WELEDA

90 Jahre

Im Einklang mit Mensch und Natur

Weleda Magazin

Heilkraft

Therapie: Wie Musik, Humor und Medizin helfen und heilen.
Wirksamkeit: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.
Kreativität: Senioren machen Zirkus. Das tut ihnen gut.

Herbst 2011

Designpreis Deutschland 2012 NOMINIERT

Wenn wir von Heilung sprechen

Was Schmerz lindert, Wunden schließt und Kranke heilt, wird gesucht und erprobt seit Menschen leben. Welche Kräfte sorgen für Heilung? Wie spielen Körper, Seele und Geist dabei zusammen?

Text Paul Lampe Illustration Romy Blümel

Papa, guck mal, da ist Blut!» Mara war mit dem Fahrrad vom Bordstein gestürzt. Nichts Schlimmes, eine kleine Schramme. «Machst du ein Pflaster drauf? Und Salbe?» Ihr sorgenvolles Gesicht, schluchzend, Tränen kullerten über die Wangen. «Natürlich, wir machen Salbe und ein Pflaster drauf. Hast du dir sonst noch irgendwo wehgetan?» Ich nahm meine achtjährige Tochter in den Arm und zerrte das Rad von der Straße. Sie schien schon halb getröstet. Zehn Minuten später: «Papa, ich mach das Pflaster wieder ab. Das stört mich.» Schmerz und Schock waren passé. «Ich male jetzt ein Bild für dich. Was soll ich malen?» ›

Ein Pflaster, ein bisschen Heilpflanzensalbe, ein Lächeln und es ist, als sei nichts gewesen. Was hat die spontane Heilung bewirkt? War's der Wirkstoff in der Salbe? Half der Trost, der in der Zuwendung lag? Was Schmerz lindert, Wunden schließt und Kranke heilt, wird gesucht und erprobt seit Menschen leben. Je nach Erfahrung und nach der Art, die Welt anzuschauen, unterscheiden sich die Methoden, mit denen Menschen versuchen, Menschen zu heilen.

Es ist ein Unterschied, ob ich einen Planzensud auf die Stelle aufbringe, unter der das schmerzende Organ verborgen ist, und dabei schamanische Gesänge anstimme, oder ob ich die geschädigte Leber durch eine andere ersetze. Es ist ein Unterschied, ob ich eine Verletzung, eine Erkrankung als Ausdruck, als Geste im Lebensprozess eines Menschen erkenne oder ob ich die Lungenentzündung antibiotisch behandle und ihr sieben Tage zum Abklingen zugestehe. Lebt die Lunge denn alleine?

Platon und Descartes

«Die einzelnen Teile sollten nicht ohne Behandlung des Ganzen kuriert werden. Man darf nicht versuchen, den Körper ohne die Seele zu heilen. Wenn Kopf und Körper gesund sein sollen, muss zuerst die Seele geheilt werden», schrieb der griechische Philosoph Platon vor 2.400 Jahren. Zweitausend Jahre später zerschnitt der Franzose René Descartes Platons Forderung gleichsam in ihre Teile. Er stellte sich den menschlichen Körper, ebenso wie die Natur, als seelenlose Maschine vor, die automatisch funktioniert, deren mechanische Abläufe wissenschaftlich untersucht und mit dem «Universalinstrument Vernunft» begriffen werden können.

Descartes' Trennung des Menschen in Körper und Geist prägte das Bild des menschlichen Leibs für lange Zeit. Die Illustration «Der Mensch als Industriepalast» (Fritz Kahn, 1926) zeigt den Blick auf die innere Mechanik des menschlichen Körpers. Förderbänder transportieren Mageninhalte, Kolben stampfen in Herzkammern, Ventile lassen Luft ein. Messinstrumente überprüfen die Abläufe. Arbeiter stapeln Zucker in der Leber. Treibriemen halten den Muskelmotor in Gang. Im Kopf arbeiten Beamte an der Sortierung und Gewichtung der über die Sinnesorgane aufgenommenen Daten. Drei graue Herren planen Entscheidungen. Wenn die körpereigene Mechanik ausfällt, muss das Gerät in die Werkstatt, zum Arzt, ins Krankenhaus.

