

Gesund im Büroalltag

mit Hilfe aus der Natur

Aus der Natur für den Menschen

www.walaarzneimittel.de

Erhältlich in Ihrer Apotheke:

Art.-Nr.: 101 148 399/0J



Inhaltsverzeichnis

Ein Tag im Büro	2
Kennen Sie das auch?	2
Wann sollte ich einen Arzt aufsuchen?	3
Gereizte, gerötete Augen	4
Verspannungen	6
Tipps zur Entspannung	8
Völlegefühl und Blähungen	10
Stress	12
Stress – Erschöpfung	14
Stress – Einschlafstörungen, Unruhe	15
Stress – depressive Verstimmung	16
Infektanfälligkeit	18
Pflanzenporträt Blauer Eisenhut	20
Was sind Globuli velati?	22
Wie nehme ich Globuli velati ein?	23
WALA Arzneimittel	24
Die WALA Heilmittel GmbH – Aus der Natur für den Menschen	25
Weitere Informationen	26
Die Menschen in unseren Broschüren	28

Ein Tag im Büro

Büroarbeit ist leicht, könnte man meinen. Die vorwiegend bewegungslose Tätigkeit fordert den Organismus aber nicht weniger als körperliche Arbeit, allerdings anders. Insbesondere die Augen sind am Schreibtisch durch den meist starr auf eine Fläche gerichteten Blick belastet. Bei der Fokussierung der Linse müssen verschiedene Nerven und Muskelgruppen im Auge sowie in der Nacken- und Schulterregion aufeinander abgestimmt arbeiten. Der Organismus muss andererseits fehlende Bewegung ausgleichen, die normalerweise die Muskulatur lockert und das Verdauungssystem unterstützt.

Kennen Sie das auch?

Kalte Hände und Füße, heißer Kopf, Druckgefühl hinter den Augen und Schulterschmerzen. Während der Büroarbeit tritt das Gefühl für die körperlichen Bedürfnisse schnell in den Hintergrund, verschiedene Beschwerden können die Folge sein.

Bei der Computerarbeit blinzeln wir seltener. Diese verminderte Lidschlagfrequenz führt dazu, dass das Auge austrocknet. Wenn zudem das Zusammenspiel von Augen- und Nackenmuskulatur gestört ist, das für die Fokussierung der Linse notwendig ist, können müde, trockene, gereizte Augen, Sehstörungen bis hin zu vorübergehender Kurzsichtigkeit und Kopfschmerzen sowie Nacken- und Schulterverspannungen die Folge sein.

Auch den so genannten Mausarm, häufig als RSI-Syndrom (Repetitive Strain Injury) bezeichnet, kennen viele, die am Computer arbeiten. Er ist Resultat des täglich sehr häufig wiederholten Klickens mit der Maus und bedingt Schmerzen bei jeder noch so kleinen Bewegung.



Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)



Passionsblume (*Passiflora caerulea*)



Gelber Enzian (*Gentiana lutea*)

Doch nicht nur die Augen und die Muskulatur können beeinträchtigt sein. Zu wenig Bewegung oder zu hastige Mittagspausen ziehen oft Verdauungsprobleme wie Völlegefühl oder Blähungen nach sich. Und wem die Arbeit über den Kopf wächst, der gerät aus dem gesunden Rhythmus, kann nachts oft nicht schlafen, fühlt sich erschöpft und ist nervös. Letztendlich kann eine erhöhte Infektanfälligkeit die Folge sein. Natürliche Arzneimittel können Ihnen dabei helfen, diese verschiedenen Beschwerden zu lindern oder sogar zu vermeiden. Diese Broschüre möchte Sie dabei unterstützen.

Wann sollte ich einen Arzt aufsuchen?

