



Grüße aus der Ewigkeit

Beispiele aus der Kunsttherapie Lahnhöhe

In einem integrativen Ansatz verbindet die Klinik Lahnhöhe für Psychosomatische Medizin die Anthroposophische Medizin und ihre Therapien mit psychotherapeutischen Methoden und der systemischen Aufstellungsarbeit. Grundlegend bei alldem ist das Prinzip der Salutogenese und der Versuch, Menschen in Krisensituationen wieder mit ihren Selbstheilungskräften zu verbinden. Ein Gespräch mit dem Klinik-Chef **Henning Elsner**.

INTERVIEW: JENS HEISTERKAMP | FOTOS: SILKE MONDOVITS

Herr Elsner, wie kommt es eigentlich, dass gegenwärtig immer mehr Menschen von Stress, Burnout und Depressionen betroffen sind?

Den Begriff Burnout mag ich eigentlich nicht so gerne, ich spreche lieber von Passungsverlust oder von Passungs-erkrankungen, die natürlich immer auch mit Zuständen der Erschöpfung oder Leere einhergehen. Mit der richtigen Passung im Leben zu stehen, bedeutet zum Beispiel, mit produktiven Polaritäten umgehen zu können: Zum einen bewegen wir uns als Menschen gerne in der Verbundenheit mit denen, die wir lieben und von denen wir geliebt werden möchten. Es ist das Haus der Gemeinschaft, der Familie und Freunde. Wir wollen uns aber auch selbst hören, also dem Prinzip folgen, das man Autonomie nennt. Zwischen diesen beiden Polen der Zugehörigkeit und der Selbstzugehörigkeit wird es aber immer schwieriger, gut zurechtzukommen.

Woran liegt das?

Zum einen daran, dass die traditionellen Familien- und Beziehungsmodelle ins Wanken geraten sind, nicht zuletzt durch das moderne Arbeits- und Leistungsverständnis.



Kohärenz, Salutogenese und Sterntaler-Momente

Jeden Dienstag und Donnerstag ist Chefarztbegrüßung in der Klinik Lahnhöhe. Die Einrichtung für Psychosomatische Medizin und Ganzheitliche Heilkunde liegt in der Nähe von Koblenz zwischen Rhein und Lahn auf einem Berg, schon bei der Anfahrt lässt man den Alltagstrubel hinter sich. Die neuen Klientinnen und Klienten werden von Chefarzt Dr. Henning Elsner willkommen geheißen. Etwa zwanzig Menschen, überwiegend Frauen, sitzen im Kreis, noch unsicher, was sie hier in den kommenden vier bis sechs Wochen erwartet. Der in Kiel geborene Elsner vergleicht die jetzt für sie beginnende Strecke mit einer Seefahrt; es gelte, sich für eine überschaubare Zeit von der Alltagssituation, aber auch von den Angehörigen zu verabschieden, Abstand zu den gewohnten Strukturen zu finden und Raum für Neues zu schaffen. „Musterunterbrechung“ heißt das in der Sprache der Psychotherapie. Während die gewohnten Beziehungen zurücktreten, gewinnt die Gruppe in der Klinik an Bedeutung: Die „Seefahrer“ sind nicht allein, sondern tauschen sich mit anderen aus, die ähnliche Erfahrungen wie sie selbst machen.

Was viele der hier Versammelten verbindet ist das, was Elsner den *Verlust von Kohärenz* nennt, das zeitweilige oder auch dauerhafte Gefühl, in seinem Lebensfluss tiefgreifend erschüttert zu sein. Der Sinn für Kohärenz (vielleicht am besten übersetzbar mit „Stimmigkeit“) ist es, den der Forscher Aaron Antonovsky in seinem Konzept der *Salutogenese* zentral verankerte, als er der Frage nachging, welche Einflüsse uns eigentlich gesund erhalten. Dabei stieß er auf drei Felder: Grundlegend wichtig für jeden Menschen ist erstens die Verstehbarkeit, die Möglichkeit, Dinge um sich herum einordnen zu können. Als zweiten Faktor benannte Antonovskys die Handhabbarkeit, was vor allem das Gefühl meint, sein eigenes Leben

mit den zur Verfügung stehenden Mitteln meistern zu können. Der dritte Faktor, das Erleben von Sinnhaftigkeit, meint das Vermögen, auch in herausfordernden Situationen stabil zu bleiben, weil das Aufbringen von besonderen Anstrengungen in einem sinnvollen Gesamtkontext gesehen werden kann. Das Kohärenz-Konzept des Krankenhauses Lahnhöhe beruht darauf, im Falle des Verlusts oder der Bedrohung dieser Faktoren die Quellen von Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit wieder freizusetzen.