Als geheilt gilt, wessen Körperteile und Organe wieder ordnungsgemäß arbeiten. Geist und Seele bleiben oft außen vor, wenn Medikamente verabreicht werden oder der Patient auf dem Operationstisch liegt. Weder antike Philosophen noch fernöstliche Weise kannten diese scharfe Trennung zwischen Materie und Geist, zwischen Körper und Seele. Ganz allmählich ändert sich heute die wissenschaftliche Perspektive. Das hat auch mit den Erkenntnissen einer anderen Naturwissenschaft zu tun, der Physik.

Quantenphysik

Stellen Sie sich einen Billardtisch vor. Fünfzehn Kugeln liegen in der Mitte des grünen Filzes, die weiße ruht am Anstoßpunkt. Die Spielerin nimmt ihr Queue und lässt diese Kugel auf die Gruppe der Fünfzehn prallen. Die flitzen in alle Richtungen auseinander, je nachdem, wie sie getroffen wurden. Von nun an gibt es im System Billardtisch unendlich viele Möglichkeiten, die Kugeln in eines der sechs Löcher rollen zu lassen. Direkt, über Bande oder indem Kugeln Kugeln touchieren. Das Spiel folgt physikalischen Gesetzen, die gefunden wurden, indem Naturwissenschaftler Materie beobachteten. Descartes nickt zustimmend.

Stellen Sie sich jetzt vor, das Ganze geschieht ohne Spielerin. Die Kugeln rollen trotzdem, angetrieben von den ihnen eigenen Energien oder von anderen Kugeln angestoßen. Sie rollen auf zufälligen Bahnen, die erst beschrieben werden können, nachdem sie irgendwo wieder zur Ruhe gekommen sind. Jetzt vergrößern Sie den grünen Filz bis ins Unendliche, in alle Dimensionen, und

Lesen Sie weiter auf Seite 33 ›

So viel Schwung, so viel Wille, so viel Freude.

Die Tänzer von Zehlendorf

Jeden dritten Montag treffen sie sich zum Tanzcafé: Damen in roten Roben und Herren mit Einstecktuch. Sie leiden an Alzheimer. Die Musik soll sie zurück in ihre Jugend wiegen.

Text Jan Rübel Fotos Frank Schultze

«
Musik mobilisiert Kräfte, schafft Bewusstsein, Haltung und Würde.
»

Das Wunder von Berlin-Zehlendorf ereignet sich jeden dritten Montag im Monat um kurz nach vier im Tanzcafé.
Wie still es zunächst in diesem Saal voller Menschen ist. Wie sie in ihren Kaffeebechern rühren. Jeder Löffel kreist und kreist, streicht übers Porzellan – ein sanftes Surren wie ein großes Insekt steigt in die Luft.

Eigentlich soll im Saal des Mittelhofs ab vier Uhr nachmittags getanzt werden. Doch die rund 50 Gäste sitzen in sich versunken an hölzernen Tischen. Es ist drei viertel vier. Jeder schaut in eine andere Richtung. Da fährt ein alter VW Polo vor. Zwei Männer wuchten kurze Zeit später Kisten aus dem Wagen und tragen sie in die Gründerzeitvilla. Drei Handgriffe später ein kleiner Ruck am Kabel, zwei Fender-Gitarren heulen auf. Keine Handvoll Akkorde vergeht, schon ist das Tanzparkett gefüllt. An den Tischen hält es jetzt kaum jemanden mehr.
Die Paare drehen sich auf samtenen Ballerinas und aufgerauten Sneakers zu California Blue, es riecht nach frisch gebügelten Hemden und Halstüchern, nach Lavendel und Kölnisch Wasser. Nach Mottenkugeln.
Und nach Babycreme auf alter Haut. Stolz schweben die Tänzer übers Parkett. Auf ihren Lippen liegt ein Jugendlächeln. Tief schaut Heinz Nowak, 75, seiner Brigitte in die Augen. Die rechte Hand an der Hüfte, die linke in ihrer Hand, geleitet er sie entlang der olivgrünen Wände. «Dass ich dich hab», sagt er etwas laut, «mein Dickchen». Ihre Nasen berühren sich fast. «Rechts eins, rechts zwei», raunt sie ihm zu. «Cindy, oh Cindy», stimmen die beiden Musiker von der Beat-Band «Little Rock» auf der Bühne an, «dein Herz muss traurig sein, der Mann, den du geliebt, ließ dich allein.»
Mit Mädchenstimme singt eine Dame weinend den Refrain. Neben ihr zappelt ein Mann im Rollstuhl. «Ich will aufstehen», ruft er, rote Flecken im Gesicht. Pfleger eilen herbei, schon stützen sich seine Hände an den ›

