


's Blättle

Pflege für trockene Haut mit den
Original D[®] Aromamischungen

2/2010



- Aktionsmonat Diabetes
- Geschenkidee zum Valentinstag 

Bahnhof-Apotheke
Kempten^{Allgäu}



Liebe Kundin,
lieber Kunde,

in diesem Monat steht der Diabetes im Mittelpunkt unserer Apotheken-Aktionen. Wir beraten Sie ausführlich, testen Ihren Blutzucker-Langzeitwert (HbA1c) und prüfen, ob Ihr Blutzuckermessgerät zuverlässig misst.

Aber auch außerhalb der Aktionszeiten gehört die Beratung von Diabeteskranken und -gefährdeten zu unserem Service. Diabetesberaterin (DDG) Hildegard Brehm nimmt sich jeden Montag von 15.30–17.30 Uhr Zeit für Sie. Auch hält sie regelmäßig Vorträge zum Thema. Am besten nehmen Sie bei Ihrem nächsten Besuch in der Bahnhof-Apotheke unser aktuelles Diabetesprogramm gleich mit – oder Sie informieren sich online unter www.bahnhof-apotheke.de.

Ihr
Vietmar Walz

Vorträge & Seminare

Weitere Auskünfte finden Sie in unserem aktuellen Seminarprogramm oder unter www.bahnhof-apotheke.de

Wir informieren Sie auch gerne unter
Tel.: 0049 (0)831 – 5 22 66-18
Fax: 0049 (0)831 – 5 22 66-576
E-Mail: seminar@bahnhof-apotheke.de

Unter www.bahnhof-apotheke.de,
»Fortbildungen«, können Sie
sich online zu den Vorträgen und
Seminaren anmelden!

* Für die so gekennzeichneten Seminare und Fachseminare wurden Fortbildungspunkte bei der Bayer. Landesapothekerkammer beantragt bzw. genehmigt. Üblicherweise werden die Fachseminare von den Kammern der anderen Heilberufe anerkannt.

Bitte beachten:

¹ Seminarort ist der Stadelmann Verlag, Nesso 8, Wiggensbach bei Kempten!

² Dieses Fachseminar ist Teil des Ausbildungsgangs »Homöopathie rund um die Geburt«. Es kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

³ Dieses Fachseminar ist Teil des Ausbildungsgangs »Aromatherapeut/in« bzw. »Aromaexperte/in«. Es kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

Wissen ist Gesundheit

Wenn nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen im Schulungsraum der *Bahnhof-Apotheke* im *Rosenhof* statt (4. Stock, Kotterner Straße 81, Kempten).



Vorträge:

Für Inhaber unserer Kundenkarte sind diese Vorträge frei:

- **Therapiemöglichkeiten bei Typ-2-Diabetes**
mit Hildegard Brehm, Mo. 01.02.2010, 18.30–20.00 Uhr / € 4,00
- **Gewaltfreie Kommunikation – für ein friedliches und einfühlsames Miteinander nach Marshall B. Rosenberg**
mit Sylvia Lustig, Mi. 03.02.2010, 19.00–20.30 Uhr / € 4,00
- **Atemtherapie bei Tinnitus**
mit Thomas Dieng, Do. 11.02.2010, 19.00–20.30 Uhr / € 4,00
- **Physiologie des Riechens**
mit Dr. rer. nat. Frank Henle, Di. 23.02.2010, 19.00–20.30 Uhr / € 4,00
- **Bewusstheit durch Bewegung – die Feldenkrais-Methode**
mit Sabine Ländle, Mi. 24.02.2010, 19.30–21.00 Uhr / € 4,00

Seminare:

