

's Blättle

Den Sommer genießen mit
Original D[®] Aromamischungen

6/2010



Aloe Vera

- **Porträt:** Pfefferminze
(*Mentha x piperita*)
- **PurNatur:** Probier doch mal!

Bahnhof-Apotheke
Kempton^{Allgäu}



Liebe Kundin,
lieber Kunde,

Gesundheit ist ein teures Gut – in jeder Hinsicht. Was liegt also näher, als das eigene Wohlbefinden mit geeigneten Mitteln zu fördern bzw. zu erhalten und Krankheiten möglichst zu vermeiden – kurzum: Prävention zu betreiben?

Das Wort Prävention stammt vom lateinischen *praevenire* und bedeutet »zuvorkommen«. Heute verstehen wir es vor allem im Sinne von »vorbeugen«. Prävention beginnt bereits im Alltag, die einfachsten Mittel sind eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie ausreichend Bewegung. Wie Sie Ihr persönliches Präventionsprogramm gestalten können, erfahren Sie bei uns. Wir beraten Sie gerne!

Ihr

Vietmar Watz

Lesen Sie mehr über ätherische Öle und 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

Seminare & Ausbildungen

Informationen zu unseren Seminaren und Ausbildungen finden Sie online unter www.bahnhof-apotheke.de, »Fortbildungen«, oder fordern Sie unser aktuelles Programm an:

Tel.: 0049 (0)831-52266-18
Fax: 0049 (0)831-52266-576
E-Mail: seminar@bahnhof-apotheke.de

Den Sommer genießen mit ..

Natürliche Sonnenpflege mit Pflanzenölen

Am Badensee liegen, die Sonne auf den Bauch scheinen lassen, an nichts denken – das klingt nach einem perfekten Sommertag. Schade nur, dass die Sonne uns bisweilen die gute Laune verdirbt. Dann nämlich, wenn wir's übertreiben mit dem Sonnenbaden. Für die meisten ist nach 10–15 Minuten Schluss, dann ist die sogenannte Eigenschutzzeit der Haut erreicht. Bei besonders hellhäutigen Typen ist das Zeitlimit sogar noch kürzer, bei ihnen reichen schon wenige Minuten, um sich der Gefahr eines Sonnenbrands auszusetzen, von den Langzeitfolgen wie vorzeitige Hautalterung oder Hautkrebs ganz zu schweigen. Wer also länger in der Sonne bleiben will, muss seine Haut mit einem chemischen oder mineralischen Sonnenschutzmittel schützen, am besten mit einem hohen Lichtschutzfaktor.


Wer seine Haut dagegen lieber mit natürlichen Pflanzenölen pflegt, muss sich mit Lichtschutzfaktor 3–4 zufrieden geben, mehr hat Mutter Natur nicht vorgesehen. Das heißt, mit dem Schutz eines naturbelassenen Öls können Sie bis zu viermal länger in der Sonne bleiben. Danach sollten Sie sich langärmelige, dünne Kleidung (idealerweise aus kühlender Naturseide oder Leinen) überziehen, ein schattiges Plätzchen aufsuchen oder ins Haus gehen. Dafür bietet ein natürliches Sonnenöl andere, überzeugende Vorteile: Es versorgt die Haut bis in die Tiefe mit Nährstoffen und sorgt dafür, dass sie nicht austrocknet. So bleibt sie trotz Sonne und Wind geschmeidig.

Um das optimale Sonnenschutzmittel für Sie zu finden, lassen Sie sich am besten von uns fachkundig beraten!



Bewusst pflegen und leben – mit *Original IS® Aromamischungen* aus der *Bahnhof-Apotheke* Kempten.

Frei von Konservierungsstoffen und synthetischen Zusätzen.

Mit dem *IS-Siegel*:  (I = Ingeborg, S = Stadelmann) bürgen wir für **höchste naturbelassene Qualität!**



Original S[®] Aromamischungen



Zum Beispiel mit der Original IS Aromamischung

Sonnenöl LF 3-4

Ein wunderbar nussiger Geruch verbreitet sich auf dem Körper, vermischt mit einem erdig-krautigen Duft. Das Öl schützt die Haut auf natürliche Weise vor der Sonne. Dieser Schutz reicht aus, sobald die Haut sich akklimatisiert hat oder wenn sie schon vorgebräunt ist.

Karottensamen, Linaloe, Rosenholz, Walnuss-, Weizenkeimöl, Jojobawachs

10 ml 2,30 €
50 ml 9,75 €

Après-Sun mit Lavendel und Aloe Vera

Das Öl der Wüstenpflanze Aloe vera ist sehr gut hautverträglich und fördert den Hautstoffwechsel. Es wirkt kühlend, glättend und feuchtigkeitsspendend. Diese Funktion wird noch intensiviert, wenn bei der Hautpflege mit Aloe vera eine Schüttel-Emulsion verwendet oder zuvor ein Hydrolat auf die Haut aufgesprüht wird. Lavendel wiederum ist eines der wichtigsten ätherischen Öle in der Aromatherapie überhaupt. Insbesondere bei Brandwunden unterstützt es die schnelle Wundheilung und darf somit in Pflegeölen, die nach dem Sonnenbad zum Einsatz kommen, auf keinen Fall fehlen:

Sonnenpflege intensiv

Das Hautöl hat eine krautig-weiche Note und wirkt nach zu viel Sonnengenuss entspannend und schmerzlindernd. Bei einem Sonnenbrand wird es am besten so bald als möglich auf die nasse Haut aufgetragen.