«
Musik ist die versteckte arithmetische Tätigkeit der Seele, die sich nicht dessen bewusst ist, dass sie rechnet.
Gottfried Wilhelm Leibniz
»

Lehnen ab, stolz drückt er seine Knie durch, richtet sich auf. Dieses Café ist anders als andere. Es bringt Menschen zum Sprechen, die sonst kein Wort sagen. Es lässt aufstehen, wer nur noch sitzt oder liegt. Die Musik macht die Herzen leicht und gibt ihrem Schlag eine Richtung. Anmutig führt Heinz Nowak seine Frau an den Tisch zurück, streicht sich dabei langsam über die goldfarbenen Hosenträger am gestreiften Hemd. Sein graumelierter Schnurbart ist frisch gestutzt. Er lächelt still über den Tanz, den er gleich vergessen haben wird. Was kann er auch für die vielen Eiweißpartikel im Inneren seines Kopfes? Die sich in diesem leicht gebogenen Stück Hirn auf Höhe der Ohren ansammeln und im Hippocampus eine Nervenzelle nach der anderen töten – den Kurzzeitspeicher des Gehirns lahmlegen. Der Hippocampus ist schon um die Hälfte geschrumpft; nun greifen die Eiweiße auch andere Bereiche des Gehirns an, zersetzen und verklumpen sie. Davon will Brigitte Nowak nichts hören. Seit 53 Jahren seien sie jetzt verheiratet, sagt sie. «Wenn ich meinen Heinz bei mir habe, wird es vielleicht nicht schlimmer», sagt sie. Die Kaffeetasse hält sie mit beiden Händen ganz fest.

Zwischen zwei Tänzen zieht Gitarrist Hans-Holmer Graetsch seiner Fender eine neue Saite auf. Ein besseres Publikum als dieses kenne er nicht, sagt er. «Wo bittschön ist in Berlin, an einem Montag um fünf, mehr Freude zu finden?» Seit Beginn des Tanzcafés vor acht Jahren tritt das Duo hier auf. «So viel Schwung, so viel Wille», sagt er über die Tanzgäste.

«Musik ist die versteckte arithmetische Tätigkeit der Seele, die sich nicht dessen bewusst ist, dass sie rechnet», schrieb schon Gottfried Wilhelm Leibniz. Das Erfolgsgeheimnis des Tanzcafés im Mittelhof: Der Körper vergisst nicht, was der Kopf längst aufgegeben hat. Er tanzt mit. Eine Erkenntnis, welche die Medizin bei der Behandlung von Alzheimerkranken meist Angehörigen-Initiativen überlässt. Tanz aber beansprucht beide Gehirnhälften. Das ist besser als

Ehepaar Nowak: Musik macht die Herzen leicht.