Elsner erzählt in der Runde, wie wir Menschen eine tiefe Sehnsucht danach haben, angeschaut und gesehen zu werden. Schon der Säugling vergewissert sich des Blickkontakts mit dem Erwachsenen. Auch später ist dieses Bedürfnis in aller Interaktion wichtig. Was wir aber ebenfalls kennen, sind Zurückweisungen und Verletzungen, Gefühle des Versagens, die sich nicht selten tief in die subtile Leiblichkeit eingraben und dort verfestigen, um bei bestimmten Ereignissen „getriggert“ und reaktiviert zu werden. Gegenüber diesem negativen Leibgedächtnis gelte es, wieder positive Erlebnisse aus dem „magischen Register“ freizulegen. Elsner erzählt, wie er selbst im Herbst oft eine vom Boden aufgehobene Kastanie in der Hosentasche hat, die er immer wieder beiläufig berührt, weil sie ihn mit glücklichen Kindheitsmomenten verbindet. Bei der Freilegung solcher Entdeckungen helfen in der Klinik Lahnhöhe vor allem die vielfältigen kunsttherapeutischen Angebote, sie können zu altvertrauten oder neu gewonnenen „Sterntaler-Momenten“ führen. Dann kann man später im Alltag immer wieder durch kleine Rituale Verbindungen zu den eigenen tiefsten Quellen aufnehmen.

Jens Heisterkamp

Seit der Industrialisierung sind Arbeit und Leben auseinandergefallen. Hausarbeit und Familienarbeit zählen seither nicht mehr. Dann kam als jüngste Entwicklung die digitale Welle mit der totalen Abbildbarkeit der Welt. Der Bildschirm ersetzt Beziehungen, auch die Arbeit kann jetzt am Bildschirm stattfinden. Wir sind in einer Phase, in der wir alles schon daraufhin ansehen, ob es nicht auch von Automaten erledigt werden könnte. Und es wird schon greifbar eine kommende Verschmelzung der Wirklichkeit mit virtuellen Welten, etwa durch den Aufbau einer dritten, externen Hirnhälfte, wie das Elon Musk mit dem Projekt *NeuroLink* anstrebt. Wir haben uns also von allem was trägt emanzipiert: Von der Örtlichkeit, der Zeitlichkeit, der Geborgenheit in den Rhythmen, der Wiederkehr und Verlässlichkeit. In den meisten Berufsfeldern entstehen unter diesen Umständen Strukturen, in denen sich eine gesunde Lebendigkeit immer schwerer erhalten lässt. Ich muss meine Autonomie ja ständig neu bilden,

Sicher, als Menschen müssen wir immer verschiedenen Strömungen gerecht werden und es ist auch in gewissen Grenzen normal, mit unseren ganz eigenen Schicksalsschlägen und Herausforderungen konfrontiert zu werden. Dabei ist aber dreierlei wichtig, wenn wir auch herausfordernde Situationen bestehen wollen. Hier folgen wir den drei Grundprinzipien der Salutogenese: Erstens, die Welt, ob es jetzt die Familie ist oder der Arbeitsplatz, muss verstehbar für mich sein. Die Welt soll dadurch für uns spürbare Teilhabe ermöglichen. Je abstrakter sie wird, umso schwerer wird das gelingen. Und wenn die *Verstehbarkeit* dann bei jemandem bereits schwindet, bleibt zweitens noch die *Handhabbarkeit*: Ich kann dann irgendwie noch damit umgehen und meinen Aufgaben genügen. Wenn auch das nicht mehr gelingt und ich zusammenbreche, stellt sich drittens die Frage der *Sinnhaftigkeit*: Warum funktioniere ich nicht mehr? Warum passiert mir das? Warum kann gerade ich nicht mehr weiter? Es

