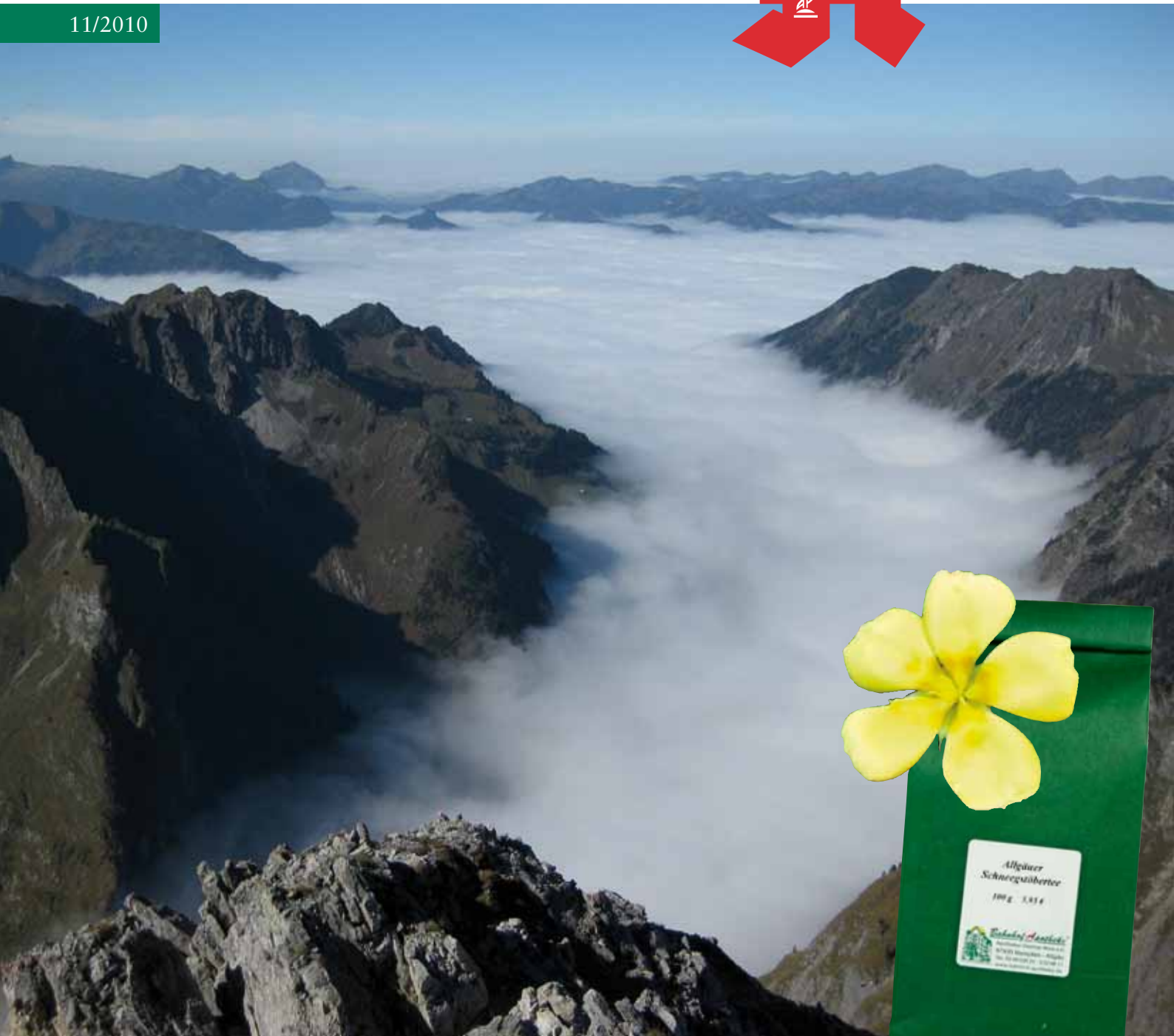


# 's Blättle

Wellness für Zuhause mit den  
*Original D<sup>®</sup> Aromamischungen*

11/2010



- **Porträt:** Damiana (*Turnera diffusa*)
- **PurNatur:** So macht Naschen Spaß!

**Bahnhofs-Apotheke**  
Kempten<sup>Allgäu</sup>



# Wellness für Zuhause

Entfliehen Sie der Novembertristesse und nehmen Sie eine kleine Auszeit vom Alltag mit wunderbar wohltuenden Düften!