jedes Gedächtnistraining, um die verdammten Löcher, die Alzheimer schlägt, zu überwinden. Jedes erinnerte Wort lässt die Gehirnhälften besser durchbluten. Zwar hält Musik den Verfall des Gehirns nicht auf. Aber Musik mobilisiert Kräfte, schafft Bewusstsein, Haltung und Würde. Alzheimerkranke brauchen Impulse von außen, um ihre schlummernden Fähigkeiten zu wecken. Little Rock liefert sie ihnen im Viervierteltakt. Drinnen steht Brigitte Nowak auf, sie will auf der Toilette ihren Lidschatten nachziehen. Einen ganz sachten, der sich den Konturen ihres sanft gezeichneten Gesichts unter dem kurzen Blondschopf fügt. Heinz Nowak hält sie am Arm fest. Seit er sich verlaufen hat in seiner inneren Welt, braucht er sie ohne Unterlass. Er, der nie krank war und die schwersten Steine tragen konnte, ist heute so schwach wie aus Papier, auch an der Seele. Seit bald 17 Jahren pflegt sie ihn, zieht ihn an, wäscht und ernährt ihn. «Ich schalte kaum ab, immer frage ich mich, wie es ihm geht.» Das Tanzcafé tut auch ihr gut. Hier findet sie Ruhe, «ich tausche mich aus». Lacht. Weint. Ist nicht allein.

Ihr gegenüber sitzt Raimund Cichos, 60. Er zeigt stets Helles her. Die Laune: «Bestens.» Das Wetter:

«
Tanz beansprucht beide Gehirnhälften. Das ist besser als jedes Gedächtnistraining.
»

«Die paar Wolken stören doch kaum.» Die Kleidung: ein zarter Vanilleton im Hemd über wasserblauer Jeans. Raimund Cichos lächelt viel. «Wir haben immer Glück gehabt», sagt er und wischt mit einem Taschentuch über die Lippen einer Frau im Rollstuhl. «Auch heute, Margried und ich sind ja immer noch zusammen.» Einen Moment später verfällt er in eine stumme Zwiesprache mit ihr. Dann beugt er sich, legt seine Stirn an ihre. Nach einer Rückenmarkspunktion entdeckten die Ärzte bei Margried Cichos die giftigen Eiweißmoleküle im Nervenwasser. Cremeweiß und glatt ist ihre Haut, wie Elfenbein. Margried Cichos ist 66, sie fixiert mit ihren blassblauen Augen einen Punkt an der Gardine, als würde sie in ein Feuer schauen. Seit einem halben Jahr lacht sie nicht mehr. Gibt kaum einen Laut. Arme und Beine sind erstarrt, ebenso das Gesicht; als hätte man sie mitten im Gespräch plötzlich unterbrochen. Raimund Cichos' Helligkeit strahlt weit. Er hat viele Freunde. Nur manchmal kann er nicht mehr. Wenn er fürchtet, sie nicht mehr hochziehen zu können. Wenn ihm das alles zu viel wird und die Gedanken über das Ende sich einschleichen, dann weint er.

Draußen stauen sich dunkle Wolken. «Little Rock» spielt den Rausschmeißer. Die Tanzgäste bilden einen großen Kreis, innen drin Raimund und Margried Cichos. Sachte drückt er ihren Rollstuhl nach hinten, dreht eine Pirouette. Ihre Augen glänzen. Auf Wiedersehn, auf Wiedersehn, bleib nicht so lange fort, singen die Besucher den Gassenhauer aus den Dreißigern, denn ohne dich wär's halb so schön, darauf hast du mein Wort. Als sich die Eingangspforte öffnet, tanzen den Gästen Schneeflocken entgegen. In der linken Hand den Regenschirm, schiebt Raimund Cichos mit der rechten Margried im Rollstuhl. Da heult ein Wind an der Magnolie auf, saugt den Schnee zu einer Rose heran. Plötzlich hebt Margried Cichos ihre Hand, führt sie an den Kopf. Die Mundwinkel haben sich zu einem breiten Lächeln auseinandergeschoben. Kein Wetter zum Sterben. So viel Leben. Raimund Cichos stockt, geht in die Knie. Und nimmt sein Glück fest in den Arm. ■

Heinz Nowak ist dieses Jahr im Juni gestorben.

