

bewusst leben – wissen – kleiden – pflegen



**Wissen fürs
ganze Leben**

www.stadelmann-verlag.de



Herzlich Willkommen

Mit Stolz und Freude können wir Ihnen den Bestseller „Die Hebammen-Sprechstunde“ in einer kompletten Neufassung vorstellen. Das Buch entspricht nicht nur dem aktuellen Stand der Wissenschaft, sondern auch den jüngsten WHO-Richtlinien. In gewohnter Weise begleitet Ingeborg Stadelmann die LeserInnen, wie auch in ihren anderen beliebten Büchern zur Naturheilkunde, einfühlsam und mit fachlichem, aktuellen Wissen. Auch anderen renommierten Autoren und Experten bietet der Stadelmann Verlag ein öffentliches Forum. Anfang 2019 erscheint mit »Erweckung der weiblichen Energie« Miranda Grays zweiter Titel als Übersetzung. Mit der Sprechstunde Kinderarzt von Dr. med. Peter Büttner erscheint im November ein großartiges Werk für junge Eltern als „Nachfolgetitel“ zur Hebammen-Sprechstunde. Zur Betreuung unseres wachsenden Verlagsprogramms freuen wir



uns Martina Streble als kompetente Verstärkung in unserem Team zu begrüßen. Ganzheitlichen Gesundheitsthemen eine Plattform zu bieten – darin sieht der Stadelmann Verlag auch in Zukunft seine Aufgabe.

Sie erhalten alle Bücher direkt über unseren Online-Shop www.stadelmann-natur.de – dabei macht jedes Buch Ihre Bestellung versandkostenfrei!

Alle Neuigkeiten aus dem Hause Stadelmann finden Sie unter www.stadelmann-verlag.de.



Thomas, Ralph und Ingeborg Stadelmann

Alle Bücher sind in Ihrer Buchhandlung, online auf www.stadelmann-natur.de, in allen deutschen Apotheken oder per Direktbestellung erhältlich.

Stadelmann Verlag

Nesso 8
87487 Wigginsbach
Tel. +49 (0) 83 70 – 17 77
bestellung@stadelmann-verlag.de
www.stadelmann-verlag.de

Auslieferung Österreich

Mohr Morawa
Buchvertrieb GmbH
A-1230 Wien
Tel. +43 (1) 68 01 4 – 0
momo@mohrmorawa.at

Auslieferung Schweiz

Dessauer
Engros-Buchhandlung
CH-8036 Zürich
Tel. +41 (0) 44 – 4 66 96 96
dessauer@dessauer.ch

Die Hebammen-Sprechstunde

Dieser Ratgeber begleitet Sie kompetent und zuverlässig von Anbeginn der Schwangerschaft bis hinein ins erste Lebensjahr Ihres Kindes. Hier finden werdende Mütter und Väter sowie Hebammen alles, was sie wissen wollen über:

- Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit
- Pränataldiagnostik und Vorsorgeuntersuchungen
- Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse
- Hormone und ihren Einfluss auf Körper und Psyche
- Tipps für eine gesunde Ernährung
- Praktische Hilfe beim Stillen
- Naturheilkundliche Unterstützung mit Aromatherapie, Homöopathie & Bachblüten

Einfühlsam, fachkundig und mit realistischem Blick begleitet Sie Ingeborg Stadelmann, Hebamme und Naturheilkunde-Expertin, durch die Zeit von Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit. Sie bestärkt Sie in Ihrer Selbstbestimmtheit und Eigenverantwortung und nimmt Sie in schwierigen Momenten behutsam an die Hand. Meist sind es dann »Rettungskräfte« aus der Natur, die weiterhelfen und die Situation beruhigen, ob Aromamischungen, homöopathische Globuli, Bachblüten oder Tees. So hat die »Hebammen-Sprechstunde« seit 1994 unzähligen Elternpaaren zu einem natürlichen Geburtserlebnis und mehr Selbstsicherheit in dieser prägenden Lebensphase, in der ein neues Leben heranwächst, verholfen.

