



**WELEDA**

Im Einklang mit Mensch  
und Natur

## Der ganzheitliche Weg zur glatten Haut. Mit der Weleda Birken-Serie.

Aktiv schön von innen und außen! Das Weleda Aktiv Programm für Ihre Gesundheit und Schönheit wirkt ganzheitlich. Sie verbessern Ihr Wohlbefinden und Aussehen mit natürlicher Körperpflege, ausgewogener Ernährung und Bewegung.

Wollen Sie mehr wissen? Wir sind für Sie da.

In Deutschland:	In Österreich:
Weleda Dialog	Weleda Dialog
07171/919414	01/2566060
<a href="http://www.weleda.de">www.weleda.de</a>	<a href="http://www.weleda.at">www.weleda.at</a>

Weleda AG Möhlerstraße 3 D-73525 Schwäbisch Gmünd

Art.-Nr. 50062400



**WELEDA**

Im Einklang mit Mensch  
und Natur



**Pflegen Sie sich schön.  
Mit der Weleda Birken-Serie und  
dem Programm bei Cellulite.**

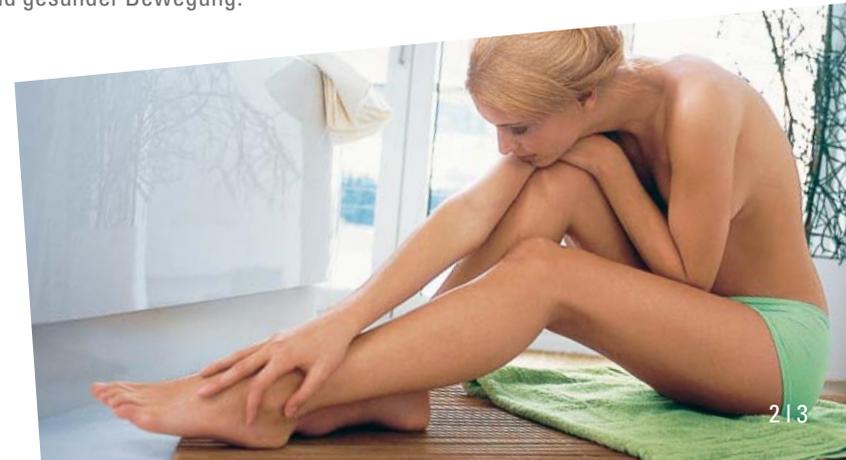


- 3 Bei Cellulite kann man nur eines tun: aktiv werden!
- 4 Mit Birke machen Sie aus einer Orangen- eine Pfirsichhaut.
- 6 Ein ganzheitliches Rezept für innere und äußere Schönheit.
- 8 Aktiv schön. Schritt 1: das Peeling.
- 10 Aktiv schön. Schritt 2: Massage und Pflege.
- 14 Aktiv schön. Schritt 3: die gesunde Ernährung.
- 16 Aktiv schön. Schritt 4: das Entschlacken.
- 18 Aktiv schön. Schritt 5: mehr Bewegung.
- 26 Die Inhaltsstoffe der Birken-Produkte.

Auch wenn Cellulite nur eine kosmetische Erscheinung und keine Krankheit ist, berühren die sichtbaren Zeichen doch bei den meisten Frauen einen sensiblen Punkt.

## Bei Cellulite kann man nur eines tun: aktiv werden!

Lesen Sie auf den folgenden Seiten, wie und warum Orangenhaut entsteht. Informieren Sie sich über das Weleda Aktiv Programm und erfahren Sie, was Sie tun können, um Ihr Wohlbefinden und Ihr Aussehen zu verbessern: mit ganzheitlicher Körperpflege, natürlicher Ernährung und gesunder Bewegung.





## Das Entstehen und Fortschreiten der Cellulite ist ein komplexer Vorgang.

Neben der natürlichen Veranlagung und der persönlichen Konstitution, die nur schwer beeinflusst werden können, gibt es glücklicherweise auch zahlreiche veränderbare Faktoren und damit Wege zur Besserung.