„Wir alle brauchen ganz grundlegend das Empfinden: Ich darf zu einer Welt gehören, die mich anspricht.“



muss dafür sorgen, dass die Kräfte, die mich umgeben, mich auch tragen und dass ich mich aus ihnen hervorbringen kann – sprich, dass ich eine Immunität bilde, damit mein Organismus ein Haus für die Seele und den Geist sein kann. Was wir dafür brauchen sind Resonanzen und Zugänge zur Gegenwärtigkeit, wahrhaftige Ereignisräume, in denen ich anwesend sein kann. Umgeben von einer Scheinwelt muss ich jedoch ständig zusätzliche Kraft aufbringen, mich zu verorten. Und die Versuchung ist groß, lieber aus dem Kontakt mit mir selbst herauszugehen und einfach nur noch zu funktionieren. Das können wir eine gewisse Zeit zwar machen, aber die Lebenskräfte gehen uns irgendwann aus.

Ist es nicht in gewissen Grenzen normal, im heutigen Alltag in Stress zu geraten?

sind die klassischen drei Dimensionen der Salutogenese, die bei einem Passungsverlust verloren gehen. Wenn ich den Kontakt mit mir selbst auf diesen drei Ebenen nicht mehr herstellen kann und wenn ich zuvor schon die Warnzeichen übersehen habe, dann treten quasi als letzte „Brandbekämpfer“ Angstzustände, Depression oder Somatisierungen auf, die erzwingen, dass wir uns *uns selbst* stellen.

Was ist in einem solchen Alarmzustand ratsam?

Es ist vor allem wichtig, wieder in Kontakt zu kommen mit mir selbst, mit meinen eigenen Gefühlen, eine liebevolle Kooperation mit meinem Organismus zu suchen. Wir alle brauchen ganz grundlegend das Empfinden: Ich darf zu einer Welt gehören, die mich meint, die mich anspricht, die mich würdigt und die ich würdige; ich bin in Kontakt



Wieder an die Gefühle herankommen – gesund in Gemeinschaft

Ich bin 38 Jahre alt und eine erfolgreiche IT-Führungskraft. Dass ich einen Burnout habe und Hilfe brauche, hat mir zuerst meine Frau gesagt. Ich hatte in der Corona-Zeit besonders viel Stress im Homeoffice, hatte 50, 60 Stunden zuhause gearbeitet, unsere beiden Kinder waren phasenweise im Homeschooling. Ich wurde immer gereizter und merkte irgendwann, dass mich die eigenen Kinder nur noch nerven. Das war nicht das, was ich wollte.

Während ich vor drei Jahren noch sehr sportlich unterwegs gewesen bin, habe ich in dieser Krisenzeit 20, 30 Kilo zugenommen und geriet in eine Abwärtsspirale, aus der ich nicht mehr rauskam. Es dauert seine Zeit, bis man sich eingesteht, dass man ein Problem hat – denn ich war doch der, der immer für andere die Probleme löst. Aber auch Freunde und Kollegen haben es mir dann schließlich gesagt, dass etwas mit mir nicht stimmt. Als sich dann einmal die Situation zuhause zugespitzt hatte und ich auch laut geworden bin, wusste ich, dass es so nicht weitergeht. Ich rief meinen Arzt an und sagte ihm, dass ich wohl einen Burnout habe. Ich empfand dieses Zugeständnis als Niederlage, das muss ich klar sagen. Der Arzt hat mich dann gleich krankgeschrieben und zur Psychotherapie überwiesen, wobei ein Platz dann natürlich gar nicht so leicht zu finden war wegen der enormen Wartezeiten. Die Psychotherapeutin hat mir dann die Klinik Lahnhöhe empfohlen.

Ich hatte mir im Vorfeld meines Aufenthaltes die Klinik angesehen und mir tatsächlich die Frage gestellt, ob ich das wollte, diese erst einmal sehr ungewohnte Atmosphäre, die vielen künstlerischen Angebote, die Art, wie hier geredet wurde. Dann aber sagte ich mir, okay, das Gewohnte hat mir ja nichts gebracht, warum nicht mal etwas Neues probieren. Denn es war schon eine eigene Welt, in die ich hier gekommen war, ich dachte, mein Gott, wo bin ich hier gelandet! Diejenigen, die schon etwas länger

da waren, beruhigten mich und sagten, das ist hier eben alles sehr naturheilkundlich, man geht ins Innere des Menschen und so weiter. In den ersten beiden Wochen habe ich mich dann eher zurückgezogen. Inzwischen bin ich vier Wochen hier und mir fällt auf, dass ich heute den neu Aufgenommenen genauso verständnisvoll alles erkläre wie man das anfangs bei mir gemacht hatte!