Liebe Kundin,  
lieber Kunde,

mit dem Herbst und den kühleren Temperaturen kommt auch die Erkältungszeit. Wie Sie Husten, Schnupfen und Heiserkeit wirksam vorbeugen können, erfahren Sie bei uns. Wir haben viele hilfreiche Tipps für Sie auf Lager!

Nicht selten sind Erkältungen auch stressbedingt, denn Stress belastet unser Immunsystem. Dann ist es wichtig, dass Sie sich „Ruhe-Inseln“ in Ihren Alltag einbauen. Wie das geht, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Sollte es Sie bereits erwischt haben, bieten Ihnen unsere *Original IS Aromamischungen* wertvolle Unterstützung. Zusammen mit einem wohltuenden Wickel und einem wärmenden Tee aus unserem Sortiment werden Sie sich hoffentlich bald wieder besser fühlen.

Ihr

*Vietmar Watz*

## Seminare & Ausbildungen

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

Tel.: 00 49 (0) 8 31 – 5 22 66 - 18

Fax: 00 49 (0) 8 31 – 5 22 66 - 576

E-Mail: [seminar@bahnhof-apotheke.de](mailto:seminar@bahnhof-apotheke.de)



### Geborgenheit

Der blumige, samtig-einhüllende und liebliche Duft beruhigt und stärkt zugleich. Die reine ätherische Ölmischung ist ideal für die Duftlampe, das Naturparfüm wird punktuell auf die Haut aufgetragen, z.B. im Pulsbereich am Handgelenk, und begleitet Sie durch den Tag.

*Benzoë Siam, Iris, Jasmin, Lemongrass, Melisse, Orange, Vanilleextrakt (Naturparfüm in Jojobawachs)*

reine äth. Ölmischung 5ml 9,95 €  
Naturparfüm 10ml 5,25 €

### Heimkommen

Einfach entspannen, abschalten und sich wohlfühlen.

*Orange, Sandelholz, Tonkabohne, Ylang-Ylang (Naturparfüm in Jojobawachs)*

reine äth. Ölmischung 5ml 6,75 €  
Naturparfüm 10ml 5,95 €

### Saunaöl

Herbstzeit ist Saunazeit: Wer Ruhe und Erholung in der Sauna schätzt, wird das Saunaöl gerne für einen Aufguss oder in einer Wasserschale zum Verdunsten benutzen. Einfach ein paar Tropfen davon in die Wasserkelle oder -schale geben.

*Eisenkraut, Grapefruit, Salbei, Wacholderbeere, Zirbelkiefer*

reine äth. Ölmischung 5ml 8,75 €

### Entspannungsbad

Die beruhigende Bademischung mit der krautigen Note lässt Sie nach einem stressreichen Tag zur Ruhe kommen.

*Kamille röm., Lavendel, Mandarine, Rosengeranie, Sandelholz, Zeder, Jojobawachs, Totes-Meer-Salz*

100ml 5,45 €  
250ml 9,95 €



### Verwöhnbad

Ein Badegenuss, der die Sinne betört und die Seele streichelt.

*Jasmin, Rose, Sandelholz, Tonkabohne, Ylang-Ylang, Jojobawachs, Totes-Meer-Salz*

100ml 5,45 €  
250ml 9,95 €

### Gelassenheit

Der blumige, samtig-einhüllende Duft lässt die beruhigende und stärkende Wirkung des Naturparfüms sofort erahnen. Seine leicht aphrodisische Wirkung stimmt angenehm ausgeglichen.

*Litsea, Muskatellersalbei, Vetiver, Ylang-Ylang, Zitrone, Mandelöl, Jojobawachs*

10ml 2,35 €  
50ml 9,95 €

### Körperöl entspannend

Der blumig-weiche Duft beruhigt und entspannt. Vermischen Sie für ein pflegendes Ölbad 1-2 Esslöffel der Duftmischung in 2-3 Esslöffel Bio-Honig, Sahne oder Neutralseife.

*Kamille röm., Neroli, Rose, Zeder, Mandel-, Weizenkeimöl, Jojobawachs*

10ml 2,35 €  
50ml 9,95 €  
100ml 16,95 €



# mit den *Original S*® Aromamischungen



Auf sich selbst zu achten ist die beste Prävention gegen Stress oder Burnout. Sollten Sie Symptome wie andauernden Missmut, Durchschlafstörungen, chronische Müdigkeit und ein steigendes Bedürfnis, ja fast schon süchtiges Verlangen nach dem Gewohnheitsglas Bier, Rotwein oder der Belohnungsschokolade an sich beobachten, dann leiden Sie sehr wahrscheinlich an emotionaler und geistiger Erschöpfung – dem Burnout-

Syndrom. Dieser Zustand ist das Ergebnis eines meist schon jahrelang andauernden Missverhältnisses zwischen beruflichen Leistungsanforderungen einerseits und Ihrem begrenzten, individuellen Energiepotential andererseits.