stellen Sie sich ihn als ein Nichts vor. Das ist allerdings nicht leer, da sind ja noch die Kugeln. Die Kugeln verkleinern Sie bis ins fast nicht mehr Messbare. Sie nehmen ihnen die Materie. Ihre Anzahl sprengt jedes Vorstellungsvermögen. Was übrig bleibt, sind Quanten, winzige Lichtenergiebündel, die als Wellen oder Teilchen beobachtet werden können, je nach Blickwinkel und Versuchsaufbau des Forschers. Diese materielosen Energiepakete treten mit anderen in ständige und zufällige Beziehung, in kaum noch wahrnehmbaren Zeitintervallen. Jetzt haben Sie eine ungefähre und sehr grobe Ahnung von dem, was Quantenphysiker seit ungefähr hundert Jahren als Wirklichkeit ansehen, ein Universum aus Raum und Zeit und Energie. Albert Einstein meinte einmal, man müsse verrückt sein, um das zu begreifen. Und Descartes schlägt die Hände über dem Kopf zusammen.

Unendliche Fülle

Mit dem mechanistischen Weltbild der herkömmlichen Naturwissenschaften ließen sich diese Phänomene nicht mehr beschreiben. Die Wissenschaftler tun sich bis heute schwer. Auf die eine oder andere Weise kommen aber alle Quantenphysiker zu einem ähnlichen Schluss. Die Welt ist für sie eine unendliche Fülle von Möglichkeiten. Eine davon ist der Mensch, der sich in einem neuen Wissenschaftsbewusstsein nicht mehr als erkennendes Subjekt der Natur oder dem Kosmos gegenüber sieht, sondern mitten darin als deren Teilhaber und Mitgestalter. «Alles, aber auch alles ist mit allem verbunden. Alles im täglichen Leben ist Quantenphysik», sagte der amerikanische Atomphysiker John A. Wheeler. Im Osten lächeln die Weisen. Der Geist kehrt wieder in den Körper zurück und nimmt offenbar Einfluss.

Sie heben den Blick. Er fällt auf eine Person, die Sie lieben. Ein warmes Gefühl der Zuneigung durchströmt den Körper. Das Herz schlägt schneller. Vielleicht werden die Hände feucht, wenn der geliebte Mensch noch neu in Ihrem Leben ist. Sie freuen sich. Sie fühlen sich leichter. Was geschieht da? Warum lässt der Blick auf einen Menschen den Körper reagieren? Hat der einen Zauberstab? Ist das Ihr Wille? Machen Sie Ihr Glück oder wird es Ihnen serviert? Marc Aurel, römischer Kaiser und großer Denker, würde sagen, es war die «Beschaffenheit» Ihrer Gedanken. Der moderne Hirnforscher sagt, es war das Dopamin. Das muss kein Widerspruch sein.

Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist

Ganz gleich, ob wir lachen oder weinen, ob wir tanzen oder schreiben, ob wir atmen oder schlafen, was wir tun, was unser Körper tut, unser Gehirn steuert es. ›

Bewussten Tätigkeiten gehen in der Regel Gefühle und Gedanken voraus. Die lebensnotwendigen vegetativen Vorgänge im Körper wie Herzschlag oder Stoffwechsel steuern Signale aus dem Hypothalamus, einem Teil des Zwischenhirns und Produktionsstätte des Botenstoffes Dopamin. Das Hormon des Glücks und der Gesundheit tritt immer dann auf den Plan, wenn wir uns auf etwas oder über etwas freuen. Über verschiedene Zwischenstufen baut der Körper das Dopamin um in körpereigenes Morphium. Das Opiat macht warm, lindert Schmerzen, fördert Entspannung, hemmt Entzündungen. Ohne diese so angestoßenen Selbstheilungskräfte gelingt keine Heilung. «Der Arzt behandelt, die Natur heilt», wusste schon Hippokrates. Seinen Anteil an der erfolgreichen Behandlung einer Krankheit beziffert der Ordinarius für Chirurgie an der TU München Helmut Friess mit 50 Prozent. Der Rest gelingt erst durch das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist.*

Musik und Kunst als Therapie

Künstlerische Therapien wie Musik, Malen, Sprachgestaltung und plastisches Gestalten sowie Heileurythmie sind wichtige Bestandteile der Anthroposophischen Medizin. Was macht Anthroposophische Medizin und ihre Therapien so besonders? Ihr Anliegen ist die Begegnung von Mensch zu Mensch. Das vertrauensvolle Verhältnis zwischen Arzt und Patient spielt eine große Rolle in der Behandlung. Anthroposophische Arzneimittel beeinflussen aus dem Gleichgewicht geratene Prozesse so, dass sie wieder harmonisch und gesund ablaufen. Sie werden nach allgemeinen und speziellen Verfahren hergestellt und in der Therapie individuell auf Symptome und Selbstheilungskräfte des Patienten abgestimmt.