- **Grundlagen der Fußreflexmassage**
mit Klaudia Keck-Koos, Fr.–Sa. 05.–06.02.2010 / € 108,00
Bequeme Kleidung und kurze Fingernägel werden empfohlen. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit. Das Aufbau-seminar »Fußreflexmassage für Fortgeschrittene« findet am 16.–17.4.2010 statt.
- **Antlitzdiagnostik aus der Mineraltherapie nach Dr. Schübler¹**
mit Adelheid Lingg, Fr. 12.02.2010 / € 59,00
- **Die homöopathische Haus- und Reiseapotheke***
mit Ingeborg Stadelmann, Fr.–Sa. 26.–27.02.2010 / € 89,00
- **Wickel & Co. – Bewährte Naturheilmittel für Kinder¹**
mit Ursula Uhlemayr, Sa. 27.02.2010 / € 59,00
Arbeitsgrundlage ist das Buch »Wickel & Co. – Bärenstarke Hausmittel für Kinder«. (In der *Bahnhof-Apotheke* und im Buchhandel erhältlich.)
- **Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurs**
mit Marita Nett, Fr.–Sa. 05.–06.03.2010 / € 149,00
Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung, 2–3 (große) Kissen, 1 Isomatte o. Ä., Wolldecke, Schreibzeug.
- **Wickel und Auflagen für Erwachsene**
mit Ursula Uhlemayr, Mi. 10.03.2010 / € 59,00
- **Wohlfühlmassagen mit ätherischen Ölen II (Aufbau-seminar)**
mit Klaudia Keck-Koos, Fr.–Sa. 19.–20.03.2010 / € 108,00
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Badetuch und Wolldecke mit!
Bitte beachten: Das Seminar findet in der Massagepraxis Keck statt!
- **Ätherische Öle in der Palliativpflege***
mit Christa Knedlitschek, Fr. 19.03.2010 / € 59,00
- **Frühlingskräuter sind echte Fitmacher**
mit Adelheid Lingg, Sa. 20.03.2010 / € 59,00
- **Homöopathie im Kuhstall (Aufbau-seminar-Workshop)¹**
mit Brigitte Schaule, Mi. 24.03.2010 / € 27,00
- **Kräuterwerkstatt I / mit Ingrid Neß, Mo. 29.03.2010 / € 27,00**
7-teilige Seminarreihe. Die Module I–VII können unabhängig voneinander besucht werden.

Fachseminare / Ausbildungen

für Therapeut/innen und pharmazeutisches Personal, für Hebammen und Pflegefachkräfte

- **Homöopathie in der Stillzeit (Homöopathie VI – Passau)²**
mit Ingeborg Stadelmann, Fr.–Sa. 05.–06.02.2010 / € 204,00
Bitte beachten: Seminarort ist Passau!
- **Aromatherapie VI (Kurs 2)^{1/3}**
mit Ursula Uhlemayr, Klaudia Keck-Koos und Ingeborg Stadelmann
Do.–Sa. 18.–20.02.2010 / € 246,00
- **Aromatherapie III (Kurs 3)^{1/3}**
mit Martin A. Späth und Ingeborg Stadelmann, Mi.–Fr. 03.–05.03.10 / € 246,00
- **Homöopathie in der Frauenheilkunde und Arztpraxis (Homöopathie IV – Kurs 3)^{1/2}** / mit Dr. med. Ute Bullemer, Fr.–Sa. 12.–13.03.2010 / € 145,00
- **Homöopathie im Wochenbett (Homöopathie II – Kurs 4)^{1/2}**
mit Ingeborg Stadelmann, Fr.–Sa. 19.–20.03.2010 / € 145,00
- **Salze des Lebens^{*/1}**
mit Dr. med. Friedrich Graf, Fr. 26.–27.03.2010 / € 175,00

Pflege für trockene Haut mit den *Original S*[®] Aromamischungen



Trockene Haut spannt oft und juckt. Die Ursachen für diesen Hautzustand sind vielfältig: Zum einen neigen manche Menschen anlagebedingt zu eher trockener Haut. Zum anderen verliert die Haut auch mit zunehmendem Alter an Feuchtigkeit. Im Winter kann trockene Luft – ob drinnen oder draußen – die Symptome verstärken. Hauttrockenheit ist außerdem eine typische Begleiterscheinung bei Diabetes.

Eine nährende Pflege mit den Körperölen der *Original IS Aromamischungen* ist bei trockener Haut genau das Richtige. Die naturreinen Duftmischungen werden auf der Basis fetter Pflanzenöle hergestellt, die ausgleichend auf den Feuchtigkeitsmantel der Haut wirken. Die eingemischten ätherischen Öle sorgen für einen angenehmen Duft, der Haut und Seele beruhigt und entspannt.