»Seit es ›Die Hebammen-Sprechstunde‹ gibt, hat sich im selbstbewussten Umgang der werdenden Eltern mit Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit spürbar etwas verändert. Ingeborg Stadelmann ermutigt die zukünftigen Mütter und Väter, selbstverantwortlich ihren Weg zu gehen und dabei auf ihre eigene Stärke zu vertrauen.«

Dr. Christiane Schwarz, Professorin für Hebammenwissenschaft an der Universität zu Lübeck



ISBN 978-3-943793-88-8
640 Seiten, Klappenbroschur
€ 29,80

Das ist neu:

- 160 Seiten mehr Inhalt in neuem, farbigem Layout
- Wissenswertes über Hormone und ihr Einfluss
- viele Informationen zu Vorsorgeuntersuchungen, Pränataldiagnostik und Kaiserschnitt

- noch mehr Empfehlungen für die naturheilkundliche Selbstbehandlung
- jetzt auch mit Bachblüten
- wertvolle Ernährungstipps

QR-Code scannen und direkt bestellen.



Die Hebammen-Sprechstunde – DVD

Der DVD-Ratgeber für werdende Eltern. Ingeborg Stadelmann und ihre Kolleginnen aus der Hebammenpraxis Erdenlicht begleiten drei Paare durch die aufregende Zeit der Schwangerschaft. Mit wertvollen Tipps zur Ernährung, naturheilkundlichen Unterstützung und Vorstellung der verschiedenen Geburtsorte. Interviews mit den Paaren geben sehr persönliche Einblicke in deren veränderten Alltag. Mit Geburtsvorbereitungskurs, Online-Lexikon und weiterem Bonusmaterial.



ISBN 978-3-940095-00-8

PrivateStar Entertainment
153 Min. Laufzeit

€ 24,80

Empfohlen von



Deutscher Hebammenverband e.V.



Auch als Musik-CD zum
Einstimmen und Entspannen
Art. Nr. 8279824
41 Min. Laufzeit
€ 12,80

Ingeborg Stadelmann / Dietmar Wolz



Ganzheitliche Therapien

in Schwangerschaft,
Wochenbett und Stillzeit

Deutscher Apotheker Verlag
454 Seiten, € 34,00
ISBN 978-3-7692-5123-4

Schwerpunkte des Fachbuches sind Homöopathie und Aromatherapie. Fundiertes Wissen zur Qualität, Anwendung und Wirkungsweise von ätherischen Ölen aus pharmazeutisch-wissenschaftlicher Sicht bilden die Grundlage für eine sichere Anwendung.

Homöopathische Haus- und Reiseapotheke

Die Ergänzung zur homöopathischen Taschenapotheke!

Neue
Auflage

Dieses praktische Handbuch für zu Hause und unterwegs ist die ideale Ergänzung zu jeder homöopathischen Taschenapotheke. Es ist das Ergebnis von vielen Jahren Homöopathie-Erfahrung, die Ingeborg Stadelmann als freiberufliche Hebamme, aber auch als Mutter und Großmutter gesammelt hat. Weil z.B. bei Bauchweh neben Globuli auch ein Wickel mit einer ätherischen Ölmischung hilft, bei Husten ein Thymian-Hustensaft und bei Reiseübelkeit Ingwertee, enthält dieser Ratgeber außerdem eine ganze Reihe von unterstützenden Tipps aus der Aromatherapie und Pflanzenheilkunde.



Homöopathische Haus- und Reiseapotheke
komplett überarbeitet und erweitert.

ISBN 978-3-943793-80-2
144 Seiten, € 12,00

Homöopathische Begleitung
für die ganze Familie.

QR-Code scannen und direkt bestellen.



 Auch als E-Book und App



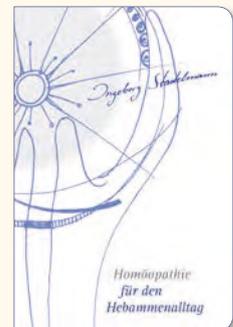
Homöopathie für den Hebammenalltag

Das Kompendium für jede homöopathisch arbeitende Hebamme!