Empathie

Besuch auf der Station für Integrative Medizin im Asklepios Westklinikum Hamburg. In Norddeutschland die einzige Krankenhausstation, die neben der klassischen Schulmedizin eine ganzheitliche Diagnostik und Therapie anbietet**. Im alten, efeubewachsenen Backsteinbau, Haus 1 der weitläufigen Klinikanlage, ein heller Flur, sonnendurchflutet, setzen wir uns in den Maltherapieraum. «Wenn wir uns mit unseren Patienten unterhalten, bekommen wir eine Ahnung davon, wie Krankheit und Seele zusammenhängen und wie wir beide heilen könnten», sagt der Oberarzt Dr. Jens Kramm. «Zum Leben eines Menschen gehören neben seinem körperlichen, materiellen Anteil ja auch seine individuellen geistigen Impulse, seine Biografie, seine Lebenskräfte, seine nur ihm eigenen Lebensrhythmen und seine seelischen Prägungen.» Das Team der Station bietet den Patienten Gelegenheit zu persönlichen Gesprächen. Kunsttherapie und Heileurythmie dienen der Erkundung von Körper und Geist, gleichen aus und tragen maßgeblich zur Heilung bei. «Nach zwei, drei Tagen blühen die Patienten oft auf wie eine Blume. So was hätten sie noch nicht erlebt, diese Zuwendung, dieses Mitgefühl», erzählt die Kunsttherapeutin Inge Voß. Sich ganz gesehen zu wissen, dass jemand sich Zeit für einen nimmt, Empathie sind Umstände, die sich sehr heilsam auswirken.

Ein braun geschecktes Pferd steht unter einem großen Apfelbaum. Die grüne Leine führt zu einem Mädchen in ganz gleich gescheckten Stiefeln, grüner Weste, roten Hosen. Daneben wächst eine Blume, rot und gleich groß wie das Mädchen. Über allem strahlt die Sonne vom blauen Himmel. In einer Denkblase ist zu lesen: «Wie schön wär es, ein Pferd zu haben.» Maras Universum. «Vür Papa». Sturz und Schmerz sind lange vergessen. Kann sein, Paracelsus hat vor fünfhundert Jahren die Ultima Ratio des Heilens formuliert: «Die höchste der Arzneien aber ist die Liebe». ■

* (Focus 30/2011)
**Anthroposophische Kliniken in Deutschland und der Schweiz unter www.anthro-kliniken.de

Paul Lampe. Der Nordfriese arbeitet seit dem Studium (Germanistik, Philosophie und Politik) als freier Autor für große deutsche Publikumsmagazine.

Was denken Sie über … … Heilkraft, Herr Grunwald?

Hunter «Patch» Adams, amerikanischer Arzt und Erfinder der Klinikclowns, hat gesagt: «Wer Krankheiten behandelt, kann gewinnen und verlieren. Wer Menschen behandelt, kann immer nur gewinnen.» In den Sechzigerjahren war das ein revolutionärer Gedanke. Mittlerweile haben viele Ärzte verstanden, dass körperliche Gesundheit und seelisches Wohlbefinden zusammenhängen. Eine positive Lebenseinstellung kann sich auf den Heilungsprozess auswirken. Es gibt auch Studien über Klinikclowns: Kinder, die wir regelmäßig besuchen, brauchen weniger Medikamente.