- Wenn Kopfschmerz hinzukommt, der sich nicht bessert
- Bei extrem eingeschränkter Beweglichkeit
- Wenn sich die Beschwerden nicht innerhalb einer Woche bessern

Symptome

- Fremdkörpergefühl
- Gerötete Augen
- Brennen und Jucken
- Oft Absonderung eines schleimigen Sekretes
- Bei trockener Bindehautreizung: Trockenheitsgefühl am Auge

Mögliche Ursachen

- Überanstrengung durch Lesen oder langes Arbeiten am PC
- Helles Licht, hohe Ozonbelastung und Klimaanlage
- Zugluft und Staub
- Kontaktlinsen

Was ich selbst tun kann

Um die Augen während langer Computerarbeit zu entspannen, empfiehlt es sich, jede Stunde für 3 bis 5 Minuten in die Ferne zu schauen oder die Augen mit regelmäßiger Augengymnastik zu entspannen (s. WALA Patienteninformation Gesunde Augen).



Euphrasia Augentropfen

- Bei geröteten Augen
- Lindern Augenreizungen

Wirkungsweise

Der Name Augentrost (Euphrasia rostkoviana) lässt eine besondere Beziehung zum Auge erkennen. Der Augentrost wirkt beruhigend und harmonisierend im Augenbereich und hilft bei Ermüdungserscheinungen des Auges.

Hinweise zur Anwendung

Soweit nicht anders verordnet, 1- bis 2-mal täglich 1 Tropfen in den Bindehautsack einträufeln. Zum Einträufeln den Kopf nach hinten neigen. Mit dem Zeigefinger einer Hand das Unterlid des Auges leicht nach unten ziehen. Mit der anderen Hand einen Tropfen der Flüssigkeit durch leichten Fingerdruck auf das Behältnis in den Bindehautsack dosieren. Einzeldosisbehältnis nicht mit dem Auge in Berührung bringen! Danach das Auge möglichst geöffnet halten und bewegen, damit sich die Flüssigkeit gut verteilt.

Geeignet für die Daueranwendung in Absprache mit dem Arzt sowie für Kontaktlinsenträger.

Präparateangaben ■ Euphrasia Augentropfen

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehört: katarrhalische Bindehautentzündung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Eisenhut – Aconitum napellus

Symptome

- Ziehender, stechender Schmerz, der sich bei Bewegung verschlimmert
- Einschränkung der Beweglichkeit des Schulter-Nacken-Bereichs
- Kopfschmerz
- Steifigkeit

Mögliche Ursachen

- Stress
- Einseitige Belastung
- Bewegungsmangel
- Falsche, verkrampfende Bewegungsabläufe
- Akute Verkühlung, z. B. durch Zugluft

Was ich selbst tun kann

Bei bereits bestehenden Verspannungen sind Rhythmische Massagen oder Heileurythmie zu empfehlen (Adressen s. S. 27).

Wärmebehandlungen mit Fango oder warmen Kirschkernkissen, Saunagänge oder warme Bäder fördern die Entspannung und können bestehende Verkrampfungen lösen.

Aconit Schmerzöl

- Bei schmerzhaften Verspannungen
- Bei Gelenkbeschwerden

Wirkungsweise

Der blaue Eisenhut (Aconitum napellus) in potenziierter Form lindert Muskel- und Nervenschmerzen. Kampfer (Cinnamomum camphora) regt die periphere Durchblutung an und durchwärmt. Ätherisches Lavendelöl beruhigt, entspannt und duftet angenehm.

Hinweise zur Anwendung

Aconit Schmerzöl zieht gut ein und ist sparsam einzusetzen. Soweit nicht anders verordnet, Aconit Schmerzöl 1- bis 3-mal täglich an den schmerzhaften Stellen einreiben. In Abhängigkeit von der Größe des betroffenen Bereichs reichen pro Anwendung ca. 1 bis 3 ml Öl. Tragen Sie es in leicht kreisenden Bewegungen auf. Sie können die Wirkung des Schmerzöls verstärken, indem Sie die eingeriebene Stelle warm halten, z. B. mit einem Kirschkernkissen.