Es empfiehlt sich, die Körperöle auf die nasse Haut aufzutragen, dadurch wird der Haut zusätzlich Feuchtigkeit zugeführt und außerdem ziehen die Pflanzenöle schnell in die Haut ein. Anstelle von Wasser eignen sich hier Hydrolate mit ihrem zarten Duft besonders gut, da ihr pH-Wert dem der menschlichen Haut (pH 5,5) sehr nahe kommt (so hat Rosenhydrolat hat z.B. den gleichen pH-Wert wie die Haut). Zudem sind Hydrolate angenehm hautpflegend und stillen den Juckreiz bei strapazierter Haut.

Mein Tipp

Sprühen Sie die Haut mit einem feuchtigkeitsspendenden Hydrolat ein, ehe Sie das Öl auftragen, oder mischen Sie Hydrolat und Körperöl im Verhältnis 1:2 in einer Massageölschale und ölen Sie die Haut damit ein.



Körperöl trockene Haut

pflegend und entspannend; ideal in Kombination mit einem Hydrolat
Linaloe, Rose, Rosenholz, Haselnussöl
10 ml 2,15 € / 50 ml 8,95 € / 100 ml 14,95 €

Körperöl »Harmonia«

harmonisierendes Wohlfühlöl für die späteren Jahre
Cistrose, Lavendel, Myrte, Tonkabohne, Aloe-Vera-Öl, Aprikosenkern-, Mandel-, Sonnenblumenöl
10 ml 1,65 € / 50 ml 6,95 € / 100 ml 11,95 €

NEU! Lavendelhydrolat

Nach langem Suchen können wir endlich ein analytisch einwandfreies Lavendelhydrolat anbieten. Der zart krautige Duft ist die Alternative zum Rosenhydrolat und wirkt angenehm kühlend und leicht erfrischend.
55 ml 5,50 €

NEU! Rosmarinhydrolat

Das die Hautfeuchtigkeit regulierende, krautig duftende Hydrolat hat eine anregende und leicht erwärmende Wirkung, es empfiehlt sich vor allem zur Unterstützung bei durchblutungsfördernden Maßnahmen.
55 ml 5,95 €

Fußcreme anregend

zur Fußpflege; bei Fußschweiß; angenehm zur Fußpflege bei Diabetes
Lavendel, Manuka, Palmarosa, Rosmarin, Thymian, Zitrone, Melissen-, Rosenhydrolat, Aloe-Vera-Öl, Bienenwachs, Sheabutter, Wollwachs pestizidfrei
9 ml 2,55 € / 50 ml 8,95 €

Fußcreme ausgleichend

zur Fußpflege im Reflexzonenbereich; zum Entspannen; vor allem abends
Melisse, Neroli, Thymian, Zitrone, Melissen-, Rosenhydrolat, Aloe-Vera-Öl, Bienenwachs, Sheabutter, Wollwachs pestizidfrei
9 ml 2,75 € / 50 ml 9,95 €

Cistrosenbad

Cistrosencreme und Cistrosenöl für Kinder und Erwachsene

Die Cistrosen-Mischungen mit Immortelle und auf Nachtkerzenöl-Basis eignen sich zur Pflege von empfindlicher und neurodermitischer Haut; sie wirken entspannend, klärend und beruhigend; die Haut idealerweise erst mit Rosenhydrolat oder Melissenhydrolat befeuchten. (Weitere Informationen zu diesen Produkten finden Sie in unserem Produktkatalog oder im Online-Shop der *Bahnhof-Apotheke*.)

Lesen Sie mehr über die Pflege mit *Original IS Aromamischungen* in meinem Buch



»Bewährte Aromamischungen. Mit ätherischen Ölen leben, gebären, sterben«
448 Seiten,
Stadelmann Verlag,
24,80 €

Ihre *Ingeborg Stadelmann*



Bewusst pflegen und leben – mit *Original S*[®] Aromamischungen

aus der *Bahnhof-Apotheke* Kempten.

Frei von Konservierungsstoffen und synthetischen Zusätzen.

Mit dem IS-Siegel: *S*[®] (I = Ingeborg, S = Stadelmann)

bürgen wir für

höchste naturbelassene Qualität!