# Mit Birke machen Sie aus einer Orangen- eine Pfirsichhaut.

**Das Bindegewebe macht den kleinen Unterschied.** Von Cellulite sind überwiegend Frauen betroffen. Denn das elastische Bindegewebe der Frau, das die wärmenden und schützenden Fettzellen der Unterhaut umgibt, ist wesentlich weicher und lockerer als beim Mann.

**Alles eine Frage der Fettzellen?** Nimmt mit der Zeit die Spannkraft der elastischen Fasern ab, lagert sich vermehrt Fett in den Zellen der Unterhaut ab. Diese können sich bis zum Zehnfachen ihres ursprünglichen Volumens vergrößern und sich allmählich durch das schwache Bindegewebe bis an die Hautoberfläche durchdrücken: So entsteht die Orangenhaut, das typische Bild der Cellulite.

**Welche Rolle spielt der Stoffwechsel?** Prall gefüllte Fettzellen haben zusätzlich zum sichtbaren einen negativen mechanischen Effekt: Sie drücken auf die feinen Gefäßsysteme der Blut- und Lymphbahnen. Die eingeschränkte Zirkulationsfähigkeit reduziert die Sauerstoffversorgung und den Abtransport von Zellflüssigkeit und Stoffwechselschlacken.

**Und was ist mit den Hormonen?** Eine weitere Schlüsselrolle spielt der weibliche Hormonhaushalt. Östrogene fördern nicht nur die Dehnbarkeit des Bindegewebes, sondern beeinflussen auch die Fettverteilungsmuster. Ein wechselnder Hormonspiegel, wie er in der Pubertät, der Schwangerschaft, den Wechseljahren und auch im Zusammenhang mit Periode und Pille auftritt, bedingt zudem eine vermehrte Einlagerung von Wasser im Körper, was die Tendenz zu Cellulite ebenfalls verstärkt.

Am erfolgversprechendsten ist ein ganzheitlicher Ansatz, der auf drei Säulen ruht: gesunde Körperpflege, gesunde Ernährung und gesunde Bewegung!

## Die Stadien der Cellulite.

### Leichte Cellulite

Die Haut ist im Stehen und Liegen noch glatt. Beim Zusammenkneifen zeigen sich jedoch erste Hautunregelmäßigkeiten.

### Mittlere Cellulite

Bei Muskelanspannung werden leichte Hautdellen erkennbar. Das Hautgewebe reagiert empfindlich auf Druck.

### Starke Cellulite

Die Orangenhaut ist deutlich sichtbar und tritt oft zusammen mit mehr oder weniger starken Dehnungstreifen auf.

### Schwere Cellulite

Deutlich tast- und sichtbare, verhärtete Knoten und tiefe Dehnungstreifen.



Helga Heller-Waltjen ist seit vielen Jahren Chefkosmetikerin bei Weleda. Sie leitet den Schulungsbereich Körperpflege und war an der Entwicklung des Weleda Aktiv Programms maßgeblich beteiligt.

# Ein ganzheitliches Rezept für innere und äußere Schönheit.

Das Weleda Aktiv Programm ist einfach und ganzheitlich.

Es umfasst drei Bereiche, die großen Einfluss auf das Hautbild haben:

- natürliche, wirksame Körperpflege,
- gesunde, ausgewogene Ernährung,
- regelmäßige, sanfte Bewegung.

Im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes hat Weleda wirksame Produkte entwickelt, die zur Verbesserung des Hautbildes beitragen. Sie machen sich die aktivierende und hautstraffende Wirkung von Birkenblättern und anderen Heilpflanzen zunutze.

**Schönheit von außen.** Die kombinierte Anwendung von Weleda Birken-Dusch-Peeling und Birken-Cellulite-Öl verbessert Ihr Hautbild von außen.

**Schönheit von innen.** Weleda Birken-Aktiv-Kur entschlackt von innen. In den Birkenblättern enthaltene Flavonoide aktivieren den Flüssigkeitshaushalt und befreien so den Organismus von gelösten Stoffwechselrückständen.