Karottensamen, Lavendel, Aloe-Vera-Öl, Sanddornöl (Pumpspray Schüttel-Emulsion, Melissen-, Rosenhydrolat)

10 ml 2,60 €
50 ml 10,95 €
Pumpspray Schüttel-Emulsion 50 ml 9,75 €

Sonnenpflegeöl

Das herb-krautig riechende Körperöl nährt, beruhigt und pflegt die sonnenstrapazierte Haut.

Auch hier empfiehlt es sich, das Öl nach dem Sonnenbad auf die nasse oder mit Hydrolat befeuchtete Haut auftragen, denn so wird der Feuchtigkeitsmantel der Haut reguliert bzw. genügend Flüssigkeit zugeführt. Das Tragen von Kleidung aus reiner Naturseide beruhigt die gereizte Haut zusätzlich.

Immortelle, Lavendel, Aloe-Vera-Öl, Aprikosenkern-, Sonnenblumenöl, Jojobawachs

10 ml 2,30 €
50 ml 9,75 €

Mit Pfefferminze Frische versprühen

Wie der Lavendel, so gehört auch die Pfefferminze zu den Klassikern unter den ätherischen Ölen. Ihre kühlende und belebende Wirkung ist an heißen Sommertagen eine echte Wohltat – am besten als Erfrischungsspray auf Hydrolatbasis, das ganz nebenbei auch noch die Haut pflegt. Oft reicht es schon, wenn Sie nur Nacken, Ellbeugen und Kniekehlen besprühen. Am Arbeitsplatz oder unterwegs zaubern Sie mit den Sprays der *Original IS Aromamischungen* einen frischen Duft in jeden Raum.

Zitruskorb

Der aufmunternde und aktivierende Duft hat sich schon an vielen Orten bewährt – ob in der Schule oder im Büro, in Wartezimmern oder Empfangsräumen oder unterwegs im Auto. Wenn Sie sich selbst in den fruchtig-frischen Wohlgeruch hüllen wollen, besprühen Sie einfach nur Ihre Kleidung.

Grapefruit, Limette, Orange, Pfefferminze, Zitrone, Orangenblüten-, Rosenhydrolat, Ethanol

Pumpspray 50 ml 8,75 €

Kräuterkorb

Die erfrischende und belebende Duftmischung verschafft in der sommerlichen Hitze wohltuende Abkühlung und bringt den ermatteten Geist wieder auf Trab. Müden, schweren Beinen hilft der Kräuterkorb ebenfalls wieder auf die Sprünge. Wer sich lieber mit dem Naturparfüm erfrischen möchte, gibt einfach einen Tropfen davon hinter das Ohr, auf den Pulsbereich am Handgelenk, in die Armbeuge oder in die Kniekehle.

Pfefferminze, Rosmarin, Salbei (Pumpspray: Myrten-, Rosenhydrolat, Ethanol; Naturparfüm in Jojobawachs)

Pumpspray 50 ml 9,95 €
Naturparfüm 10 ml 5,95 €

Konzentrationsöl frisch

Der frische, minzige Duft weckt müde Lebensgeister. Heiße Tage werden erträglicher und ein träger Kreislauf kommt wieder in die Gänge, wenn Sie Ihre Kniekehlen mit dem Erfrischungsspray besprühen.

Linaloe, Myrte, Nanaminze, Pfefferminze, Rosenholz, Pfefferminz-, Rosenhydrolat, Ethanol

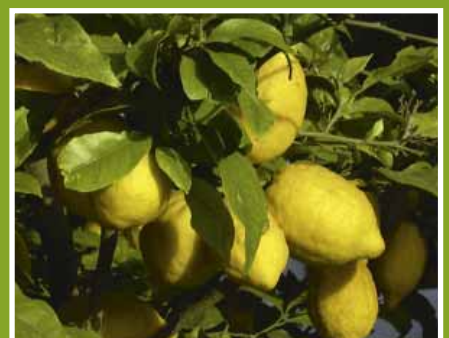
Pumpspray
50 ml 8,95 €



Pfefferminze



Lavendel



Zitronenbaum



Unser Naturkostladen
im Haus der
Bahnhof-Apotheke

Porträt

Pfefferminze (*Mentha x piperita*)

Die echte Pfefferminze ist ein mehrjähriges krautiges Lippenblütlergewächs, das ca. 50–100 cm hoch wird. Eine wichtige Rolle in der Heilkunde spielen vor allem ihre länglich ei-förmigen, spitz zulaufenden Blätter mit dem charakteristisch gesägten Rand. Gekrönt wird die Pfefferminze von einem violett gefärbten Blütenstand.

