

's Blättle

Fasten & Entschlacken
mit Rosmarin

3/2010



Rosmarin

- Neu im Sortiment: Rosmarinhydrolat
- Fastenkur mit *PurNatur*

Bahnhof-Apotheke
Kempten^{Allgäu}



Liebe Kundin,
lieber Kunde,

Pünktlich zur Fastenzeit ist die Gesundheits- und Ernährungsaktion »Leichter leben in Deutschland« in eine neue Runde gestartet. Die seit Jahren bewährte Kampagne wird von ausgewählten Apotheken in Deutschland durchgeführt – auch die *Bahnhof-Apotheke* ist dabei.

Bei der Aktion geht es nicht darum, auf die Schnelle ein paar überflüssige Pfunde loszuwerden, sondern die Ernährungsgewohnheiten langfristig so umzustellen, dass Sie Schritt für Schritt zu Ihrem Wohlfühlgewicht finden. Die intensive Betreuung der Teilnehmer hat sich dabei als besonders erfolgreich und nachhaltig erwiesen. Falls Sie eine Apotheke in Ihrer Nähe suchen, die »Leichter leben«-Schulungen anbietet, informieren Sie sich am besten unter www.llid.de.

Ihr
Dietmar Wolz

Seminare & Ausbildungen

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 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.

Unser Seminarprogramm im März und April

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



Seminare

- **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 (Aufbauseminar)**
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, Beethovenstr. 19, Kempten, 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 (Aufbauseminar-Workshop)¹**
mit Brigitte Schaule, Mi. 24.03.2010 / € 27,00
- **Kräuterwerkstatt I**
mit Ingrid Neß, Mo. 29.03.2010 / € 27,00
- **Fußreflexmassage für Fortgeschrittene –
Alltagsbeschwerden gezielt behandeln**
mit Klaudia Keck-Koos, Fr.–Sa. 16.–17.04.2010 / 108,00 €
Bequeme Kleidung und kurze Fingernägel werden empfohlen. Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.
Bitte beachten: Das Seminar findet in der Massagepraxis Keck, Beethovenstr. 19, Kempten, statt!
- **Schüßler-Salze – wertvolle Helfer für den Alltag (Basisseminar)**
mit Adelheid Lingg, Fr. 23.04.2010 / 59,00 €
Das nächste Vertiefungsseminar findet am 21.5.2010 statt.
- **Kräuterwerkstatt II**
mit Ingrid Neß, Mo. 26.04.2010 / 27,00 €

Fachseminare / Ausbildungen

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

- **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.–Sa. 26.–27.03.2010 / € 175,00 €
- **Aromatherapie I (Kurs 4)³**
mit Ingeborg Stadelmann und Dietmar Wolz, Mi.–Fr. 14.–16.04.2010 / 246,00 €
- **Wickel & Co. für Kinder und Erwachsene (Basisseminar)^{*1}**
mit Ursula Uhlemayr, Do.–Fr. 15.–16.04.2010 / 106,00 €
- **Homöopathie in der Naturheilpraxis: Das Kleinkind**
(Homöopathie X – Kurs 2)²
mit Ingeborg Stadelmann und Helmut Schumacher,
Do.–Fr. 29.–30.04.2010 / 145,00 €

Fasten & Entschlacken mit Rosmarin

Die vorösterliche Fastenzeit nehmen Viele zum Anlass, ihrem Körper mal eine Auszeit von kalorienreichen Ernährungsgewohnheiten zu gönnen. Die einen verzichten ein paar Wochen lang auf ihr Feierabendbier, die anderen auf ihre heiß geliebte Schokolade. Wieder andere haben das Bedürfnis, sich gleich einer richtigen Fastenkur zu unterziehen und den Körper von Giftstoffen und Schlacken zu befreien.

Eine solche Fastenkur sollten Sie allerdings nicht auf eigene Faust durchführen, sondern unter ärztlicher oder therapeutischer Aufsicht. Mit der richtigen Körperpflege können Sie die Entschlackung von außen wirksam unterstützen. Sehr hilfreich sind dabei z.B. ätherisches Rosmarinöl und Rosmarinhydrolat, denn der krautige und feurige Duft kurbelt den Stoffwechsel an. Das auch in der Küche beliebte Kraut fördert die Entgiftung, regt die Leber- und Gallentätigkeit an, aktiviert die Verdauung und auch die Nierenausscheidung. Außerdem wirkt Rosmarin schweißtreibend.

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

Ausgewählte *Original IS*® Aromamischungen mit Rosmarin

Hallo-Wach-Bad

Eine intensive krautige Wolke entsteigt dem Duftbad, das entschlackt und den Stoffwechsel auf Trab bringt.