Dann bin ich auch mehr und mehr mit den anderen Patienten in Kontakt gekommen und ich finde, da liegt ein großes Geheimnis dieser Einrichtung, in der Gemeinschaft. Es ist auch ein großartiges Team da an Therapeuten, das einen immer auffängt und positiv bestärkt. Irgendwann konnte ich dann während meines Aufenthaltes innerlich aufmachen und merkte: Ich komme wieder an meine Gefühle ran. Da ist sehr viel hochgekommen in mir, was ich sicher seit zehn Jahren unterdrückt hatte. Und mir war klar: Burnout, das sagt sich so leicht, in Wirklichkeit war es eine Depression, in der ich feststeckte.

Was ich in der Lahnhöhe sehr schön finde sind die künstlerischen Angebote, insbesondere die Bothmer-Gymnastik hat mir viel gebracht. Kontrolle abgeben, sich auf die Bewegung einlassen, mit sich ins Reine kommen – ich hätte nie gedacht, dass das so viel bringt. Aber auch bei anderen Sachen merkt man, wie es einem einfach gut tut. Das gilt für mich auch für die Dauer-Dusche, unter der man 40 Minuten unter fließendem Wasser liegt – da fühlt man sich anschließend unbeschreiblich gut.

Es herrscht hier eine Atmosphäre von großem Vertrauen, man kann sich nahezu jedem gegenüber öffnen. Wir Patienten sagen uns untereinander, dass wir dann anschließend wohl den Schutzschirm wieder ein wenig hochfahren müssen, wenn wir zurück in unseren Alltag gehen.

Aufgezeichnet von Jens Heisterkamp

mit mir selbst und kann dadurch, dass ich in Kontakt mit meinem eigenen Organismus bin, auch in Kontakt sein zu dem, was mich umgibt und was mich trägt. Eine Voraussetzung dafür ist eine Art Selbst-Mitgefühl, das nicht zu verwechseln ist mit gefühlsseligem Egozentrismus oder Wohlgefühl-Wellness.

Unser Organismus ist ja ein repräsentierendes Organ. Er bildet das Haus für unseren Empfindungsleib, für unsere Seele und für den Geist. Die Seele ist dabei das Tor zu unserem ur-eigensten Wesenskern, unserem höheren Ich, was nicht eingeschlossen in unserem Körper wohnt, sondern zu tun hat mit den geistig-seelischen Kräften, die uns umgeben. Aber der Organismus, der beseelte Körper, den wir Leib nennen – der eine repräsentierende

„Die Klient:innen kommen wieder zu sich, wenn sie die Kraft von Resonanzräumen entdecken.“

Zur Person: Dr. Henning Elsner ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Allgemeinmedizin, Homöopathie und Naturheilverfahren, Anthroposophischer Arzt (GAÄD) und Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeut, Systemischer und anthroposophisch orientierter Psychotherapeut (DtGAP). Er ist seit 2005 Chefarzt der Psychosomatischen Fachabteilung der Klinik Lahnhöhe mit 202 Betten.

Wahrnehmung auch für Störungen hat –, ist ein Wahrnehmungsorgan für seelische Verstrickungen und für Nicht-Teilhaftigkeit. Den zu befragen ist nicht Wellness, sondern die letzte Möglichkeit, zur Wahrheit zurückzufinden in einer Welt voller Täuschungen, wo es manchmal nur noch darum geht, wie ich mich optimal bei Instagram präsentiere und in einer Parallelwelt nach einem narzisstischen Selbstbild selbst erfinde.

Und der eigene Organismus ist dabei sozusagen der Ankerpunkt?