**Tun Sie etwas für Ihre Schönheit und Ihr Wohlbefinden! Starten Sie gleich heute mit dem ersten von 5 Schritten des Weleda Aktiv Programms.**



# Aktiv schön. Schritt 1: das Peeling.

Sanfte Wachspferlen, reines Wasser und der aktivierende Duft aus natürlichen ätherischen Ölen: Der erste Schritt zu einem schöneren Hautbild beginnt unter der Dusche.

**Weleda Birken-Dusch-Peeling – jetzt neu.** Das Peeling ist besonders sanft zur Haut und schenkt Ihnen ein verfeinertes, strahlendes Hautbild. Feine Wachspferlen aus reinem Carnauba- und Bienenwachs regen mit einer Massage die Mikrozirkulation an, fördern die Zellaktivität und unterstützen die natürliche Hauterneuerung. Alte Hautschüppchen werden abgewaschen, vitale Hautzellen dabei durch dieses schonende Peeling geschützt, zusätzlich reinigen milde Zuckertenside besonders sanft. Ihre Haut wird sofort seidig zart, spürbar fein und glatt.

Die milde Emulsion ist frei von synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen, enthält keine Rohstoffe auf Mineralölbasis und ist pH-hautfreundlich. Die gute Hautverträglichkeit wurde dermatologisch bestätigt.

Das neue Birken-Dusch-Peeling bereitet die Haut optimal auf die nachfolgende Behandlung mit dem Birken-Cellulite-Öl vor.

## Unser Tipp:

Wenden Sie das Birken-Dusch-Peeling einmal pro Woche an. Tragen Sie es unter der Dusche auf und massieren Sie die Haut in kreisenden Bewegungen. Ihre Haut wird seidenweich und erhält ein strahlendes Aussehen.



# Aktiv schön. Schritt 2: Massage und Pflege.

Das **Weleda Birken-Cellulite-Öl** enthält einen hochwertigen Heilpflanzenauszug aus Rosmarin, Ruskus und jungen, im Frühjahr sorgfältig von Hand geernteten Birkenblättern. Zubereitungen aus den Blättern der Birke und weiteren Pflanzenwirkstoffen beeinflussen das Hautbild sichtbar: Es wird glatter, elastischer, straffer.

**Eine Massage mit Birken-Cellulite-Öl verbessert das Hautbild und den Hautzustand – spürbar, sichtbar, messbar.**



Die Produktgrundlage bilden ausgewählte Pflanzenöle, die intensiv bis in die tiefer liegenden Hautschichten pflegen. Durch sanftes Einmassieren werden gleichzeitig Hautdurchblutung und Hautstoffwechsel unterstützt: Die Haut gewinnt an Spannkraft, fühlt sich glatt und geschmeidig an.

Die Komposition des Weleda Birken-Cellulite-Öls wird abgerundet durch natürliche ätherische Öle. Die sich herbfriechend entfaltenden Duftstoffe der Grapefruit und der Zypresse unterstützen die tonisierende Wirkung.

**Intensive Hautstraffung und -glättung schon nach einem Monat!**

Regelmäßige Massagen mit dem ganzheitlichen Weleda Birken-Cellulite-Öl verbessern besonders in Verbindung mit Sport und einer ausgewogenen Ernährung das Hautbild und den Hautzustand bei Cellulite.

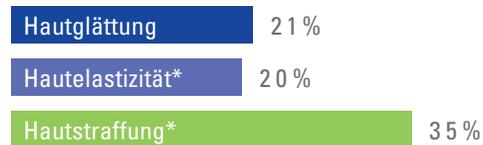


## Weleda Birken-Cellulite-Öl: wirkt nachweislich gegen Orangenhaut.

Der beste Effekt lässt sich erzielen, wenn man das Weleda Birken-Cellulite-Öl während mehrerer Wochen zweimal täglich – morgens und abends – anwendet.