Dieser 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. Passt ideal in die Etuis der Homöopathischen Apotheken für Therapeuten aus der Bahnhof-Apotheke Kempten.

- schnell und sicher die passende homöopathische Arznei finden
- bewährte Indikationen rund um die Geburtshilfe
- funktionales Kurzrepertorium für den Hebammenalltag und Übersichtstabellen



ISBN 978-3-943793-04-8
262 Seiten, € 14,90

Bewährte Aromamischungen

Mit ätherischen Ölen leben – gebären – sterben

Dieser Ratgeber von Ingeborg Stadelmann stellt vom Schwangerschaftsöl »Andere Umstände« über das wundheilungsunterstützende »Rose-Teebaum-Hydrolat« und das Trauer begleitende »Sprachlos« bis zum »Zahn-Öl« für Babys zahlreiche bewährte *Original-Stadelmann*®-Aromamischungen ausführlich vor. Sie erfahren alles über die Welt der Duftöle und ihre vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten.

Das Buch wendet sich an Laien und Pflegepersonal gleichermaßen. Die Fülle der Informationen sowie viele praktische Tipps und Anregungen für den Alltag machen es zu einem unverzichtbaren Kompendium..

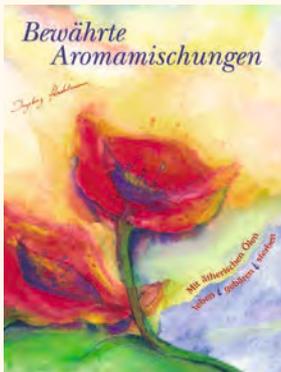
»Es ist eine Aufforderung zum authentischen Umgang mit uns selbst und anderen. Unseren Mitmenschen, Familienmitgliedern, Freunden und uns selbst etwas Gutes zu tun: Zeitgeschenke, liebevolle Berührungen und Aufmerksamkeit.«

Dr. med. Dorothee Struck,
Ärztin für Naturheilverfahren und Frauenheilkunde

Erfahren Sie alles über:

- Die Welt der Gerüche
- Hydrolate, fette Pflanzenöle und weitere Trägersubstanzen
- Ätherische Öle und ihre Wirkungen
- Bewährte Aromamischungen
- Herkunft, Herstellung und Qualität
- Handhabung und Auswahl von ätherischen Ölen
- Anwendung und Dosierung

Das Buch ist ähnlich wie „Die Hebammen-Sprechstunde“ sehr übersichtlich gestaltet. Empfehlungen von Ingeborg Stadelmann regen zu persönlichen Mischungen an. Zu jedem Öl werden Wirkungsbeschreibung und Anwendungshinweise aufgeführt.



ISBN 978-3-9803760-1-3

448 Seiten

€ 24,80

Erfahren Sie alles über die Welt der Duftöle und die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten der *Original-Stadelmann*®-Aromamischungen

QR-Code scannen und reinlesen.



Auch als Auszug auf englisch, französisch und italienisch erhältlich.

Aromatherapie von der Schwangerschaft bis zur Stillzeit

4., überarbeitete
und erweiterte
Auflage

Das Beste aus der Natur für Mutter und Kind

Dieses praktische Handbuch bietet Ihnen eine Fülle von Tipps und Empfehlungen, wie Sie die *Original-Stadelmann®-Aromamischungen* von Ingeborg Stadelmann während der Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit sowie beim Säugling anwenden können.

Die Duftmischungen aus naturbelassenen ätherischen und fetten Pflanzenölen haben sich in diesen sensiblen Lebensphasen ganz besonders bewährt, ob nun bei Massagen oder Bädern, Wickeln oder Einreibungen, zur Raumbeduftung oder als Naturparfüm.