Präparateangaben ■ Aconit Schmerzöl

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Nervenschmerzen und rheumatische Gelenkerkrankungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Entspannungsübungen am Arbeitsplatz

Die folgenden Übungen zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Schulter-Nacken-Muskulatur können Sie leicht in den Alltag einbinden.

- Lehnen Sie sich im Stuhl zurück, nehmen Sie die Arme nach oben und räkeln und strecken Sie sich. Dabei mehrmals tief ein- und langsam wieder ausatmen.
- Greifen Sie mit einer Hand unter die Sitzfläche Ihres Stuhles. Mit der anderen Hand umfassen Sie den Kopf und ziehen ihn behutsam zur Seite. Dabei dehnen Sie die Hals- und Nackenmuskulatur. Seitenwechsel.
- Setzen Sie sich aufrecht hin, legen Sie die Fingerspitzen auf die Schultern und lassen Sie die Ellenbogen langsam vorwärts und rückwärts kreisen.



Richtig sitzen beugt Verspannungen vor

- Arme und Beine im rechten Winkel halten
- Sitzfläche des Stuhls voll ausnutzen, sodass zwei Drittel des Oberschenkels gestützt werden
- Aufrechtes Sitzen mit lockerem Becken (hierbei helfen spezielle Arbeitsstühle)
- Handballenauflage vor der Tastatur zur Entlastung des Schulter-Nacken-Bereichs
- Bei längerer Arbeit am Schreibtisch zwischendurch aufstehen und ein paar Schritte gehen

Sport und Bewegung sollten Sie auf jeden Fall zum Ausgleich und zur Kräftigung der Rückenmuskulatur in das tägliche Leben einbinden. Empfehlenswert sind Sportarten, die gleichmäßige, ausdauernde Bewegungen erfordern, z. B. Schwimmen und Nordic Walking.

Symptome

- Aufstoßen, Appetitlosigkeit
- Druck von innen heraus
- Harter, angespannter Bauch
- Verstopfungen oder Durchfälle
- Übelkeit oder Erbrechen

Mögliche Ursachen

- Stress und Hektik
- Fette, reichhaltige oder stark süße Speisen
- Zu hastiges Essen
- Alkohol- und Nikotinkonsum

Was ich selbst tun kann

„Gut gekaut ist halb verdaut“, heißt nicht umsonst ein altes Sprichwort. Gründlich zerkleinerte Nahrung entlastet Magen und Darm, was wiederum Verdauungsproblemen auf einfache Weise vorbeugt. Eine Mahlzeit, die mit Muße in ruhiger und entspannter Atmosphäre genossen wird, ist nicht nur schmackhafter, sondern auch förderlich für eine ungestörte Verdauung. Genussmittel wie Kaffee, schwarzer Tee, Matete und Zigaretten sollten dagegen nur in Maßen konsumiert werden.

Nach einem üppigen Essen bringt ein Spaziergang auch die Verdauung in Bewegung.



Gelber Enzian - Gentiana lutea

Gentiana Magen Globuli velati

- Regen die Verdauung an
- Lindern Übelkeit

Wirkungsweise

Die Bittermittel Gelber Enzian (*Gentiana lutea*) und Wermut (*Artemisia absinthium*) fördern die Verdauungstätigkeit. Brechnuss (*Nux vomica*) lindert Übelkeit und wirkt entkrampfend auf die Verdauungsorgane. Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) rundet die Komposition ab, indem er die Leber als wichtiges Organ der Verdauung und Ausscheidung stärkt.

Menschen, die einen stark bitteren Geschmack nicht mögen, schätzen *Gentiana Magen Globuli velati* wegen ihres milden Aromas und ihrer guten Wirksamkeit bei Verdauungsschwäche.

Hinweise zur Anwendung

Soweit nicht anders verordnet, 3-mal täglich 5–10 *Globuli velati* etwa 30 Minuten vor den Mahlzeiten unter der Zunge zergehen lassen.