Ja, und deswegen ist es so wichtig, wieder ein Verhältnis zum eigenen Organismus zu finden. Wir können ihn natürlich schlecht behandeln und ausbeuten, so wie unser wachstumsorientiertes Wirtschaftssystem auch die Erde ausbeutet, aber dann müssen wir uns nicht wundern, wenn wir an Grenzen kommen. Mein Organismus ist aber ein wunderbarer Freund, wenn ich bereit bin, ihn

nicht als Fremden, sondern als Partner zu sehen, mit dem ich in Zwiesprache treten kann. Jeder trägt seelische Verletzungen wie ein Schattengewebe in sich, aber eben auch ein magisches Schatzregister. Diese grundlegenden Ressourcen spricht die systemische Therapie an. Stehe ich kohärent, passend zu meiner Umwelt? Empfinde ich mich im Sinne Albert Schweitzers als Leben, das leben will, inmitten von Leben, das auch leben will? Erlebe ich mich im Sinne von: Ich bin, weil wir sind?

Vielleicht sind wir heute auch deshalb so anfällig für Passungsstörungen, weil der herrschende naturwissenschaftliche Materialismus grundlegende Entfremdungserfahrungen stimuliert: Wenn beispiels-



weise unser Gehirn nichts anderes als ein Computer ist, ist es dann nicht nur konsequent, wenn wir uns am Ende nur wie funktionierende Maschinen verhalten?

Tatsächlich bedeutet Naturwissenschaft heute fast nur noch zerlegen und analysieren. Bei aller Wissenschaft brauchen wir aber einen Sinn dafür, dass es etwas gibt, das alles zusammenhält und über uns selbst hinausgeht. Es ist sehr befreiend für die Klient:innen, wenn sie wieder entdecken, dass sie nicht alles selbst leisten müssen, dass ich mich beispielsweise in einem Abendgebet vertrauensvoll an ein über mich Hinausweisendes und mir Wohlmeinendes wenden kann. Dieses Vertrauen in höhere Gesetzmäßigkeiten ist außerordentlich entlastend. Die Klient:innen kommen wieder zu sich, wenn sie die Kraft von Resonanzräumen entdecken und zu einer Wirklichkeit finden, in der ihre Sinne nicht virtuell getäuscht werden, sondern Kraft bringen in einer Art

Ausgebrannte Helfer

Welche Faktoren tragen heute besonders in pflegenden und medizinischen Berufen zur Erschöpfung bei?

1. Es gibt ein zunehmendes Gefühl der Unaufrichtigkeit beim Verbleiben in Verhältnissen, die von anderen nach außen ständig unwahr dargestellt werden.

2. Der Raum zum Wirken in inspirierter Herzenstätigkeit an meiner karmischen Aufgabe wird beengt: Durch eine die Kerntätigkeit verfremdende Kontrolle, durch das Befasstwerden mit überflüssigen Standards, Vorschriften zu lebensfernen Risikoausschlüssen mit zeitersetzenden überflüssigen Tätigkeitsnachweisen und einer aus einem Wertesatzsystem abgeleiteten Profitorientierung mit Priorisierungen, die ich nicht mehr teile. Die Anreize sind nur noch extrinsisch und unattraktiv. Die Resilienz (Gedeihen auch in widrigen Umständen) bricht.

3. Wenn ich erst einmal aus dem Tunnel aufgetaucht bin, durch Unterbrechung (zum Beispiel im Lockdown), komme ich erstens mit meiner Erschöpfung und dann hoffentlich zweitens mit den schöpferischen Kräften in Kontakt. Ich will anschließend weder wieder untertauchen noch untergetaucht werden. Ich will mich ehrlich machen.

4. Einsamkeit: Es arbeitet sich besser zusammen mit Gleichgesinnten. Die arbeitstägliche Selbstlieferung in eine derzeit an Ersatzwerte geknüpfte, zerstörerische Ökonomie wird unerträglich. Die derzeit überwiegende Ökonomie taxiert die Menschen zwar als Gewinne oder Mehrwert generierende Ressource, bildet aber Überschüsse, die sie den Systemen entzieht. Es entstehen Effekte wie die eines passiven Widerstandes, das ermüdet und bringt Verzweiflung.

5. Der persönliche Wandel, die Transformation, ist dann ab einem „Punkt ohne Rückkehr“ nur durch Trennung möglich.

6. Wir brauchen eine „Sensitive Ökologie“, die aus einem Gespür für den Menschen als Mitwesen in einer ihn tragenden Mitwelt seinen Beitrag in die schöpferischen Kreisläufe einbringt.