Aber auch über die Babyzeit hinaus ist dieser Ratgeber ein wertvoller Begleiter bei alltäglichen Beschwerden.

Der Aromaratgeber auf einen Blick:

- 4 Anwendungsbereiche: Schwangerschaft / Geburt / Wochenbett & Stillzeit / Der Säugling
- Schnelles Nachschlagen der Beschwerdebilder durch alphabetische Anordnung
- Zu jedem Beschwerdebild gibt es eine fachkundige Einführung und aromatherapeutische Empfehlungen mit Anwendungs- und Dosierungshinweisen
- Umfangreicher Anhang mit nützlichen Adressen und Register

Das ist neu:

- Kleines ABC der Pflanzenöle und Hydrolate mit Duftbeschreibungen und Wirkungsweisen
- Wissenswertes rund um Anbau, Herstellung und Qualität ausgewählter Öle und Hydrolate
- Hautpflege mit fetten Pflanzenölen
- 11 neue *Stadelmann®-Aromamischungen* und 9 Hydrolate
- 57 Duft- und Heilpflanzen-Fotos



ISBN 978-3-943793-37-6

304 Seiten

€ 14,90

Die ideale Ergänzung zum Bestseller »Die Hebammen-Sprechstunde«!
Noch schnelleres Finden der typischen Beschwerdebilder in der App.

QR-Code scannen und reinlesen.



 Auch als E-Book und App



Original-Stadelmann®-Aromamischungen

Die in den Büchern beschriebenen *Original-Stadelmann®-Aromamischungen* aus der Bahnhof-Apotheke Kempten werden nach den Original-Rezepturen von Ingeborg Stadelmann hergestellt. Sie sind absolut frei von Konservierungsstoffen und synthetischen Zusätzen.



Von der Pflanze zu den *Original-Stadelmann®-Aromamischungen* durch achtsame Handarbeit in der Bahnhof-Apotheke Kempten

Bezug: über alle Apotheken
Herstellung: Bahnhof-Apotheke
Bahnhofstr. 12, 87435 Kempten
Tel. 00 49 (0)8 31 – 5 22 66 11, Fax 5 22 66 26
www.bahnhof-apotheke.de

Bezug der *Stadelmann®-Aromamischungen*
in der Schweiz:
farfalla Essentials AG
Florastrasse 18, CH-8610 Uster
Tel. 0 44 – 9 05 99 00, www.farfalla.ch

Aromapflege

– Praktische Aromatherapie für den Pflegealltag

Ganzheitliche Begleitung für Kranke und Pflegebedürftige. Auch für den Hausgebrauch!

Duftmischungen aus naturbelassenen ätherischen und fetten Pflanzenölen tun Körper, Geist und Seele gut. Sie sind wahre Alleskönner: sie lindern Beschwerden, steigern das Wohlbefinden, regen die Selbstheilungskräfte an und stärken das Immunsystem.

Zudem bieten sie eine hervorragende Körperpflege. In der letzten Lebensphase geben die Aromamischungen Schutz und Trost. Das macht sie in der häuslichen Pflege und der stationären Betreuung ebenso unentbehrlich wie bei der Palliativversorgung und der Sterbebegleitung. Angehörige, Betroffene und Fachkräfte finden in diesem Handbuch von A wie Atemnot bis Z wie Zuwendung eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten für die Stadelmann®-Aromamischungen von Ingeborg Stadelmann, z.B. bei der Hautpflege, Dekubitusprophylaxe oder Strahlen- und Chemotherapie. Therapeutische Rezepturen, etwa gegen Krankenhauskeime, ergänzen die Pflege. Inklusive 20 Aromarezepturen für die Selbsthilfe oder Therapie.