Präparateangaben ■ *Gentiana Magen Globuli velati*

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Verdauungsschwäche, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.





Passionsblume – Passiflora caerulea

Symptome

- Gefühl des Überfordertseins
- Erschöpfung
- Unruhe
- Einschlafstörungen
- Depressive Verstimmungen

Mögliche Ursachen

- Reizüberflutung
- Leistungsdruck
- Arbeitsüberlastung



Was ich selbst tun kann

Übermäßiger Leistungsdruck oder Arbeitsüberlastung bringen den Organismus aus seinem gesunden Rhythmus. Die Folge sind verschiedene körperliche Beschwerden, die unter dem Begriff Stress-Symptome zusammengefasst werden.

Mit ausgleichenden Entspannungsübungen wie Heileurythmie können Sie Ihr Gleichgewicht wiederfinden und die eigene Körperwahrnehmung stärken. Wichtig ist zudem, loszulassen und auf seine innere Stimme zu hören. Gönnen Sie sich genügend Freiräume, in denen Sie nicht eingezwängt sind in Verpflichtungen, sondern Ihre eigenen Bedürfnisse wahrnehmen können.

Ein rhythmischer Tagesablauf mit festen Mahlzeiten und Bewegung an der frischen Luft unterstützt die innere Balance zusätzlich.

Heileurythmie

Die Heileurythmie ist eine sanfte Bewegungstherapie, die Laute unserer Sprache und Musik in Bewegung und Rhythmus umsetzt. Sie spricht den Menschen in seiner Ganzheit an und fördert so die Eigenaktivität und Selbstheilungskräfte des Organismus. Sie aktiviert die rhythmischen Vorgänge und wirkt auf diese Weise aufbauend, anregend und strukturierend auf die Stoffwechselprozesse. Die rhythmische Bewegung verbessert die Vitalität, vermittelt ein neues Körpergefühl und erhöht die Stresstoleranz.

Die kurzen Übungen, die Sie bei einem Heileurythmisten lernen können, lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

Adressen von Heileurythmisten siehe Seite 27.

Levico comp., Globuli velati

- Bei Erschöpfungszuständen
- Bei Eisenmangel

Wirkungsweise

Aus der italienischen Levico-Therme entspringendes mineralhaltiges Wasser bildet das Zentrum von Levico comp., das sowohl bei seelischer als auch bei körperlicher Erschöpfung aufbauend wirkt. Das eisenreiche Wasser aus der vulkanischen Lagorai-Bergkette in den Alpen unterstützt die Eisenverwertung im Körper und spendet dadurch Energie. Blüten und junge Triebe der Schlehe (*Prunus spinosa*), die mit der fein verriebenen Eisenverbindung Hämatit zu Prunuseisen verarbeitet werden, stärken die Aufbaukräfte bei Erschöpfung. Das für seine stimmungsaufhellende Wirkung bekannte Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) kräftigt und durchlichtet auf der seelischen Ebene.

Hinweise zur Anwendung

1- bis 3-mal täglich 5 – 10 Globuli velati unter der Zunge zergehen lassen.

Präparateangaben Levico comp., Globuli velati

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Erschöpfungszustände, hypotone Kreislaufregulationsstörungen, latenter Eisenmangel. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Passiflora comp., Globuli velati

- Wirken beruhigend
- Helfen beim Einschlafen

Wirkungsweise

Einschlafstörungen und nervöse Unruhe werden häufig von einer übermäßigen Herzaktivität begleitet. Passiflora comp., Globuli velati enthalten deshalb neben der Passionsblume (*Passiflora caerulea*), die nervöse Unruhe und Reizbarkeit lindert, zusätzlich die Heilpflanze Weißdorn. Weißdorn (*Crataegus laevigata/monogyna*) gleicht die Herzaktivität aus und bereitet damit ein ungestörtes Einschlafen optimal vor. So reguliert die Komposition den Schlaf-Wach-Rhythmus.