### Dermatologisch getestet.

#### Bestätigte Wirksamkeit nach 28-tägiger Anwendung.



\*Dermatologische Testergebnisse bei gleichzeitiger Anwendung der dreiwöchigen Birken-Aktiv-Kur.

#### Verbesserung des Cellulitegrades um eine Stufe.

Dermatologische Studienergebnisse haben gezeigt: Verbesserung des äußeren Erscheinungsbildes der Haut bei Cellulite von 3,5 zu Beginn der Studie auf 2,6 nach 28-tägiger Anwendung.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Abstufung des äußeren Erscheinungsbildes der Haut bei Cellulite: 0 = keine Cellulite bis 4 = starke Cellulite.



# Unser Tipp. Aktiv schön mit Wechselduschen und Massagen.

**Die stimulierende Bürstenmassage.** Fünf Minuten Trockenmassage – mit einem Luffahandschuh, einer Naturborsten- oder Holzbürste – bringen Stoffwechsel und Kreislauf schnell in Schwung. Die morgendliche Trockenbürstenmassage vertreibt die Müdigkeit und steigert die Leistungsfähigkeit, lockert das Gewebe und stimuliert den Lymphfluss.

## Achten Sie darauf, die Massage mit mäßigem Druck und immer zum Herzen hin auszuführen.

**Die belebende Wechseldusche.** Beenden Sie Ihre normale Dusche, indem Sie mit dem kalten Brausestrahl über Hüfte, Gesäß und Oberschenkel gehen. Rechte Seite, linke Seite. Wiederholen Sie denselben Vorgang mit warmem Wasser. Und kommen Sie mit einem kalten Guss zum Schluss. Auf Kälte und abwechselnd kaltes und warmes Wasser reagiert der Organismus mit erhöhter Blutzirkulation, Lymphbewegung und beschleunigtem Fettstoffwechsel – mit Belebung und Erneuerung.



Eine gesunde Ernährung wirkt sich positiv auf den ganzen Menschen aus – von der allgemeinen Gesundheit über die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bis zum Aussehen: Wer richtig isst, tut auch seiner Haut etwas Gutes. Die Kunst, gesund zu essen, liegt in einer ausgewogenen Ernährung, die dem Körper alles gibt, was er braucht. Nicht mehr. Und nicht weniger.

## Aktiv schön. Schritt 3: die gesunde Ernährung.

**Mehr Nährstoffe und Vitalstoffe, mehr Geschmack, mehr Qualität: Bio-Qualität.**

**Eine ausgewogene Ernährung ist umso gesünder, je höher die Qualität der verwendeten Zutaten ist.** Achten Sie auf frische, möglichst naturbelassene Produkte aus biologischem oder biologisch-dynamischem Anbau. Erzeugt ohne schädliche Pflanzenschutzmittel und Kunstdünger und nach Methoden, die die gesamten Naturzusammenhänge berücksichtigen. Biologisch-dynamische Lebensmittel enthalten ein Maximum an lebenswichtigen Vitalstoffen. Natürlicher Eigengeschmack inklusive.

## Das Trinken nicht vergessen!

Zu einer gesunden Ernährung gehört das Trinken: viel trinken, am besten mineralien- und spurenelementehaltiges Wasser. Zwei bis drei Liter pro Tag. Nicht nur gegen den Durst und zur Erfrischung, sondern um Ablagerungen, saure Stoffwechselprodukte, auszuschwemmen. Wasser ist das natürliche Schönheitselixier par excellence.



# Aktiv schön, Schritt 4: das Entschlacken.

Die reinigende Kraft junger Birkenblätter unterstützt die natürliche Entschlackung des Körpers.

In den Blättern enthaltene Flavonoide aktivieren den Flüssigkeitshaushalt und befreien den Organismus von belastenden Ablagerungen. Mit einer dreiwöchigen Weleda Birken-Aktiv-Kur bringen Sie die natürlichen Entschlackungsprozesse in Gang.