Der Pflegeratgeber auf einen Blick:

- Typische Beschwerdebilder aus dem Pflegealltag von Kopf bis Fuß, von außen (Haut) nach innen (Psyche)
- Detaillierte aromatherapeutische Empfehlungen mit Anwendungshinweisen
- Ganzheitliche Unterstützung aus der Kräuterheilkunde und Phytotherapie
- Ausführliche Tipps zur Immunstärkung
- Körperpflege mit fetten Pflanzenölen
- Kleines ABC der Pflanzenöle, Hydrolate und Salben mit Duftbeschreibungen und Wirkungsweisen
- Wissenswertes rund um Anbau, Herstellung und Qualität
- anatomische Schautafeln
- Duft- und Heilpflanzenfotos
- Praktisches Kitteltaschenformat



ISBN 978-3-943793-51-2
504 Seiten
€ 19,90

Original-Stadelmann®-Aromamischungen gibt es für

- Einreibungen
- Bäder
- Kompressen
- Raumbeduftung
- als Naturparfüm

QR-Code scannen und reinlesen.



Auch als E-Book und App



Das Standardwerk für Eltern – Naturheilkunde, Homöopathie und Schulmedizin

Krankheiten und Verletzungen:

Alles Wichtige zum schnellen Nachschlagen

Entwicklung und Wachstum:

Was ist normal, wann müssen Eltern eingreifen?

Alltag und Beziehung:

Kinder und Jugendliche verstehen und unterstützen

So umfassend und
ganzheitlich wie
»Die Hebammen-
Sprechstunde«.



Atemwege

Zu den Atemwegen zählen die Nase, die Nasennebenhöhlen und der Rachenraum (obere Atemwege) sowie die Kehlkopf, die Luftröhre, die Bronchien und die Lunge. Die Atemwege sind ein häufiger Ort der Gichtserkrankung bei Infekten durch Bakterien. Akute, behandelte Infekte einfache Infekte weniger Tage, die können...

Atemwege

Wann zum Arzt?

- Eine Lungenerkrankung ist eine ernst zu nehmende Erkrankung – zögern Sie nicht, zeitnah einen Kinder- und Jugendarzt aufzusuchen:
- Wenn Ihr Kind krank und erschlaffet wirkt;
- Wenn es viel schleimigen Husten hat und dabei beschwächt wirkt;
- Wenn Ihr Kind kurzatmig ist;
- Wenn die Kurzatmigkeit über Stunden zusammenhängt.

Pseudokrupp: Frische Luft hilft

Beim Pseudokrupp hat der Husten einen heulenden, bellenden, ächzenden Klang und ist oft von Heiserkeit begleitet. Sie tritt nur vor allem im Kleinkindalter. Der Husten verursacht eine Schwellenbildung im Kehlkopfbereich, verbunden mit einer Schwellung, die inwieweit diesen Bereich einengen und zu Atemnot führen kann.

Liegt man flach im Bett, schwellen die Schleimhäute natürlicherweise leicht an, weil der Blutstrom vom Kopf zum Herzen durch das Liegen verlängert wird. In diesem Stadium der Schwellung wieder ab, durch bei einer gestopften Nase bei Schnupfen im Liegen zu vermeiden ist das und...

Pseudokrupp: Frische Luft hilft

Aromatherapie

- Allgemein ätherisch für Kinder von Stoffkäse: Zum Einengen von Brust und Rücken.
- Eingewickelte von Stoffkäse: vor dem Zubettgehen zur Fußabschlag verwenden und die Kauerfüße einreiben.

Homöopathie

- Acetum – Trocknen; befeuchtet Hosen. Das Kind ist unruhig und vor allem ängstlich.
- Peper nitens – Zu Beginn der Nacht ist der Husten trocken, heulend, bellend, gegen Morgen wird er schlingend, rasend. Bekleidet durch Wärme und Einfließen, Schleim gegen Ende der Nacht und in kalter Luft. Das Kind ist anstrengend, reizbar, schmerz- und berührungsempfindlich.
- Sonchil – Trockener, bellender Husten, beginnt kurz nach dem Einschlafen, besser in warmer Luft, schlechter im Liegen. Das Kind wirkt blass, schwach.