Hinweise zur Anwendung

Zur Schlawfförderung abends 10–12 Globuli velati unter der Zunge zergehen lassen. Alternativ können Sie 1–3 Teelöffel Passiflora Nerventonikum in etwas warmem Wasser verdünnt einnehmen.

Präparateangaben

Passiflora comp., Globuli velati

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Schlafstörungen, nervöse Unruhe. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose.

Passiflora Nerventonikum, Sirup

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Schlafstörungen, Unruhe- und Erregungszustände. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose (Saccharose/Zucker). **Hinweis für Diabetiker:** 1 Teelöffel (5 ml) Sirup entspricht ca. 0,2 Broteinheiten (BE). Arzneimittel ist glutenhaltig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Aurum/Apis regina comp., Globuli velati

- Bei leichten depressiven Verstimmungen
- Bei nervösen Erschöpfungszuständen

Wirkungsweise

Die Komposition mit Wirksubstanzen aus den drei Naturreichen stärkt den nervösen und erschöpften Menschen auf verschiedenen Ebenen. Gold berührt den Menschen vom Herzen her. Die Goldverbindung Aurum chloratum verbindet das Seelische, das im Herzen verankert ist, mit dem Kraftzentrum im unteren Bauchbereich. Die potenzierte Zubereitung aus der Bienenkönigin (Apis regina) wirkt regenerierend. Der nervenstärkende und beruhigende Hafer sowie das stimmungsaufhellende Johanniskraut runden die Komposition ab.

Hinweise zur Anwendung

Soweit nicht anders verordnet, 1- bis 3-mal täglich 5–10 Globuli velati unter der Zunge zergehen lassen.

Präparateangaben Aurum/Apis regina comp., Globuli velati

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: seelisch bedingte, funktionelle Organstörungen, die sich in Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Schwindelgefühlen, Kreuzschmerzen u. ä. äußern können, nervöse Erschöpfungszustände, Stimmungsschwankungen in den Wechseljahren, depressive Verstimmungen, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche. **Warnhinweis:** Arzneimittel enthält Sucrose (Saccharose/Zucker) und Gluten.

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





Symptome

- Erschöpfung
- Frösteln
- Häufig wiederkehrende Infekte

Mögliche Ursachen

- Überanstrengung
- Auskühlung

Was ich selbst tun kann

Eine übermäßige Arbeitsbelastung kann die Ursache für einen gestörten Wärmehaushalt sein, kalte Hände und Füße sowie Frösteln sind ein Symptom dafür. Eine geregelte und stabile Körpertemperatur ist jedoch notwendig für einen gesunden Ablauf der Körperfunktionen. Eine Infektanfälligkeit kann man als Schwächung des Wärmehaushaltes verstehen. Reicht die innere Wärme nicht aus, die Schleimhäute vor Kälte zu schützen, können Krankheitserreger eindringen und einen Infekt der oberen Luftwege auslösen. Die eingewanderten Krankheitserreger sind jedoch nicht Ursache, sondern Folge der Erkältung. Ausreichend Bewegung und Schlaf, gesunde Ernährung und Saunagänge unterstützen den Wärmeorganismus. Achten Sie auf warme Kleidung. Besonders die Füße sollten immer warm sein. In der Temperatur ansteigende Fußbäder durchwärmen sie effektiv – legen Sie dazu am besten den laufenden Duschschlauch in die Fußbadewanne.

Meteoreisen Globuli velati

- Beugen einer Erkältung vor
- Helfen bei Erschöpfung
- Regulieren den Wärmehaushalt des Körpers

Wirkungsweise

In diesem Arzneimittel sind drei mineralische Arzneisubstanzen kombiniert, die die Wärmeprozesse des Körpers regulieren können: Meteoreisen (Ferrum sidereum), Phosphor (Phosphorus) und Bergkristall (Quarz). Meteoreisen Globuli velati stärken den Gesamtorganismus insbesondere bei Erschöpfung und beugen einem beginnenden grippalen Infekt vor bzw. helfen bei der Ausheilung eines bestehenden grippalen Infekts.