Henning Elsner

von Präsenz, in der Dinge auftreten können, die ich „Grüße aus der Ewigkeit“ nenne; wenn du siehst, du wirst in einem großen Ganzen gesehen und hast Anteil daran. Das hat nichts damit zu tun, überall kleine Buddhas aufzustellen oder sich kleine Zettel mit Sprüchen wie „du bist gut“ an den Bildschirm zu kleben.

Was sind Alarmzeichen für den drohenden Verlust des Großen und Ganzen, wann sollte man Unterstützung aufsuchen?

Wir alle wissen wie es ist, zu kompensieren. Wenn ich in einem reinen Funktionsmodus gefangen bin, weiß ich instinktiv, was meine Umgebung braucht und liefere das auch. Dabei besteht die Gefahr sich zu verausgaben, weil man ständig liefert, aber nicht mehr mit sich selbst in Kontakt steht. Ein fehlgeleiteter Versuch, das dann auszugleichen und sich selbst etwas Gutes zu tun, geht in Richtung der Sucht – der eine ist arbeitssüchtig, die andere trinkt oder raucht, andere kompensieren es mit Sex oder indem sie sich in Cyberräumen verlieren. All das sind kleine Vergiftungen, um sich noch irgendwie zu spüren.

Weitergehende Alarmzeichen wären dann bekannte Dinge wie Schlafstörungen oder Beschwerden des vegetativen Nervensystems, Magen, Verdauung, das Herz-Kreislauf- oder das Skelettsystem stimmen nicht mehr. Es kann auch die Farbigekeit des Lebens verlorengehen, so als schaute man durch eine Glasscheibe und das Leben spielt sich hinter der Scheibe außerhalb von dir ab. Du fühlst nichts mehr und brauchst immer stärkere Reize, sonst bist du teilnahmslos. Deshalb nennt man den Zustand ja auch „Ausgebrannt-Sein“. Am deutlichsten wird das dann in der Depression, wo man es nicht mehr schafft, in einen eigenen Antrieb zu kommen. Andere reagieren mit Angststörungen und Panikattacken bis hin zu Herzrhythmusstörungen oder Atemnot. Daran versuchen wir in den Therapien schrittweise anzuknüpfen: Als erstes die Wieder-Belebung, das heißt, den Körper wieder zum eigenen Haus zu machen; dann die Wieder-Belebung, die Wieder-Beseelung und die Wieder-Begeisterung der Persönlichkeit.

Was kann man selbst vorbeugend tun?

Es ist wichtig, dass ich aus meinen Abspaltungen austrete, dass ich an der Stelle, an der ich jetzt bin, mich mit Haut und Haaren einlasse; dass ich entschleunige, dass ich Räume bemerke, in denen ich in Beziehung treten kann mit anderen, wo ich die eigene Verletzlichkeit zulasse. Ich kann die Gewissheit pflegen, dass ich authentische Erlebnisqualitäten habe, die durch körperbezogene und künstlerische Aktivitäten angeregt werden; dieses zu spüren, darin aufzuwachen und davon ergriffen zu werden, ist etwas anderes, als nur zu reflektieren. Am Ende kommen die Heilkräfte aus den Menschen selbst. Wir können nur den Raum schaffen, in dem Heilkräfte wieder fließen können. Genauso ist es ja auch in der Chirurgie: Das gebrochene Bein wird zwar medizinisch geschient, aber zusammenwachsen muss es von selbst. ///

SEIT 100 JAHREN VERBINDET WELEDA MENSCH UND NATUR

Für eine Welt, in der Gesundheit und Schönheit von Mensch und Natur immer wieder neu entstehen.



JAHRE VERBUNDENHEIT
VON MENSCH UND NATUR



1954

Infludo® und Infludoron®. Die Erkältungsmittel **Infludo®** und **Infludoron®** werden in den Handel gebracht. Die Präparate haben sich zu den erfolgreichsten Arzneimitteln im Weleda Sortiment entwickelt.



1961

Euphrasia D3. Die Augentropfen werden eingeführt und etablieren sich im Lauf der Jahre als meistverkauftes Produkt unter den Weleda Augentropfen.