Auch bei der Cellulitebehandlung ist die Weleda Birken-Aktiv-Kur eine sinnvolle Ergänzung:

- Pflegevorbereitung durch Birken-Dusch-Peeling,
- Hautstraffung mit Birken-Cellulite-Öl,
- Lockerung von Stauungen im Hautgewebe und Durchwärmung durch Bürstenmassagen und Wechselduschen,
- Ausscheidung der gelösten Schlacken durch Birken-Aktiv-Kur.

Das ist ganzheitliche Cellulitebehandlung von innen und außen.

Mehr Informationen zum Thema Entschlacken finden Sie in unserer Broschüre Birken-Aktiv-Kur.

Unser Tipp:

100 ml Mineralwasser, 100 ml Birnensaft und 1 EL Birken-Aktiv-Kur in einem großen Glas mischen, am Schluss etwas Zitronensaft dazu. Wirksam und lecker!





## Aktiv schön. Schritt 5: mehr Bewegung.

Nicht Höchstleistungen, nicht Spitzensport, sondern sanfte – und regelmäßige – Aktivitäten sind es, die gesund und beweglich erhalten. Beginnen Sie im Alltag: Immer wieder mal zu Fuß gehen statt mit dem Auto oder der Straßenbahn zu fahren. Und keine Treppe auslassen: Gut trainierte Bein- und Gesäßmuskeln straffen das Hautgewebe.

**Gymnastik und Sport bei Cellulite zielen einerseits auf Kreislaufanregung und Kräftigung des Bewegungsapparates, andererseits auf Energieverbrauch und damit Fettabbau.**

**Im zweiten Fall führt Ausdauersport zum Erfolg:** Intensive, aber fließende Bewegung während mindestens 45 Minuten. Geeignete Aktivitäten, die weder Probleme in der Ausführung verursachen noch komplizierte Ausrüstungen erfordern – und die neben der Fettverbrennung auch die Spannkraft des Bindegewebes fördern – sind zum Beispiel:

Walking, das zügige Ausschreiten ist intensiver als Spazierengehen, harmonischer als Joggen. Schwimmen, am besten Kraul- und Rückenschwimmen. Der Wasserdruck wirkt wie eine reinigende Lymphdrainage. Rad fahren, in aufrechter Haltung wie auf dem Trekkingbike, in niedrigen Gängen mit hoher Tretfrequenz.

Für Körper und Seele: „Schöner, guter Rhythmus“ ist die Übersetzung für Eurythmie, eine heilsame, ausgleichende Bewegungskunst, die Körper und Seele wunderbar in Einklang bringt.

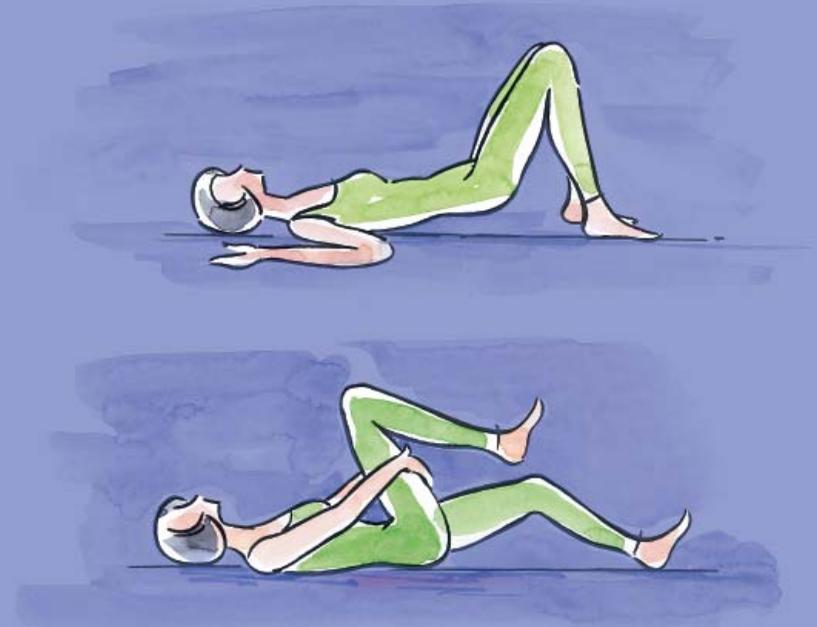




## Unser Tipp: Gymnastik für Problemzonen.

Spezifisch auf Cellulite abgestimmte Gymnastik stärkt und festigt die Muskulatur und das Bindegewebe von Problemzonen und verbessert die Zirkulation im Blut- und Lymphsystem.