Hinweise zur Anwendung

Bei akuten Infekten 3-mal täglich 10 Globuli velati einnehmen. Zur Vorbeugung reichen 2- bis 3-mal täglich 5 Globuli velati aus.

Meteoreisen Globuli velati sind ebenfalls zur Behandlung bei Erschöpfung, zum Beispiel nach einem grippalen Infekt, geeignet, hierfür 1-mal täglich morgens 10 Globuli velati einnehmen.

Präparateangaben ■ Meteoreisen Globuli velati

Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: grippale Infekte, verzögerte Rekonvaleszenz, allgemeine Erschöpfung.
Warnhinweis: Arzneimittel enthält Sucrose.

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

Pflanzenporträt Blauer Eisenhut

Synonyme: Blauer Eisenhut, Fuchswurz, Giftkraut, Kappenblume, Sturmhut, Tübeli, Venuswagen, Wolfskraut, Würgling, Ziegentod

Wissenschaftlicher Name: Aconitum napellus L.

Familie: Ranunculaceae (Hahnenfußgewächse)

Heimat: Gebirge Mitteleuropas, im Norden bis Schweden und Norwegen; Asien (Sibirien, Himalaja) und Nordamerika

Herkunft der Pflanze bei der WALA: biologisch-dynamischer Anbau im eigenen WALA Heilpflanzengarten

Beschreibung: So schön und so giftig: Wer Kinder hat, verbannt dieses eindrucksvollste der Hahnenfußgewächse aus seinem Garten und trauert ihm nach. Die tiefblauen, helmartigen Blüten des Eisenhutes haben ihren Aussichtsplatz im ährenartigen Blütenstand auf 1,20 bis 1,50 m hohen Stängeln und leuchten weit sichtbar von Juni bis September. Venuswagen heißt die Pflanze auch wegen der bizarren Form dieser großen Blüten, die sich erst durch umgebildete Kronblätter zu ihrer beeindruckenden Größe aufblähen. Unter ihnen verborgen finden sich die eigentlichen, recht kleinen und unscheinbaren Blütenblätter. Nur die großen Hummeln vermögen von unten in diese geräumigen Blütengebilde zu gelangen. Nektardiebe beißen sie einfach von außen an. Nicht minder schön sind die großen, filigran geschlitzten Blätter. Die Wurzel ist rübenartig und bildet im Laufe des Jahres eine neue Knolle, während die vorjährige im Winter abstirbt.

Verwendung: Eisenhut wirkt in potenziierter Form über das Nervensystem auf fast den gesamten Organismus.



Vorrangig ist die schmerzlindernde Wirkung bei Neuralgien, Ischias und Gicht. Zusätzlich wirkt er gegen Fieber und hilft bei Erkältungskrankheiten (besonders Schnupfen und Bronchialkatarrh), auch vorbeugend. In der Homöopathie setzt man den Eisenhut auch bei gewissen Herzleiden ein. Als Hausmittel fand er nur zögerlich Verwendung, sicherlich wegen seiner Giftigkeit. Der römische Gelehrte Plinius berichtete lediglich über seine Anwendung bei Augenleiden. Erst nach dem Mittelalter wurde er neben den genannten Leiden auch gegen Schlaflosigkeit sowie Entzündungen im Verdauungstrakt eingesetzt.

Wissenswertes: Den wissenschaftlichen Namen Aconitum verwendeten im alten Griechenland Dichter wie Ovid als Kollektivnamen für starke Gifte. Vom lateinischen napus = Rübe stammt die Bezeichnung napellus, was sich auf die rübenartig verdickte Wurzel bezieht. Das Synonym Wolfskraut rührt wohl von der Aussage her, dass der Eisenhut selbst Wölfe tötete.

Was sind Globuli velati?