Verwendete Pflanzenteile

Die Blätter werden entweder getrocknet, oder aus den frischen Blättern wird durch Wasserdampfdestillation ätherisches Öl bzw. reines Menthol gewonnen.

Hauptwirkungen

Krampflösend, die Gallenproduktion und den Gallenfluss fördernd, blähungstreibend, appetitanregend, leicht adstringierend (zusammenziehend), antiseptisch (keimhemmend), fördert die Magensaftresektion und die Magenentleerung. Pfefferminzöl und reines Menthol: lokal anästhesierend (= örtlich unempfindlich machend gegen Schmerzen) und erfrischend (durch Erregung der Kälterezeptoren der Haut).

Anwendung

Innerlich:

- als Teeaufguss aus den getrockneten Blättern bei krampfartigen Magenbeschwerden und Gallenleiden
- als Erfrischungsgetränk aus frischen Pfefferminzblättern (ebenfalls als Teeaufguss)
- Menthol dient als Bestandteil von Hustenbonbons zur Hustenreizlinderung
- Kapseln mit Pfefferminzöl gegen Erkältungen und entzündliche Darmerkrankungen

Äußerlich:

- Einreibungen oder Sprays mit reinem Pfefferminzöl bei Kopf- und Nervenschmerzen
- Nasensprays und Salben mit Pfefferminzöl gegen Schnupfen und Husten

- Zubereitungen aus Pfefferminzöl/Menthol gegen Juckreiz und besonders bei Sportverletzungen sowie Muskelschmerzen

Hinweis

Das weithin bekannte »Minzöl«, das auch im Japanischen Heilpflanzenöl enthalten ist (JHP), ist ein ätherisches Öl der Ackermintze (*Mentha arvensis* var. *piperascens*), dem beim Herstellungsprozess ein Teil des enthaltenen Menthols entzogen wird, um es anderweitig weiterzuverarbeiten. Es hat nicht die gleiche Qualität wie das Öl der echten Pfefferminze.

Gegenanzeigen

Bei Säuglingen und Kleinkindern darf Pfefferminzöl nicht angewendet werden, da es bei ihnen ein Atemnotsyndrom auslösen kann. Auch Schwangere und stillende Mütter sollten auf Pfefferminzöl verzichten, denn es kann vorzeitige Wehen auslösen bzw. die Milchmenge reduzieren.

(Die heilkundlichen Angaben sind dem Buch von Heinz Schilcher: Kleines Heilkräuter-Lexikon, 5. Aufl., Hädecke 2008, S. 139 ff. entnommen.)

Unsere Tee-Abteilung empfiehlt

NEU!

Probieren Sie unseren Sommertee **Minzfrisch** mit Pfefferminze, Gänseblümchen, Malvenblüten, Pfingstrosenblüten, Brennesselblättern, Süßholzwurzel und Lemongrass! 80 g 6,50 €



Eine erfrischende Kräuter- und Blütenmischung: Minzfrisch

PurNatur Naturköstlichkeiten für ihre Gesundheit

Probier doch mal!!

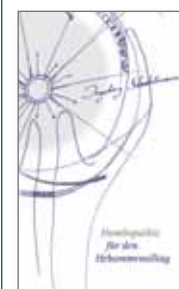


- **Gemischte Versuchung**
6 x 2 Teepyramiden, kbA 4,99 €
- **Tee-Probier Mal!**
20 Aufgussbeutel im Spender, kbA 3,79 €
- **Alles Wieder gut! Probier mal!**
20 Aufgussbeutel im Spenderkarton, kbA 3,79 €
- **Gewürzblüten Probier Mal!**
10 Portionsbeutel, kbA 4,99 €



Buchempfehlung

Erscheint demnächst



Ingeborg Stadelmann:
Homöopathie für den Hebammenalltag
256 Seiten
Stadelmann Verlag
12,80 €

Der Ratgeber im praktischen »Kitteltaschen«-Format hilft Hebammen, im Praxisalltag schnell und sicher die passende homöopathische Arznei zu finden. Im Mittelpunkt stehen häufige und bewährte Indikationen rund um die Geburtshilfe (mit Übersichtstabellen und Kurzrepertorium).

Bahnhof-Apotheke Kempten

Apotheker Dietmar Wolz
Bahnhofstr. 12· Kottener Str. 81
87435 Kempten – Allgäu
Tel.: 0049 (0)831-5226611
Fax: 0049 (0)831-5226626
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.: 0049 (0)8370-1777· www.stadelmann-verlag.de
Redaktion: Das Blaue Büro, München
Druck: Druckerei Uhl GmbH, Bad Grönenbach
Titelbild: Ralph Stadelmann, Thomas Stadelmann
Produktion: 100% Recyclingpapier, Öko-Druckfarben
Alle »Blättle«-Ausgaben auch zum Download unter
www.stadelmann-verlag.de