Es ist ein gutes Gefühl, die Wissenschaft auf seiner Seite zu haben, aber eigentlich brauche ich sie nicht als Rechtfertigung. Ich glaube, jeder von uns begreift intuitiv, dass Kinder besonders viel Aufmerksamkeit brauchen, wenn sie krank sind. Ich habe großen Respekt vor dem, was Ärzte und Pfleger in den Krankenhäusern jeden Tag leisten. Aber die Station ist notwendigerweise ein Ort straffer Regeln. Als Klinikclowns setzen wir den Regeln die Welt der Fantasie entgegen.
Wir klopfen an der Tür, fragen, ob wir eintreten dürfen und fangen ganz spontan ein Gespräch an. Wir sind nett und neugierig und unglaublich tollpatschig, sodass schnell ein großes Chaos entsteht. Und die Kinder spielen mit! Sie leben viel mehr im Hier und Jetzt als Erwachsene und können alles um sich herum vergessen – auch die Krankheit. Das sind die schönsten Momente.
Natürlich darf das Lachen nicht zum Zwang werden. Wichtiger ist es, authentisch zu bleiben. Wir begegnen ja auch schwer kranken Kindern. Wenn die Stimmung in einem Raum sehr bedrückt ist, sagen wir vielleicht nur ein paar tröstliche Worte und gehen dann wieder. Auch das kann die Situation ja etwas aufhellen. Das meint Patch Adams mit «Menschen behandeln»: dass man sein Gegenüber als Person und nicht als Fall begreift und in seinen Gefühlen ernst nimmt.
Für einen Klinikclown ist es wichtig, sich in einem Moment einzufühlen und im nächsten wieder loszulassen. Aber wenn ich Jahre später Briefe oder E-Mails erhalte, in denen Kinder oder Eltern sich bedanken, dann berührt mich das sehr. ■

Udo Grunwald, 43, heißt in diesem Kostüm Paul. Der gelernte Schauspieler steht seit steht seit mehr als 15 Jahren auf Theaterbühnen. Vor zehn Jahren absolvierte er eine Ausbildung zum Clown und besucht seitdem zweimal wöchentlich junge Patienten.
www.udogrunwald.de

Foto: Rainer Kwiotek/Zeitenspiegel

Wie war das?

Mehr Platz, bitte.

«Kann die Geschichte mehr Platz bekommen?» Wenn die Autorin **Andrea Freund** und der Fotograf **Bernd Jonkmanns** für uns arbeiten, sind sie immer absolut begeistert vom Thema und wünschen sich mehr Seiten im Heft. Beim Seniorenzirkus auf der Nordsee-Insel Sylt waren sie fasziniert und gerührt von Energie und Hingabe der alten Menschen bei Proben und Auftritt.

Romy Blümel

«Ich mag die Vorstellung, dass der Körper keine unabhängige Maschine ist, sondern im Einklang mit der Umwelt seine Arbeit macht.» Die 29-jährige Künstlerin hat die Illustrationen zum Thema Heilkraft in diesem Heft gemacht. Sie stammt aus Bautzen, hat in Hamburg studiert, lebt und arbeitet jetzt in Berlin und fällt durch ihre unglaublich vielseitigen, aufwendigen Illustrationen auf.

Glückwunsch, Jan Rübel!

Für den Beitrag «Die Tänzer von Zehlendorf»* erhielt der Autor **Jan Rübel** Deutschlands renommierteste Auszeichnung für Journalisten: den Theodor-Wolff-Preis. Erfahrungen mit älteren oder kranken Menschen hatte er vorher übrigens nicht. Wie sehr die Alzheimer-Patienten und ihre Angehörigen in den zwei Stunden im Tanzcafé jedes Mal aufblühten, hat ihn sehr beeindruckt.

* Seite 31 bis 33. Zuvor in der Berliner Morgenpost

Wettbewerb der Besten

Das Weleda Magazin ist nominiert für den Designpreis Deutschland 2012. Die Auszeichnung wird vom Rat für Formgebung ausgelobt und zeichnet Spitzenleistungen auf den Gebieten Kommunikations- und Produktdesign aus. Nominiert werden kann nur, wer bereits einen hochkarätigen Gestaltungswettbewerb gewonnen hat.

Impressum

Herausgeber
Weleda AG, Postfach 1320,
73503 Schwäbisch Gmünd,
Tel. 07171 919414,
www.weleda.de

Leitung Corporate Publishing
Christoph Möldner

Chefredakteurin
Ingrid Reißner

Redaktion
Kristina Hartmann,
Joachim Pfitzer,
Sophia Pirsch,
Susanne Siebel,
Kristina Schmidl

Art-Direktion und Grafik
Katja Kleinebrecht,
Inka Schnettler

Schlusskorrektur
Agentur für Sprache und
Sprachen/Waltraud Ries

Koordination
Jessica Köhler

Artikelnummer
50071800

Litho
Digitalprint GmbH

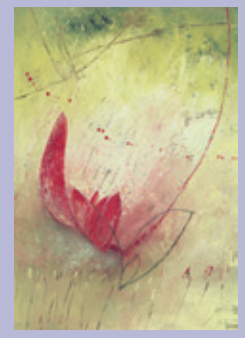
Druck
Media Impression/
Mohn media

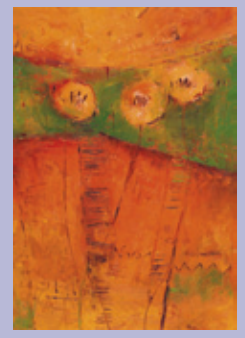
Beim Druck dieses Produkts wurde durch den innovativen Einsatz der Kraft-Wärme-Kopplung im Vergleich zum herkömmlichen Energieeinsatz bis zu 52 % weniger CO_2 emittiert.
Dr. Schorb, ifeu.Institut

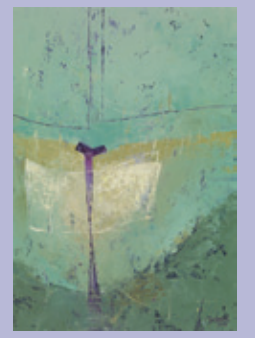
FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C011124

GOGREEN
Der CO_2-neutrale Versand mit der Deutschen Post

Weleda Kalender 2012







So bekommen Sie den Weleda Kalender 2012:

Bestellungen schnell und einfach unter
■ **www.weleda.de/Service**
Oder Bestellkarte und Einzugsermächtigung ausfüllen, ausschneiden und in einem frankierten Umschlag senden an:
Weleda AG, Ulla Röber,
Postfach 1320,
73503 Schwäbisch Gmünd

Das Angebot gilt nur für Deutschland. Schecks oder Briefmarken können als Zahlungsmittel nicht angenommen werden. Versand ausschließlich gegen Vorkasse.
Der Kalenderversand erfolgt nach Eingang des Betrags auf dem angegebenen Konto.
***Inklusive Porto und MwSt. Nur solange der Vorrat reicht.**

Hiermit bestelle ich den Weleda Kalender 2012.

Stückpreis 12,50 EUR	Stückzahl	Gesamtpreis

Lieferanschrift

Kundennummer

Vorname

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

Einzugsermächtigung

Bankleitzahl

Kreditinstitut

Kontonummer

Kontoinhaber

Ort/Datum

Unterschrift

☐ **Vorkasse.** Betrag überweisen auf Konto Nr. 0 655 755 701 Dresdner Bank (BLZ 666 800 13)

☐ Ich beteilige mich am zeitsparenden **Bankeinzugsverfahren** und erteile Ihnen deshalb nachfolgende einmalige Ermächtigung. Mir ist bekannt, dass ich die Abbuchung innerhalb von 6 Wochen nach Buchungstermin problemlos widerrufen kann.

Die ungeschminkte Wahrheit: Die Natur lässt Sie natürlich jünger aussehen.

DIE WILDROSE GLÄTTENDE GESICHTSPFLEGE MINDERT ERSTE FÄLTCHEN. Die Pflege für die Haut ab 30 unterstützt mit dem Kernöl der Rosa Mosqueta die Aufbauprozesse der Haut – für jugendliche Vitalität. Ergänzend dazu: die Körperpflege, die mit rein natürlichen Inhaltsstoffen die Spannkraft der Haut erhält und mit dem Duft der Damaszener Rosen die Sinne harmonisiert.

Mehr von Weleda auf: www.weleda-wildrose.de und