In dieser Broschüre empfehlen wir Ihnen unter anderem Globuli velati. Was aber sind das eigentlich? Hinter diesem Begriff verbirgt sich eine Darreichungsform, in der Ihnen sehr viele WALA Arzneimittel zur Verfügung stehen.

Globuli velati sind Kügelchen aus Saccharose, auch Sucrose genannt und gemeinhin als Zucker bekannt, auf denen Arzneistofflösung aufgetrocknet wurde. Eine gesonderte Berücksichtigung der durch die Einnahme zugeführten Kohlenhydratmenge ist für Diabetiker nicht erforderlich. Globuli velati sind alkoholfrei und deshalb für Säuglinge und Kinder besonders gut geeignet. Sie sind leicht dosierbar und schmecken im Unterschied zu vielen Arzneimitteln angenehm süß.

Wie nehme ich Globuli velati ein?

Die empfohlene Anzahl Globuli velati sollten Sie aus hygienischen Gründen in den Deckel des Gläschens geben. Die entnommene Dosis lassen Sie unter der Zunge zergehen. Etwa eine Viertelstunde nach Einnahme der Globuli velati sollten Sie nichts essen und trinken und die Zähne nicht putzen, um die Aufnahme des Arzneimittels über die Mundschleimhaut nicht zu beeinträchtigen.

Die Wirkung der Globuli velati ist oft noch intensiver, wenn Sie die Tagesdosis in einem halben Glas Wasser verrührt und über den Tag verteilt schluckweise einnehmen. Diese Art der Einnahme eignet sich insbesondere für Menschen mit Schluckbeschwerden sowie bei akuten Beschwerden.

Sämtliche Dosierungsangaben gelten, soweit vom Arzt nicht anders verordnet. Spezielle Anwendungshinweise entnehmen Sie bitte den Präparateangaben, die sich am jeweiligen Seitendeckel dieser Broschüre befinden.



Tip: Im becherförmigen Deckel können Sie die Globuli velati ganz einfach und hygienisch abzählen. Überschüssige Globuli velati geraten nicht mit der Haut in Kontakt, Sie können diese problemlos in das Glas zurückschütten.

WALA Arzneimittel

WALA Arzneimittel wirken aus dem Gleichgewicht geratenen Prozessen im Menschen entgegen und stärken den Organismus. Die enthaltenen Wirksubstanzen werden durch Wärme-, Rhythmisierungs- und homöopathische Potenzierungsverfahren in bewusster Handarbeit aufbereitet. WALA Arzneimittel zur innerlichen Anwendung sind ohne Alkohol hergestellt, was besonders in der Therapie von Kindern eine wichtige Rolle spielt. Als wichtige Säule der Anthroposophischen Medizin unterstützen WALA Arzneimittel die Selbstheilungskräfte des Organismus und fördern damit die Gesundheit von Körper, Seele und Geist. Heute stehen etwa 900 verschiedene WALA Arzneimittel für akute und chronische Krankheiten zur Verfügung, darunter zahlreiche Präparate zur Selbstmedikation, wie sie in dieser Broschüre beschrieben sind.



Die WALA Heilmittel GmbH – Aus der Natur für den Menschen



Die WALA Heilmittel GmbH mit ihren etwa 700 Mitarbeitern stellt die WALA Arzneimittel, Dr.Hauschka Kosmetik und Dr.Hauschka Med Präparate auf natürlicher Basis her. Für den weltweiten Vertrieb arbeitet sie mit Partnern in rund 40 Ländern zusammen.

Das 1935 gegründete und seit 1986 von der WALA Stiftung getragene Unternehmen in Eckwälden bei Stuttgart hat etwa 900 Arzneimittel und gut 130 Kosmetika entwickelt, die dem Menschen nutzen und natürliche Ressourcen schonen. Das grundsätzliche Anliegen der WALA Präparate ist es, Lebensprozesse, die ins Ungleichgewicht geraten sind, wieder zu harmonisieren. Alle Markenprodukte der WALA entstehen in einem sorgfältig durchdachten Prozess im Einklang mit der Natur. So gilt dem Umweltschutz ein starkes Augenmerk, Heilpflanzen stammen aus dem eigenen, biologisch-dynamisch bewirtschafteten WALA Heilpflanzengarten oder aus weltweit geförderten Anbauprojekten.