Angelikawurzel, Limette, Rosmarin, Wacholderbeere, Jojobawachs, Totes-Meer-Salz

100 ml 5,90 € / 250 ml 11,95 €

Hallo-Wach-Öl

Der frisch-krautige und doch herbe Duft in der Duftlampe hilft an den Fastentagen, besser in die Gänge zu kommen. Er eignet sich auch als Riechfläschchen für unterwegs.

Angelikawurzel, Karottensamen, Limette, Litsea, Rosmarin, Wacholderbeere

5 ml 8,75 €

Fußcreme anregend

Eine Fußreflexzonenmassage mit der Creme aktiviert die Ausscheidungsorgane.

Lavendel, Manuka, Palmarosa, Rosmarin,

Thymian, Zitrone, Melissen-, Rosenhydrolat, Aloe-Vera-Öl, Bienenwachs, Sheabutter, Wollwachs pestizidfrei
9 ml 2,55 € / 50 ml 8,95 €

Karotten-Limetten-Öl 10%

Ein Naturparfüm, das die Entschlackung fördert. Dreimal täglich 1–3 Tr. auf dem Oberbauch auftragen. Sie können auch während der Fastenzeit täglich morgens und abends 5–7 Tr. in ein Körperpflegeöl der *Original-IS-Aromamischungen* einmischen wie z.B. das **Körperöl entspannend**. Oder mischen Sie 5–7 Tr. in einer Massageschale mit 1 Esslöffel nativem fetten Pflanzenöl, z.B. Aprikosenkernöl, und massieren Sie sich damit ein.

Angelikawurzel, Karottensamen, Limette, Litsea, Rosmarin, Wacholderbeere,

Jojobawachs

10 ml 8,95 €

NEU! Rosmarinhydrolat

Hydrolate entstehen als Nebenprodukt der Ätherisch-Öl-Destillation und sind eine hervorragende Ergänzung zur Aromapflege mit ätherischen Ölen. Die sanften Wirkstoffe sind gut hautverträglich und werden als angenehm erfrischend auf der Haut empfunden.

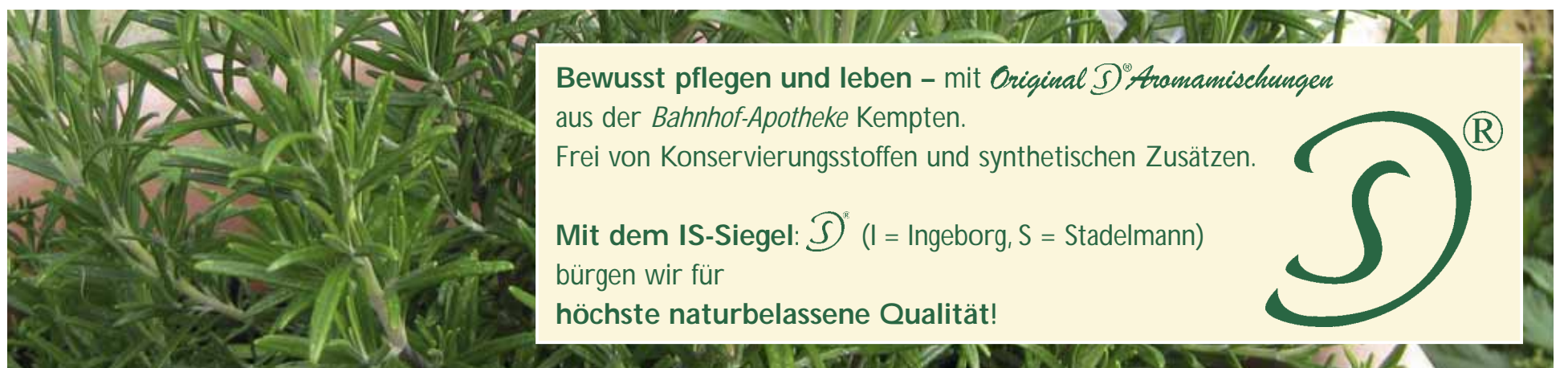
Der krautige und erfrischende Duft des Rosmarinhydrolats hat eine wunderbar anregende Wirkung. Da es den Stoffwechsel und so auch die Entgiftung des Körpers unterstützt, wird das Pflanzenwasser gerne bei Entschlackungskuren eingesetzt.