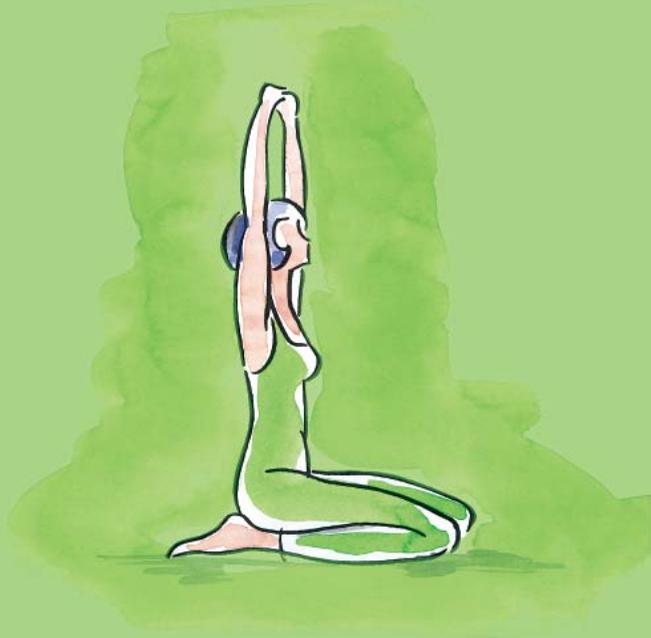
Integrieren Sie die eine oder andere Übung in Ihr persönliches Pflege- und Wellnessprogramm. Ihre Haut wird profitieren. Die folgenden Übungen stammen aus: CANTIENICA® – Mein Powerprogramm, Verlag Südwest.



### **Gesäß formen.**

Rückenlage. Beine angewinkelt, Füße hüftweit auseinander. Gesäß so weit wie möglich Richtung Kniekehlen bewegen. Am höchsten Punkt die Spannung halten und ca. 10- bis 20-mal rhythmisch noch erhöhen. Die gesamte Übung 3-mal wiederholen.

Rückenlage. Linkes Bein leicht anwinkeln, Ferse auf dem Boden, Zehen nach oben. Das rechte Bein zur Brust ziehen und halten, die linke Ferse mit der Beckenbodenkraft nach unten drücken. Einen Moment in der Spannung innehalten – und loslassen. Ca. 10- bis 20-mal wiederholen, dann die Seite wechseln.



### **Schenkel straffen.**

Fersensitz. Knie hüftweit auseinander, Arme nach oben ausgestreckt. Gesäß zusammenziehen und aus dem Beckenboden den Rumpf rhythmisch etwa zehn Zentimeter auf und ab bewegen. Ca. 10- bis 20-mal wiederholen.

Fersensitz. Beine möglichst weit geöffnet. Gesäß leicht anheben, zusammenziehen und dann in einem Bogen nach vorne hoch Richtung Bauch bewegen. Kurz entspannen – und ca. 10- bis 20-mal wiederholen.



### **Beine dehnen.**

Aufrechte Sitzhaltung. Rechtes Bein ausgestreckt, linkes Bein angewinkelt. Mit der rechten Hand hinter dem Körper abstützen, mit der linken Hand den rechten Fuß auf der Außenseite fassen. Gesäß spannen und nach hinten ziehen, Rücken aufrichten, rechtes Bein voll strecken. Spannung etwa eine halbe Minute lang halten. Seite wechseln.

Aufrechte Sitzhaltung. Linkes Bein voll angewinkelt halten. Rechtes Bein in leicht angewinkelter Position, Fuß nach oben. Die Ferse ca. 10- bis 20-mal kräftig nach unten drücken. Seite wechseln.