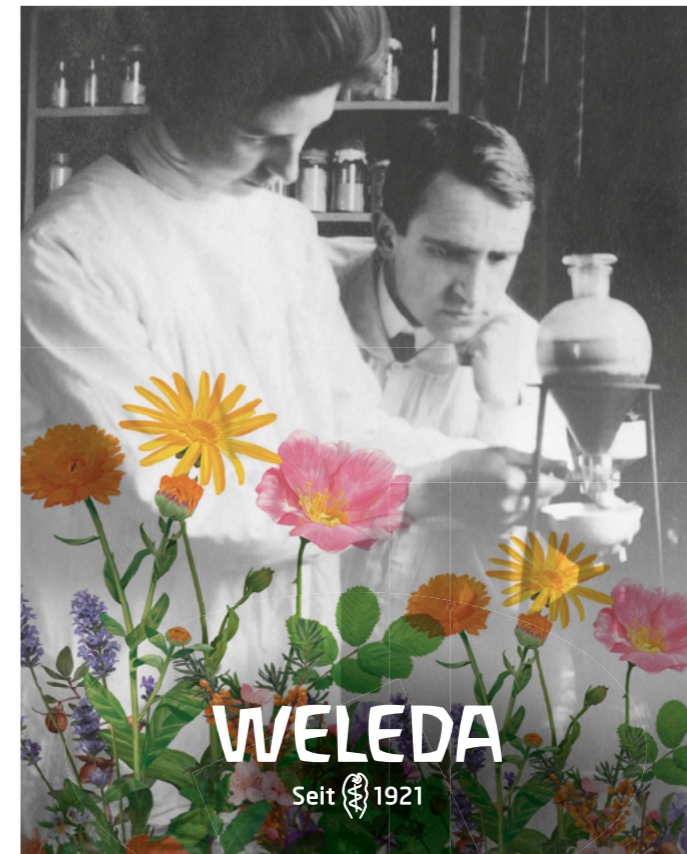
2014

Visiodoron Malva®. Das Medizinprodukt ist eine einzigartige Kombination aus Natriumhyaluronat und Malve und wird bei trockenen, gereizten Augen eingesetzt.

1921
Gründung von Weleda. Geburtsstunde der Pflegeprodukte und anthroposophischen Arzneimittel zur Stärkung des Gleichgewichts von Körper, Seele und Geist.

1928
Seit diesem Jahr produziert und vertreibt Weleda Deutschland Arzneimittel für die anthroposophische Therapie.

1929
Combudoron®. Mit der Rezeptur für das Arzneimittel **Combudoron®** entsteht ein Klassiker mit Auszügen aus der Kleinen Brennnessel und Arnika gegen Insektenstiche und Sonnenbrand.



2021

Weleda feiert 100-jähriges Jubiläum.

Weleda schöpft seit 100 Jahren aus ihrem Wissen und der tiefen Verbindung von Mensch und Natur. Ihr Herz schlägt in den eigenen Gärten. Es gibt keinen besseren Ort, um Weleda zu erleben und zu verstehen. Der Weleda Open Garden erweckt die Schönheit und Vielfalt der Gärten in der digitalen Welt zum Leben und ermöglicht es, sich auf moderne digitale Weise mit der Natur zu verbinden.

Natur und Wissen schafft Arznei.



Combudoron® Gel **Warnhinweis:** Enthält 20 Vol.-% Alkohol. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Verbrennungen 1. und 2. Grades (Rötung, Schwellungen, Brandblasen), Sonnenbrand, akute Strahlenschäden der Haut; Insektenstiche. | **Infludo®** Mischung **Warnhinweis:** Enthält 65 Vol.-% Alkohol. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Grippale Infekte und fieberhafte Erkältungskrankheiten. **Infludoron®** Streukügelchen **Warnhinweis:** Enthält Sucrose (Zucker) - Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Grippale Infekte, fieberhafte Erkältungskrankheiten. | **Euphrasia D3** Augentropfen **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Katarrhalische Entzündungen am Auge, die mit vermehrter Tränenabsonderung einhergehen; Lidödeme, vor allem auf allergischer Grundlage. | **Visiodoron Malva®**, Medizinprodukt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd