

Das WELEDA-Kundenservice-Team

So vielfältig wie die Produktpalette der WELEDA mit fast 100 Naturkosmetikprodukten und 2000 Heilmittelpräparaten ist, sind auch die Wünsche und Anliegen ihrer Kunden und Partner. Diese profitieren vom direkten und persönlichen Kontakt mit den Mitarbeiterinnen des WELEDA-Kundenservice.

Wenn Sie bei der WELEDA Österreich anrufen oder Ihr Anliegen per E-Mail bekannt geben, werden Sie von einer unserer drei Mitarbeiterinnen betreut: Silvia Krzalic, Petra Stastny und Andrea Wagner teilen sich den Aufgabenbereich der Kundenbetreuung und ergänzen sich dabei in ihren Persönlichkeiten und Fachkompetenzen.

Silvia Krzalic ist für die Betreuung der Shopkunden und fachliche Unterstützung der Außendienstmitarbeiterinnen verantwortlich: »An meiner Arbeit gefallen mir vor allem die abwechslungsreichen Aufgaben und der persönliche Kontakt zu unseren Kunden«.

Bestellannahme und Reklamationsbearbeitung sind die Aufgaben von **Petra Stastny**: »Mein Arbeitsumfeld bietet täglich neue Herausforderungen. Unsere Kunden profitieren von der individuellen und raschen Bearbeitung«.

Andrea Wagner, die bereits seit über 13 Jahren im Unternehmen tätig ist, betreut die zahlreichen E-Mail-Anfragen: »Ich schätze die WELEDA als einzigartiges Unternehmen – mit



Andrea Wagner, Petra Stastny, Silvia Krzalic.

einem großen Sortiment, einer sehr hohen Produktqualität, dem anthroposophischen Hintergrund des Unternehmens und der Verantwortung für Umweltschutz und soziale Strukturen«.

01/256 60 60 und dialog@weleda.at – Das Dialog-Telefon und -Mail wird von allen drei Mitarbeiterinnen mit viel Begeisterung und persönlicher Auseinandersetzung betreut. Wenn auch Sie Fragen oder Wünsche haben, nehmen Sie Kontakt mit uns auf – das Kundenservice-Team der WELEDA Österreich ist für Sie da!

Gesunde Nahrung von Anfang an

Interview mit Frau DI Birgit Leitinger, Demeter-Ernährungsberaterin

Die Ernährung des Menschen ist nicht das Höchste, aber der Boden, auf dem das Höchste gedeiht oder verdirbt.

Angelus Silesius

Die Ernährung des kleinen Kindes beginnt schon in der Schwangerschaft. Was empfehlen Sie der werdenden Mutter?

Eine Schwangerschaft bewirkt bei den meisten Frauen, dass sie sich mehr Gedanken über ihre Ernährungs- und Lebensgewohnheiten machen als davor. Gerade in der ersten Zeit der Schwangerschaft ist es besonders wichtig, Lebensmittel zu essen, die reich an Lebenskräften sind. Das heißt wenn möglich aus biologisch-dynamischer Landwirtschaft in Demeter-Qualität, zumindest aber aus biologischer Landwirtschaft. Gemüse, Obst und Getreide sollten die Basis sein, weiters Sauermilchprodukte, Butter, Obers und kaltgepresste Öle. Süßspeisen sollten mit Maß und nur mit natürlichen Süßungsmitteln gesüßt (Vollrohrzucker, Apfel- und Birnendicksaft, Ahornsirup und Honig) auf dem Speiseplan stehen. Fleisch ist zur gesunden Ernährung nicht notwendig, kann aber auf Wunsch den Speiseplan ein bis zweimal in der Woche aufbessern.

Was braucht das Kind im ersten Lebensjahr?

Der Idealfall wäre, dass die Mutter ihr Baby 5–6 Monate voll stillen kann. Danach wird schrittweise auf Gemüse-, Obst- und Getreide-Milchbrei übergeführt.

Mit frisch gepresstem Karottensaft kann sich das Baby an den Geschmack und an den Löffel gewöhnen. Die nächste Stufe ist mittags der gekochte Karottenbrei. Wichtig ist, dass man immer einzelne Nahrungsmittel einführt, um Unverträglichkeiten gut zu erkennen. Später wird der Gemüsebrei mit gut aufbereitetem

Getreide und etwas Sahne vermischt und ersetzt somit vollkommen eine Stillmahlzeit. Der nächste Schritt ist der Obstbrei bzw. Obst-Getreidebrei. Sind zwei Mahlzeiten ersetzt, führt man abends einen Milch-Getreidebrei ein.

Ein kleines Kind braucht einen ganz regelmäßigen Rhythmus. Meiner Erfahrung nach ist es wichtig, dass das kleine Kind seinen eigenen Rhythmus einhalten kann und sein Essen zeitgerecht bekommt, auch wenn die Familie erst später isst.

Warum benötigt das heranwachsende Kind Milch?

Die Milch unterstützt die menschlichen Aufbaukräfte, verbindet das Kind mit der Erde, ohne es vom Geistigen zu trennen. Da das Kind in den ersten 7 Jahren hauptsächlich mit dem Aufbau seines Leibes beschäftigt ist, ist die süße Milch in diesem Alter das ideale Lebensmittel. Wenn die Kuhmilch schlecht vertragen wird, kann man Schafmilch oder Ziegenmilch probieren. Die Frage ob man dem Baby schon im ersten Lebensjahr Tiermilch geben soll, wird von den meisten Ärzten verneint. Aus meinem Verständnis über das Wesen der Milch und aus Erfahrung halte ich eine langsame Einführung



Frisch und gesund

von Kuhmilch (ersatzweise Schaf- oder Ziegenmilch) beim Abstillen für sinnvoll.

Beim Trinken von Kuhmilch treten bei einzelnen Kindern Allergien auf, wobei sich folgende Frage stellt: Ist Kuhmilch an sich



Hochwertige Nahrungsmittel fördern die Sinneserziehung des Kindes.

unverträglich für das Kind, oder liegt es an der Qualität, die wir heute im Supermarkt bekommen? Die einseitige Züchtung der Kühe auf extreme Milchleistung, die dadurch bedingte falsche Fütterung und die Homogenisierung der Milch zerstören das Wesen der Milch und machen sie für die menschliche Ernährung problematisch. Am günstigsten

Dipl. Ing. Birgit Leitinger, Ernährungsberaterin

1987 Geschäftsführerin des Österreichischen Demeter-Bundes. 1997–2000 Ausbildung zum anthroposophisch orientierten Ernährungs- und Diätberater am IFS (Initiative freies Seminar für Ernährung) in Deutschland. Derzeit Mitarbeit in der Bäckerei Kaschik im Bereich Marketing und Ernährungsberatung.

Demeter-Bäckerei Kaschik, Rosensteingasse 43, 1170 Wien, Telefon 01-480 18 78. www.kaschik.at

Möchten Sie mehr über WELEDA Präparate, die Arbeit der WELEDA wissen und regelmäßig über Neuheiten informiert werden?

Gerne senden wir Ihnen folgende Informationen kostenlos zu:

- Broschüre WELEDA Naturkosmetik
- Broschüre WELEDA Hausapotheke
- Broschüre »Erkältung?«
- Broschüre »Wärme-Hülle« (WELEDA Calendula-Kinderpflege)
- WELEDA NACHRICHTEN
- WELEDA KINDERWELT

ist für das Kind eine Rohmilch, die man erst bei der Zubereitung erhitzt.

Warum soll ein kleines Kind kein Fleisch essen?

Mit dem, was man isst, nimmt man die Kräfte auf, die sich mit dem Produkt verbunden haben. Ein Stück Fleisch trägt auch etwas von der Seelenkraft des Tieres in sich. Das kleine Kind kann diese fremden seelischen Kräfte noch nicht aus eigener Kraft überwinden.

Das hat zwei Folgen: Einerseits zwingt man das Kind, Eigenseelisches zu aktivieren, was noch gar nicht in diese Entwicklungsphase hineinpasst – die Kinder werden körperlich und seelisch frühreif – und andererseits wird fremdes seelisches Wirken, das Aggressive, Triebhafte des Tieres, im Kind wirksam. Darum sollte man mit Fleisch in der Kleinkinderernährung so lange wie möglich, aber wenigstens die ersten drei Lebensjahre, zurückhaltend sein.

Lesen Sie mehr über Ernährung aus anthroposophischer Sicht in der nächsten Ausgabe der Weleda Nachrichten.



WELEDA Hustensaft



Husten ist eine natürliche Antwort des Körpers auf eine Erkältung. Der Husten dient dabei der Selbstreinigung der Atemwege.

Der WELEDA Hustensaft ist ein rein pflanzliches Arzneimittel. Er

- lindert die Verkrampfungsneigung
- fördert das Abhusten von zähem Schleim
- besänftigt den Hustenreiz

Die verschiedenen Auszüge von Kräutern und Heilpflanzen ergänzen sich in ihrer

Wirkung. Sonnentau, Bittersüß und Kuh-schelle wirken reiz- und krampfmildernd, während Andornkraut und Brechwurzel das Abhusten fördern. Eibischwurzel unterstützt diese Eigenschaften und Thymian durch-wärmt den Entzündungsort.

Wegen der wohltuend milden Wirkung und des angenehmen Geschmacks eignet sich der WELEDA Hustensaft besonders für die Anwendung bei Kindern.

Anwendungsgebiete: Akute katarrhalische Entzündungen der Luftwege. Zur Förderung der Expectoration und Linderung des Hustenreizes.

Hinweis: Wegen des hohen Zuckergehaltes für Diabetiker nicht geeignet. **Zusammensetzung:** 100 g enthalten einen wässrigen Auszug aus Althaea Radix 0,6 g, wässriges Decoctum aus: Dulcamara Stipites 0,15 g, Marrubium Herba 0,35 g, Anisum Fructus 0,5 g, Thymus serpyllum Herba 0,35 g, Thymus vulgaris Herba 2,85 g, Drosera Planta tota D2 0,1 g, Extr. Malti 5 g, Ipaecacuanha Radix ethanol. Decoctum D1 0,1 g, Pulsatilla Planta tota D 3 0,01 g, Saccharum 60 g. **Dosierung:** 3-stündlich 1 Teelöffel Sirup einnehmen. **Packungsgröße:** 100 ml.

Für weitere Angaben fragen Sie bitte Arzt oder Apotheker. Rezeptfrei erhältlich in Ihrer Apotheke.

Fordern Sie kostenlos die Broschüre »Erkältung?« unter Telefon 01-256 60 60 oder per E-Mail unter dialog@weleda.at an!



Absender

Name	
Adresse	
Telefon	Fax

Bitte senden Sie diesen Abschnitt an:

WELEDA Ges.m.b.H & Co KG, Hosnedlgasse 27, 1220 Wien

So erreichen Sie uns: Telefon 01-256 60 60, Fax 01-259 42 04, dialog@weleda.at,

www.weleda.at. Geschäftszeiten: Montag–Donnerstag 8–16.30 Uhr, Freitag 8–16 Uhr