Ausgebrannt sein ist ein langsam schleichender Prozess, dem Sie jedoch entgegensteuern können. Nehmen Sie sich öfter mal Zeit für sich selbst – zum Beispiel, indem Sie sich mit den wohltuenden Anwendungen der *Original IS Aromamischungen* verwöhnen. Oder gönnen Sie sich einmal in der Woche einen Massagetermin (am besten mit einem unserer wunderbaren *IS*-Massageöle).

Tanken Sie neue Energie bei einem Spaziergang in der freien Natur und genießen Sie sie mit all Ihren Sinnen: Lauschen Sie dem Rauschen der Bäume oder dem Plätschern eines Baches, erleben Sie bewusst die Farben, spüren Sie

Ihrem Atem nach, wie er belebend durch Ihre Lungen strömt und fühlen Sie die sicheren Schritte Ihrer Füße.

**Lernen Sie, sich Gutes zu tun – Körper, Geist und Seele danken es Ihnen!**

Ihre

*Ingeborg Stadelmann*

**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 €

## Mein Tipp

für das perfekte Wohlfühlprogramm in den eigenen vier Wänden:

## Wellness-Set

Starten Sie Ihre Rundum-Relax-Mußestunden mit einem beruhigenden Entspannungsbad. Nach einer sanften Rubbelmassage mit dem Seidenwaschhandschuh freuen sich Ihre Haut und Ihre müden Muskeln auf eine Verwöhnpflege mit dem Massageöl, bevor Sie den Tag mit Kerzenduft und einer Tasse wärmendem Ingwer-fresh-Tee ausklingen lassen.

Entspannungsbad 250 ml, Massageöl beruhigend 50ml; Duftkerze Früchtekorb 9cm hoch; Seidenwaschhandschuh Gr. M; Ingwer-fresh-Tee 45 g 29,30 €

## Tu-dir-gut-Probier-Set

Vergessen Sie bei einem entspannenden Bad die Ärgernisse des Alltags. Auch der blumig-frische Duft von Orangenblüten wird Sie auf andere Gedanken bringen, wenn Sie Ihre Haut vor dem Einölen damit besprühen. Und gönnen Sie Ihren Füßen, die Sie jeden Tag verlässlich durchs Leben tragen, einmal eine besonders liebevolle Creme-Massage. Wenn Sie sich dann mit einer Tasse Tee und einer weichen Decke auf Ihrer Couch einkuscheln, ist aller Stress längst weit, weit weg.

Entspannungsbad 50 ml, Fußcreme ausgleichend 9 ml, Körperöl kräftigend 10 ml, Orangenblütenhydrolat 10 ml; Fühl-dichwohl-Tee 2 TL 7,95 €

## Duft-Meditation

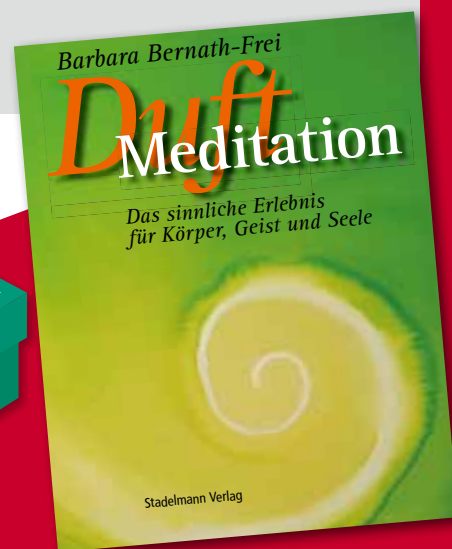
Das sinnliche Erlebnis für Körper, Geist und Seele von Barbara Bernath-Frei. 25 Düfte von Basilikum bis Zitrone begleiten Sie durch 25 Meditationen und helfen Ihnen, Ihre inneren Kraftquellen zu entdecken. Die Verbindung von Duft und Meditation ermöglicht eine besonders tiefe Entspannung in kurzer Zeit. Erholen Sie sich auf einfache Weise von den Anforderungen und dem Stress des Alltags und unterstützen Sie so Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

136 Seiten 15,80 €

In Kürze erhältlich:  
Doppel-Hör-CD, 158 min. 12,80 €

**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!**





In der September-Ausgabe hat sich ein Fehler eingeschlichen.  
Der richtige lateinische Name für Immortelle lautet: Helichrysum italicum.

