

WALA PRESSEINFORMATION

Fit durch den Winter – mit Hilfe durchwärmender Anwendungen

Bad Boll/Eckwälden, 27. August/CMS – Fast unbemerkt werden die Tage kürzer und die Temperaturen kühler. Um mit gestärktem Immunsystem in die kalte Jahreszeit und hoffentlich gesund durch den Winter zu gehen, ist ein gesunder Wärmehaushalt unerlässlich, der sich mithilfe folgender Tipps unterstützen lässt.

Wärmehaushalt

„Warm halten“ ist ein Ratschlag der Anthroposophischen Medizin, der sich nicht nur auf dicke Socken bezieht. Wichtig ist es, die Wärmebildung des Körpers anzuregen und den Wärmehaushalt zu stabilisieren, weil das die Abwehrkräfte unterstützt. Dabei hilft regelmäßige Bewegung an der frischen Luft wie Joggen, Walken oder Spaziergehen, aber auch – nicht nur bei schlechtem Wetter – Heileurythmie in den eigenen vier Wänden. Sie kommt im Rahmen der Anthroposophischen Medizin bereits seit über 80 Jahren erfolgreich in der Behandlung akuter und chronischer Erkrankungen zum Einsatz sowie zunehmend auch unter dem Gesichtspunkt der Salutogenese (Entstehung und Erhaltung von Gesundheit) zur Krankheitsprävention.¹ Dann spricht man allerdings von „hygienischer“ Eurythmie, die meist in der Gruppe praktiziert wird, im Vergleich zur rein kurativen Einzeltherapie in der Heileurythmie. Mithilfe bestimmter Übungen, die sich in Kursen mit erfahrenen Heileurythmisten erlernen lassen, kann zum Beispiel die individuelle Wärmebildung und damit das Immunsystem gestärkt werden.²

Auch wohltuende Einreibungen mit dem nach Lavendel duftenden *WALA Solum Öl* regen den Wärmehaushalt an, denn der darin enthaltene Moorextrakt bildet eine unsichtbare Schutzhülle um den Körper und grenzt diesen so nach außen gegen Umwelteinflüsse wie Wind und Wetter ab.

Ansteigende Fußbäder

An kalten Tagen ist ein ansteigendes Fußbad besonders wohltuend und durchwärmend. Dafür wird in eine ausreichend große Schüssel so viel 36 °C warmes Wasser eingefüllt, dass es bis zur Mitte der Waden reicht. Als Badezusatz eignet sich zum Beispiel das bereits gebrauchsfertige Dr.Hauschka Salbei Bad. Aber auch medizinische Badeöle von WALA wie *Pinus pumilio, Oleum aethereum 10 %* (Bergkiefer) oder *Thymus, Oleum aethereum 5 %* (Thymian) sind geeignet. Ein Esslöffel eines dieser Öle wird mit drei Esslöffeln Sahne in einem geschlossenen Behälter so lange geschüttelt, bis eine gleichmäßige Emulsion entsteht, und dann ins Wasser gegeben. Während dieses 10- bis 15-minütigen duftenden „Öl-Sahne-Bades“ kann man nach und nach so viel heißes Wasser hinzufügen (bis etwa 40 °C), dass die Temperatur noch angenehm ist. Durch seine aufsteigenden Dämpfe trägt ein

¹ Ursprünglich entwickelte Rudolf Steiner¹ (1861-1925), der Begründer der Anthroposophie, diese besondere Bewegungstherapie aus der bereits bestehenden künstlerischen Eurythmie - sie bedeutet wortwörtlich „schöner Rhythmus“ (aus dem Griechischen „eu“ = schön).

² Für weitere Informationen sowie Adressen von Heileurythmisten in Deutschland siehe www.berufsverband-heileurythmie.de

solches Fußbad dazu bei, eine starke Wärmewirksamkeit für den gesamten Körper zu entfalten. Danach die Füße kurz kalt abwaschen und mit *WALA Kupfer Salbe rot* einreiben, um die Wärmebildung noch weiter anzuregen. Das fein pulverisierte Kupferoxid in der Salbe fördert die Blutzirkulation vom Unterhautgewebe bis in die Muskulatur, so dass sich eine sanfte Wärmehülle bilden kann. Im Anschluss daran zur Steigerung der Wirkung noch etwa 15 Minuten lang (mindestens so lange wie die Zeit des Fußbades) liegend nachruhen.³

Pflichtangaben zu den genannten Präparaten (die Anwendungsgebiete ergeben sich aus der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis):

Kupfer Salbe rot

Wirkstoff: Cuprum oxydulatum rubrum. **Anwendungsgebiete:** Harmonisierung von Integrationsstörungen des Wärmeorganismus im Kreislauf- und Stoffwechsel-Bewegungs-System, z.B. bei peripheren und venös hypostatischen Durchblutungsstörungen, krampfartigen Beschwerden des Magen-Darm-Traktes, Nierenfunktionsstörungen.

Pinus pumilio, Oleum aethereum 10 %

Wirkstoff: Pinus pumilionis aetheroleum 10 %. **Anwendungsgebiete:** Registriertes homöopathisches Arzneimittel der anthroposophischen Therapierichtung, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation.

Solum Öl

Anwendungsgebiete: Anregung der Wärmeorganisation und Harmonisierung der Empfindungsorganisation, z.B. bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Wetterfühligkeit, Wirbelsäulensyndromen, Nervenschmerzen (Neuralgien). **Warnhinweis:** Cetylstearylalkohol und Wollwachsalkohole können örtlich begrenzte Hautreaktionen (z.B. Kontaktdermatitis) auslösen.

Thymus, Oleum aethereum 5 %

Wirkstoff: Thymi aetheroleum 5 %. **Anwendungsgebiete:** Anregung der Wärmeorganisation bei akuten Erkältungskrankheiten und chronischen verhärtenden Prozessen, z.B. akute und spastische Bronchitis; Begleitbehandlung bei Morbus Sudeck und Rachitis.

Für alle hier genannten Präparate gilt: Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Bitte beachten Sie, dass Muster apothekenpflichtiger Arzneimittel wie die oben genannten laut geltendem Arzneimittelgesetz lediglich an Ärzte und Heilpraktiker abgegeben werden dürfen. Es besteht deshalb nicht die Möglichkeit der Bemusterung von Redaktionen und Journalisten.

³ Um medizinische Bäder mit Dispersionsbadeölen durchzuführen kann auch ein so genannter Jungebad®-Apparat verwendet werden, der dazu dient, Öl ohne den Einsatz von Emulgatoren stabil mit Wasser zu verbinden, siehe www.jungebad.com