Angebote & Aktionen

Aktionsmonat Diabetes



Vortrag:

Therapiemöglichkeiten bei Typ-2-Diabetes
mit Diabetesberaterin (DDG) Hildegard Brehm
Montag, 01.02.2010, 18.30 – 20.00 Uhr / € 4,00
Seminarraum im Rosenhof, Kotterner Str. 81, 4. Stock (Aufzug)

Beratung:

jeden Montag von 15.30 – 17.30 Uhr
(auch außerhalb des Aktionsmonats)
mit Diabetesberaterin (DDG) Hildegard Brehm

Gerätetest:

Wir überprüfen die Messgenauigkeit Ihres Blutzuckermessgerätes! Vereinbaren Sie bitte einen Termin und bringen Sie alle Messutensilien inkl. Teststreifen mit.

HbA1c-Messwoche

Montag, 22.02. bis Samstag, 27.02.2010

Lassen Sie Ihren HbA1c-Wert (Langzeit-Blutzuckerwert) bestimmen – zum Aktionspreis: ~~€ 7,50~~ € 5,00

Der HbA1c-Wert spiegelt die Blutzuckerwerte der letzten drei Monate wieder und ist wichtig zur Verlaufskontrolle bei Diabetes.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin, um Wartezeiten zu vermeiden!

PurNatur Naturköstlichkeiten für ihre Gesundheit

Unser Naturkostladen
im Haus der
Bahnhof-Apotheke

Zum Valentinstag

Alles Liebe Kräutertee (kBA)

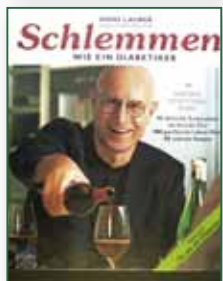
Eine harmonische Mischung
mit sinnlicher Würze.
20 Aufgussbeutel à 1g
im Spender € 3,15



Buchempfehlungen



Fit wie ein Diabetiker
Hans Lauber 14.50 €
Messen, Essen, Laufen: Aktiv den Zucker besiegen mit dem Standardwerk.



Schlemmen wie ein Diabetiker
Hans Lauber 19,90 €
Kein Diätbuch, sondern eine Einführung in einen genussreichen Essensstil, die zeigt, dass sich Genuss und Diabetes-gesundheit nicht ausschließen müssen.



Das große Koch- und Backbuch für Diabetiker
GU 19.90 €
Über 220 Genießer-Rezepte für Diabetiker.



Kalorien mündgerecht
Umschau/Braus 11.90 €
Alles auf einen Blick zur individuellen Ernährungs- und Kalorienkontrolle, neben Nährwertangaben auch BE-Angaben.



Bitte ausschneiden und mitbringen.

GUTSCHEIN

Sie erhalten gratis 1 Probierversuche
Original S Aromamischungen
Fußcreme ausgleichend (9 ml)

Angebot gültig einschl. 28.02.2010,
solange Vorrat reicht!



Bahnhof-Apotheke Kempten

Apotheker Dietmar Wolz · Bahnhofstr. 12 · Kotterner Str. 81
87435 Kempten – Allgäu
Tel.: 00 49 (0) 831 – 5 22 66 11 · Fax: 00 49 (0) 831 – 5 22 66 26
www.bahnhof-apotheke.de · info@bahnhof-apotheke.de

Unsere Öffnungszeiten

Mo. – Fr.: 8.00 – 20.00 Uhr
Sa.: 8.30 – 18.00 Uhr

Parkhaus in der Hirnbeinstraße
30 Minuten gebührenfrei!
Unser Online-Shop ist 24 Stunden
täglich für Sie geöffnet:
www.bahnhof-apotheke.de



Impressum

Herausgeber: Stadelmann Verlag · Nesso 8-
87487 Wiggensbach
Tel.: 00 49 (0) 83 70 – 1777-
www.stadelmann-verlag.de

Redaktion: Das Blaue Büro, München
Druck: Druckerei Uhl GmbH,
Bad Grönenbach

Titelbild: Thomas Stadelmann,
Wiggensbach

Produktion: 100% Recyclingpapier,
Öko-Druckfarben

Alle »Blättle«-Ausgaben auch zum Down-
load unter www.stadelmann-verlag.de