Weitere Informationen

zu WALA Arzneimitteln enthalten unsere Broschüren:

- WALA Hausapotheke
- WALA Reiseapotheke
- WALA Kinderapotheke
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Erkältungen
- Gesunde Augen
- Gesunde Verdauung
- Frauengesundheit
- Häusliche Pflege
- Hautverletzungen



Die Broschüren können Sie kostenfrei bei unserem WALA Kundenservice bestellen. Wir freuen uns über Ihren Anruf.

Sie erreichen uns

montags bis freitags von 8:00 bis 17:00 Uhr unter:

Tel. +49 (0)7164 930-181

Fax +49 (0)7164 930-297

info@wala.de

www.walaarzneimittel.de

Sie sind an aktuellen Informationen interessiert?

Mit dem **WALA Newsletter** und unserer Kundenzeitschrift **viaWALA** erhalten Sie regelmäßig Informationen, Hintergründe und nützliche Tipps rund um die WALA, die WALA Arzneimittel, Dr.Hauschka Kosmetik und Dr.Hauschka Med. Am besten abonnieren Sie gleich online:

- den WALA Newsletter unter **www.wala.de/newsletter**
- die viaWALA unter **www.viawala.de/abo**



Adressen anthroposophischer Ärzte in Ihrer Nähe erhalten Sie bei der Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte (GAÄD):

Telefon-Hotline +49 (0)1803 305055

(9 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)

www.anthroposophischeaerzte.de

Informationen zur Anthroposophischen Medizin erhalten Sie beim Dachverband Anthroposophische Medizin in Deutschland (DAMiD):

Telefon +49 (0)30 36501698

www.damid.de

Adressen von Heileurythmisten und Therapeuten, die **Rhythmische Massage** anbieten, finden Sie unter www.heileurythmie.de, www.rhythmischmassage.com.

Die Menschen in unseren Broschüren

Die Fotos in unseren Broschüren haben wir nicht von irgendwelchen Menschen gemacht. Es sind vielmehr Menschen, die eine Geschichte mit der WALA Heilmittel GmbH verbindet – und die natürlich die Begeisterung für die WALA Arzneimittel miteinander teilen.



Christina

Ein Unternehmen führen und für zwei kleine Kinder da sein: Christina, Freundin der Gruppenleiterin Produktmanagement Arzneimittel, weiß zu gut, wie sehr der Alltag belasten kann. Deshalb schwört sie auf WALA Arzneimittel.

Aus der Natur für den Menschen

Impressum

WALA Gesund im Büroalltag
2. Auflage, April 2011
Artikel-Nr. 101 148 399/OJ
©2011 WALA Heilmittel GmbH
Dorfstr. 1
73087 Bad Boll/Eckwälden
DEUTSCHLAND
Tel. +49 (0)7164 930-0
Fax +49 (0)7164 930-297

info@wala.de
www.wala.de
www.walaarzneimittel.de
www.dr.hauschka.de
www.dr.hauschka-med.de

Bildnachweis: Sabine Braun, A. Schneider, WALA Archiv
Text: Catrin Cohnen
Satz: WALA Grafik
Koordination: Annett Vitlhani
Druck: gerthofer individualdruck, Geislingen
Papier: chlorfrei gebleicht

WALA®, WALA®Logo, viaWALA®, Dr.Hauschka®, Dr.Hauschka Med®,
Dr.Hauschka CulturCosmetic®, CulturCosmetic® und Dr.Hauschka Design
sind eingetragene Marken der Firma WALA Heilmittel GmbH.