arnika-Blüten und Birkenblättern erhält die Haut gesund und elastisch und kräftigt die Hautfunktionen. Angenehm aktivierend: der kräftig-natürliche Lavendel- und Rosmarinduft.

Masseur und Sportler schätzen das Arnika-Massageöl als ideales Hautfunktions- und Massageöl. Hauchdünn nach dem Baden oder Duschen auf die noch feuchte Haut aufgetragen, ist das Öl auch zur täglichen Körperpflege bestens geeignet.



### Arnika – heilende Blüten aus rauer Umgebung

Die Arnika gehört zur Familie der Korbblütengewächse und ist in den Bergen Mittel- und Südeuropas heimisch.

Sie gedeiht am besten in frischen, feuchten Wiesen auf kieselhaltigem Boden unter intensivem Sonnenlicht. In der sonnengelb blühenden Pflanze entstehen dabei zahlreiche wertvolle Substanzen: Mehr als 150 Inhaltsstoffe wurden bereits in den Blütenständen der Arnika identifiziert. Dazu gehören wertvolle Flavonoide, Carotinoide und ätherische Öle. Ihr feiner Kieselsäuregehalt regt die natürlichen Selbstheilungskräfte an und wirkt positiv auf Gewebe und Bewegungsapparat des Menschen.

Zur Zeit der Vollblüte werden die Pflanzen von Hand geerntet und verarbeitet, bevor sie in unsere Arznei- und Körperpflegeprodukte gelangen. Für den Ölauszug des Weleda Arnika-Massageöls werden die getrockneten Blüten verwendet.



### Stretching – Entspannung auf der ganzen Linie

Das Stretching nach dem Sport ist mehr als nur lästiges Pflichtprogramm zur Muskeldehnung. Es hat viele positive Effekte

auf den gesamten Organismus: Die sanften Dehnübungen fördern die körperliche und geistige Erholung nach dem Training, Muskelverspannungen und -verhärtungen werden gelöst und Muskelkater effektiv vorgebeugt. Regelmäßiges Stretching erhöht die Elastizität der Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder, auch das Bindegewebe bleibt elastisch. Stretching erhält und fördert das muskuläre Gleichgewicht und verbessert dadurch die gesamte Körperhaltung. Bei bewusster Durchführung können die Übungen zusätzlich beim Stressabbau helfen.

#### Stretching-Tipps:

Das Motto sollte lauten: Lieber öfters kurz als einmal lang stretchen. Täglich 10 Minuten sind sinnvoller als einmal die Woche eine Stunde. Die Muskulatur sollte dabei nicht zu kalt sein, also nach dem Sport nicht zu lange warten! Dehnen Sie sich in Ruhe und ohne Stress und führen Sie die Bewegungen kontrolliert und langsam aus. Eine ruhige und gleichmäßige Atmung unterstützt den Entspannungs-Effekt.

Wichtig: immer behutsam dehnen und nie bis zur Schmerzgrenze gehen. Halten Sie jede Position ungefähr 20 Sekunden und wiederholen Sie jede Übung zwei- bis dreimal.



### Arnika-Massageöl – auch im Leistungssport bewährt

Detlef Müller, Physiotherapeut eines deutschen Fußball-Erstligisten, setzt auf das Weleda Arnika-Massageöl:



„Durch die spezielle Komposition des Arnika-Massageöls von Weleda bleiben die Haut und die darunter liegende Muskulatur bei der Massage angenehm griffig. Dies ermöglicht das gezielte Arbeiten an bestimmten Muskelgruppen und macht die Massage besonders effektiv. Vor dem Sport hat das Arnika-Massageöl den Vorteil, dass es die Muskulatur anwärmt, aber die Poren der Haut nicht verschließt. Dadurch wird eine Überwärmung der Muskulatur verhindert und der natürliche Wärmeaustausch der Haut bleibt erhalten. Nach dem Sport verhindert eine Massage mit dem Arnika-Massageöl, dass die Muskulatur zu schnell abkühlt und unterstützt damit die körpereigenen Prozesse der Muskelregeneration. Zusätzlich wirkt eine solche Massage natürlich auch entspannend auf den ganzen Menschen.“

#### Tipp für die Selbstmassage:

Etwas Arnika-Massageöl zwischen den Handflächen verreiben. Dann die Beine nacheinander von den Füßen ausgehend nach oben in Richtung Leiste mit sanftem Druck ausstreichen. Schon wenige Minuten sorgen für angenehme Entspannung und Wohlbefinden.“

### *Tip: Erfrischung für müde Füße*

Kraftlose Füße nach einem langen Tag? Gönnen Sie ihnen eine aufmunternde Massage. Starten Sie mit einem lauwarmen Fußbad zur Entspannung und trocknen Sie die Füße danach gut ab. Verreiben Sie ein paar Tropfen des Citrus-Erfrischungsöls zwischen Ihren Händen und massieren Sie beide Füße nacheinander sanft durch. Am Ende die Zehen einzeln zwischen Daumen und Zeigefinger kneten und abschließend die Fußsohle mit den Daumen bearbeiten. Ihre Füße werden es Ihnen danken!