# Lust auf Bewegung?

Sie werden sehen: Regelmäßige Bewegung macht Spaß und trägt erheblich zur inneren Balance bei. Sport gleicht aus, hält den Körper beweglich, bringt den Kreislauf in Schwung. Das alles ist wichtig für die Erhaltung Ihrer Gesundheit.



**Natürlich sportlich.** Von Sportlern und Masseuren empfohlen: Eine wärmende Massage vor dem Sport schützt vor Verkrampfungen und fördert so die Leistungsfähigkeit. Mit dem Stretching danach sorgt das Arnika-Massageöl dafür, dass die Muskulatur nicht zu schnell abkühlt und mit Verspannung und Muskelkater reagiert.

**Natürlich wirksam.** Natürlich, weil Arnika-Massageöl aus reinen Natursubstanzen hergestellt ist. Ohne synthetische Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe und ohne Rohstoffe auf Mineralölbasis. Wirksam, weil Auszüge der von Hand gesammelten Arnikablüten in Verbindung mit einer Massage unangenehme Muskelverspannungen lösen. Die Komposition mit wertvollem Sonnenblumen- und Olivenöl schenkt wohltuende Pflege und lässt sich leicht einmassieren.

## Unser Tipp:

Hauchdünn nach dem Duschen auf die noch leicht feuchte Haut aufgetragen, lässt sich das Öl gut verteilen und zieht sofort ein.

# Verletzt?

Eine Prellung, Zerrung, Verstauchung oder ein Bluterguss sind schnell passiert.

Auszüge aus Arnika wirken zuverlässig: Weleda Arnika-Gelee kühlt und lindert akute Schmerzen, Weleda Arnika-Salbe 10% hilft zur Nachbehandlung bei stumpfen Verletzungen und Prellungen. Damit Sie bald wieder in Bewegung sind.

**Weleda Arnika-Gelee\***. Wirkstoff: Ethanol, Auszug aus Arnica montana  
**Weleda Arnika-Salbe 10%**. Wirkstoff: Arnica, Planta tota Urtinktur

**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.

\*Weleda Arnika-Gelee ist in Österreich leider nicht erhältlich.





# Die Inhaltsstoffe der Birken-Produkte.

In den feinen, beweglichen Blättern der Birke wirken intensive Stoffwechselprozesse, die ätherische Öle und natürliche Flavonoide bilden: Substanzen mit aktivierenden, hautbildwirksamen Eigenschaften.

**Die Birkenblätter** für das Weleda Birken-Cellulite-Öl stammen aus zertifizierter Wildsammlung. Sie werden von Hand in einem ausgedehnten Wasserschutzgebiet in Südböhmen gesammelt. Hier findet die Birke auf kieselhaltigem Urgestein und feuchten Böden optimale Wachstumsbedingungen. Für das Weleda Birken-Cellulite-Öl wird ein hochwertiger Ölauszug hergestellt.

**Aprikosenkernöl** ist reich an essenziellen Fettsäuren, die zu den stoffwechselaktiven Vitalbausteinen im menschlichen Organismus gehören. Als Komponente des körpereigenen Hautfettes haben sie einen aufbauenden Effekt.

**Weizenkeimöl** ist wegen seines hohen Anteils an Vitamin E und Lecithin besonders geeignet für die intensive Pflege strapazierter Haut.

**Ruscus aculeatus** birgt in seinem kräftigen Wurzelstock Substanzen, die traditionell bei Stauungen im Flüssigkeitsorganismus eingesetzt werden.

**Rosmarin** wird durch die Kraft der Sonnenwärme geprägt. Pharmazeutische Zubereitungen aus der „feurigen“ Heilpflanze wirken stimulierend auf Kreislauf und Stoffwechsel.

**Naturreine, feine Wachspen aus Carnauba- und Bienenwachs** im Birken-Dusch-Peeling verfeinern das Hautbild und stimulieren die Mikrozirkulation.