Aromaexpertin Ingeborg Stadelmann empfiehlt:

Vor dem Auftragen eines Körperöls auf die Haut sprühen oder in einer Massageschale aus 1 Esslöffel Rosmarinhydrolat und 1/2 Esslöffel eines *Original-IS-Aromamischungen* Körperpflegeöls eine Emulsion anrühren und dann den Körper damit einölen. Wenn Sie lieber ein Fertigpräparat nutzen möchten, mischt Ihnen die *Bahnhof-Apotheke* oder Ihre Apotheke vor Ort gerne eine Schüttel-Emulsion nach folgender Rezeptur:

5 ml Karotten-Limetten-Öl 10%
65 ml Aprikosenkernöl
30 ml Rosmarinhydrolat

Rosmarinhydrolat 55 ml 5,95 €



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

Frei von Konservierungsstoffen und synthetischen Zusätzen.

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

bürgen wir für

höchste naturbelassene Qualität!





Porträt



Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Der Rosmarin ist ein immergrüner, buschiger Strauch, der bis zu 2 Meter hoch werden kann. Seine schmalen, länglichen Blätter gleichen Nadeln und schützen sich so vor der heißen mediterranen Sonne, denn der Rosmarinstrauch wächst vor allem im Mittelmeerraum.

Ätherisches Öl

Die intensiv duftende Pflanze zieren kleine, blaue Blüten. Für die Gewinnung des ätherischen Öls wird das blühende Kraut destilliert, 80 kg Pflanzenmaterial ergeben rund 1 kg ätherisches Öl. Für die kommerzielle Nutzung wird der Rosmarin vor allem in Frankreich, Portugal, Italien, Tunesien und Korsika angebaut.

Ein krautiger, feuriger Duft prägt das Rosmarinöl. Schon beim ersten Riechen entsteht der Eindruck, dass es Aktivität auslöst. Aus der frischen Kopfnote entsteht nach 1-2 Stunden, wenn die frischen Noten verdunstet sind, eine warme holzige Herznote. Das frische Öl erinnert an gut gewürzte Speisen oder Einreibungsmittel, während der ältere Duftstreifen an den Weihrauchgeruch in einer Kirche erinnert. (Zur Anwendung s. vorherige Seite.)

Tee

1 geh. TL zerkleinerte Rosmarinblätter in ¼ l Wasser kurz aufkochen – zur Kreislaufanregung.

Bad

Großer Beliebtheit erfreut sich das Rosmarinbad: 50 g Rosmarinblätter in 1 l Wasser kurz aufkochen, nach ca. 15 Minuten abseihen und den Auszug dem nicht zu warmen Badewasser zugeben. Ein solches Bad kann sehr belebend wirken, insbesondere bei hypotonen Zuständen (= niedriger Blutdruck), und sollte deshalb nicht abends genommen werden.

Gewürz

Sparsam dosiert ist Rosmarin ein hervorragendes Gewürz, mit dem man nicht nur viele Speisen verfeinern kann, sondern auch »bekömmlicher«, d.h. besser verdaulich macht (durch die angeregte Magensaftproduktion).

Die Angaben zu Rosmarintee, -bad und -gewürz stammen aus

Heinz Schilcher:

»Kleines Heilkräuter-Lexikon«
5., aktualisierte und erw. Aufl.,
Hädecke 2008, S. 151



PurNatur Naturköstlichkeiten für ihre Gesundheit

Unser Naturkostladen
im Haus der
Bahnhof-Apotheke

Fastenkur mit PurNatur

Unser Naturkostladen PurNatur unterstützt Sie bei Ihrer Fasten- und Entschlackungskur!



Sonnentor Gute Laune –

Gewürz-Blüten-Zubereitung mit
Rosmarin – anregend für alle Sinne

Streudose	25 g	4,95 €
Nachfüllpckg.	25 g	3,45 €

Sonnentor Fastenzeit-Tee

Hildegard kba	50 g	3,90 €
---------------	------	--------



Voelkel
NATUR GESUND GENIESSEN

Bahnhof-Apotheke Kempten

Apotheker Dietmar Wolz
Bahnhofstr. 12· Kottener Str. 81
87435 Kempten – Allgäu
Tel.: 00 49 (0)8 31-5 22 66 11
Fax: 00 49 (0)8 31-5 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)8 370-1777· www.stadelmann-verlag.de

Redaktion: Das Blaue Büro, München

Druck: Druckerei Uhl GmbH, Bad Grönenbach

Titelbild: Ralph Stadelmann, Wiggensbach

Produktion: 100% Recyclingpapier, Öko-Druckfarben

Alle »Blättle«-Ausgaben auch zum Download unter

www.stadelmann-verlag.de