### *Citrus-Erfrischungsöl*

Auf der Insel Sizilien sind die Hänge übersät mit Zitronenbäumen. Die dort spürbare, duftende Leichtigkeit eines Sommertages steckt im Weleda Citrus-Erfrischungsöl. Aus den besonders hochwertigen Frühjahrszitronen erhält das Öl die beste Qualität an ätherischem Zitronenöl. Dieser leichte, erfrischende Duft gibt belebende Impulse. Feines Mandelöl mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren macht die Haut besonders geschmeidig und schützt sie vor Feuchtigkeitsverlust.

Das leichte und erfrischende Körperöl eignet sich – besonders im Sommer – zur täglichen Körperpflege, auch für trockene Haut, und für eine aufmunternde Massage. Hauchdünn nach dem Baden oder Duschen auf die noch feuchte Haut aufgetragen, lässt sich das Öl sehr gut verteilen und zieht schnell ein.



### *Gestatten: Die Salamitas aus Sizilien*

Ätherisches Zitronenöl und naturreiner Zitronensaft, die in Weleda Kosmetika und Arzneimitteln verarbeitet sind, stammen aus den sonnenverwöhnten Zitronen Siziliens. Concetta und Francesco Salamita sorgen sich persönlich um die biologisch-dynamisch angebauten Sonnenfrüchte. Die Familie leitet die Kooperative Salamita, der heute hundert Betriebe auf der ganzen Insel angeschlossen sind, seit mehr als 20 Jahren.



Wenn die Ernte beginnt, strömt das Aroma der von Hand gepflückten Zitrusfrüchte durch die Plantagen. Um das kostbare ätherische Öl zu gewinnen, wird die Schale der Zitronen mit feinen Messern leicht angeritzt und mit Wasser übersprüht. So löst sich das ätherische Öl schonend und leicht. Durch Zentrifugieren und Filtrieren wird die entstandene Wasser-Öl-Emulsion wieder getrennt. Das wertvolle Öl wird dann sofort von Salamita abgeholt und in der Kooperative kühl aufbewahrt.

### *Übrigens:*

Aus hundert Kilogramm Zitronen lassen sich gut dreißig Kilo frischer Saft, aber nur drei- bis siebenhundert Gramm reines ätherisches Öl gewinnen. Im ätherischen Öl aus Bio-Anbau steckt also viel Arbeit. Aber „Bio ist eben besser“ finden die Salamitas. Und wir schließen uns an.

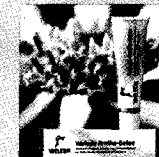
### *Belebt in den Tag starten mit spritziger Zitrone*

Mit der Weleda Citrus-Erfrischungsdusche schenken Sie Körper und Geist neue Energie und Ihrer Haut ein sanft pflegendes Düscherlebnis. Der Duft biologisch angebauter Zitronen und Orangen wirkt aufmunternd und aktivierend. Ideal für alle, die morgens nicht so recht in die Gänge kommen. Milde Zuckertenside reinigen Ihre Haut besonders schonend. Reines Sesamöl erhält die hauteigene Feuchtigkeit. So fühlt sich die Haut nach dem Duschen angenehm weich und geschmeidig an.



### *Sportverletzung?*

Eine Prellung, Zerrung, Verstauchung oder ein Bluterguss ergeben sich schnell bei sportlichen Aktivitäten. Wichtig ist jetzt, dass stumpfe Verletzungen so schnell wie möglich versorgt werden. Das Weleda Arnika-Gelee fördert die Durchblutung, regt die Stoffwechsellätigkeit an und beschleunigt so den Heilungsvorgang. Die kühlende Wirkung des Gels fördert auch das rasche Abklingen von Schwellungen.



### *Weleda Arnika-Gelee*

Wirkstoff: Ethanol. Auszug aus Arnica montana  
Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Anregung und Harmonisierung der Stoffwechsel- und Formprozesse bei Gewebs- und Organschädigungen, besonders nach mechanischen Einwirkungen und bei Störungen der Blutversorgung; stumpfe Verletzungen aller Art wie Zerrungen, Quetschungen, Prellungen, Blutergüsse.

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

### *Ich will mehr wissen!*

Können Sie schon unser Magazin „Weleda Nachrichten“? Lesen Sie viermal im Jahr, was Ihnen Experten für Gesundheit und Naturkosmetik raten. Kommen Sie der Weleda Welt näher.

Ja, ich möchte Weleda Nachrichten gratis abonnieren.

Name \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Straße, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Das Gratis-Abonnement können Sie auch telefonisch bestellen unter 07171/919-414 oder bequem im Internet: [www.weleda.de](http://www.weleda.de). Versand nur innerhalb Deutschlands. Wir werden Ihre Daten gemäß dem Datenschutzgesetz vertraulich behandeln und nicht an Dritte weiterleiten.

### *Ich will noch mehr wissen!*

Bei Fragen oder Wünschen würden wir uns freuen, wenn Sie sich mit uns in Verbindung setzen. Unser Verbraucherservice ist für Sie da.

### *In Deutschland:*

Weleda AG, Postfach 1320, D-73503 Schwäbisch Gmünd  
Telefon: 07171/919-414 (Mo.–Fr. 9–16 Uhr),  
Internet: [www.weleda.de](http://www.weleda.de)

### *In Österreich:*

Weleda Ges.m.b.H Co. KG, Hosnedlgasse 27, A-1220 Wien,  
Tel.: 01/256 60 60, Fax: 01/259 42 04,  
E-Mail: [dialog@weleda.at](mailto:dialog@weleda.at), Internet: [www.weleda.at](http://www.weleda.at)



**WELEDA**

Im Einklang mit Mensch  
und Natur