## Porträt

### Damiana (*Turnera diffusa*)

Die Strauchpflanze, die nach einem der Schutzpatrone der Apotheker, dem Hl. Damian, benannt ist, liebt trockenen und felsigen Untergrund. Ihre Heimat ist der amerikanische Kontinent, dort reicht ihr Verbreitungsgebiet von Kalifornien bis Argentinien.

Die Damiana kann 1-2 m hoch werden. Ihre fein behaarten, 10-25 cm langen Blätter zeigen von Pflanze zu Pflanze ganz unterschiedliche Ausprägungen in Form und Größe. Auffällig sind auch die kleinen goldgelben Blüten, die vom Früh- bis zum Spätsommer blühen.

#### Verwendete Pflanzenteile

Die würzig-balsamisch duftenden Blätter werden während der Blütezeit gepflückt und anschließend getrocknet, um daraus Tee zuzubereiten. In Mexiko wird zu Heilzwecken auch Likör mit den getrockneten Blättern aromatisiert.

#### Eigenschaften und Wirkungen

Damiana wirkt aphrodisierend, krampflösend, menstruationsfördernd, fruchtbarkeitssteigernd, lungenreinigend, nervenstärkend, harntreibend, kreislaufanregend und stimmungsaufhellend.

In Mexiko, wo die Pflanze sehr populär ist, wird Damiana-Tee bei Erkältungen, Infektionskrankheiten oder Erkrankungen der Blutgefäße eingesetzt. Aber auch als Sexualtonikum, Nervenstärkungs- und Asthmamittel erfreut sich die Pflanze großer Beliebtheit.

Schon die Mayas haben die Damiana traditionell als Aphrodisiakum und Fruchtbarkeitspflanze sowie als Stärkungsmittel verwendet. Sie nannten sie „Asthmabesen“, weil die Blätter mit dem harzig-aromatischen Geruch zur allgemeinen Entspannung sowie zur Lungenreinigung auch geraucht werden können.

(Quellen: Margret Madejsky, Lexikon der Frauenkräuter, AT Verlag Seite 84/85; <http://de.wikipedia.org/wiki/Damiana>)

#### Unsere Tee-Abteilung empfiehlt:

- Allgäuer Schneesstobertee
- Aphrodite
- Herzenströster
- Wöchnerintente

Wenn Sie eigene Teemischungen kreieren wollen, dann achten Sie bitte auf eine sehr sparsame Dosierung der Damianablätter.



## PurNatur Naturköstlichkeiten für Ihre Gesundheit

Unser Naturkostladen  
im Haus der  
Bahnhof-Apotheke

### So macht Naschen Spaß!



#### Trockenfrüchte aus fairem Handel

- Mangostreifen  
getrocknet mit Zucker  
100g 2,50 €
- Mangostreifen  
getrocknet ohne Zucker  
100g 2,95 €
- Mango-Kokos-Bällchen  
100g 2,90 €
- Ananasstücke  
100g 2,90 €



#### Fairer Handel und bewusster Bio-Genuss



Produkte mit dem fair+bio-Siegel vereinen fairen Handel und bewussten Bio-Genuss – zu Ihrem Vorteil:

- höchste Qualität
- intensives Geschmackserlebnis
- konsequent ökologischer Anbau
- faire Produzentenpreise
- Förderung von Kleinbauernfamilien

Mehr über fair+bio erfahren Sie unter [www.fairundbio.de](http://www.fairundbio.de)

### Bahnhof-Apotheke Kempten

Apotheker Dietmar Wolz  
Bahnhofstr. 12 · Kottener Str. 81  
87435 Kempten – Allgäu  
Tel.: 0049 (0)831 – 522 66 11  
Fax: 0049 (0)831 – 522 66 26  
[www.bahnhof-apotheke.de](http://www.bahnhof-apotheke.de)  
[info@bahnhof-apotheke.de](mailto: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](http://www.bahnhof-apotheke.de)



### Impressum

Herausgeber: Stadelmann Verlag · Nesso 8 · 87487 Wiggensbach  
Tel.: 0049 (0)8370 – 1777 · [www.stadelmann-verlag.de](http://www.stadelmann-verlag.de)

Redaktion: Das Blaue Büro, München

Druck: Druckerei Uhl GmbH, Bad Grönenbach

Titelbild: Thomas Stadelmann

Produktion: 100% Recyclingpapier, Öko-Druckfarben

Alle »Blättle«-Ausgaben auch zum Download unter

[www.stadelmann-verlag.de](http://www.stadelmann-verlag.de)