Schulmedizin

Kortison: Dieses Notfallmittel muss vom Arzt verschrieben werden. Es gibt Kortison als Zäpfchen (z. B. Rectodiel 100), Saft (z. B. Infrachewupfel) oder im Kind haben.

Vorbereitung

Generell bei offenem und gekipptem Fenster schlafen – sofern möglich.

Wann zum Arzt?

Nöckern rufen – Tel. 112
Ist das Kind Atemnot hat und sich Luft ringt.
Ist es Angst hat, aufgibt zu schlafen.
Ist es sich unwohl fühlen.

Eine Zeile kürzen

Verletzungen und Unfälle

Der Berufsverband der Kinder und Jugendärzte (BVKJ) auf seiner Homepage (www.bvkJ.de) hat eine Liste in der Medialith im Bereich Broschüren und Informationsblätter über die Altersgruppe Kleinkinder zur Verfügung. Hier werden Verletzungen und Unfälle beschrieben, die häufig in der jeweiligen Altersgruppe vorkommen, und wie sie zu verhindern sind (Tab. 12).

Unfälle bei Kindern in Deutschland

- 10% Verkehrsunfälle
- 90% Unfälle im häuslichen Bereich
- 5-10% der schwer Verletzten Kinder sterben
- Hauptkategorie sind die Ein- bis Vierjährigen. Es ist die Zeit der ungetragenen Neugier.

Etwa jedes dritte Kind zwischen null und 14 Jahren hat pro Jahr einen Unfall (ungefähr 1,7 Millionen Kinder von elf Millionen dieser Altersgruppe).

Häufige Verletzung

Alter	Häufige Verletzung
Sauglinge	Verletzungen infolge von Erstickern, Sturz oder anfallender Gewalt
1-4 Jahre	Verletzungen nach Sturz, Vergiftungen und Verbrennungen/Verbrühungen
5-14 Jahre	Kopferverletzungen und Knochenbrüche durch Sport, beim Spielen oder bei sonstigen Freizeitaktivitäten

Tab. 12: Häufige Verletzungen nach Altersgruppen



Dieses Buch wird klimaneutral gedruckt und unterstützt ein regionales Klimaschutzprojekt im Oberallgäu und in Brasilien.



Sprechstunde Kinderarzt

Gesundheit – Krankheiten erkennen und behandeln
Beziehung – Kinder verstehen und unterstützen

Dr. med. Peter Büttner, praktizierender Kinder- und Jugendarzt, erklärt, wie Krankheiten entstehen und wie sie normalerweise verlaufen. Erfahren Sie, wann es notwendig ist einzugreifen und wie Sie mit einfachen Hausmitteln, mit Aromatherapie, Pflanzenheilkunde, Homöopathie und konventionellen Arzneimitteln die Heilung fördern können.

Der zweite Teil des Ratgebers beschäftigt sich mit Themen rund um die Erziehung. Familie, Schule und Gesellschaft stellen viele Ansprüche an Sie als Eltern – hinzu kommen eigene Vorstellungen und Ideale. Das alles umzusetzen, kann ganz schön anstrengend sein. Dieser Ratgeber möchte Sie in Ihrer Erziehungskompetenz unterstützen.

Der interdisziplinäre Ratgeber über Krankheiten und Beschwerden im Kindes- und Jugendalter.

Inklusive: Aktuelle Ernährungsempfehlungen zu Beikost und vegetarischer Mischkost.
Extra: Download Schmerztagebuch und Zahnpflege.



ISBN 978-3-943793-77-2
384 Seiten
€ 29,80

Der interdisziplinäre Ratgeber über Krankheiten und Beschwerden im Kindes- und Jugendalter. Inklusive: Wie schaffe ich eine vertrauensvolle Beziehung zu meinem Kind?

QR-Code scannen und
relesen.



 Auch als E-Book.

Dr. med. Peter Büttner (*1959)



Dr. med Peter Büttner ist Kinder- und Jugendarzt mit Zusatzbezeichnung Homöopathie, Vater von drei Kindern und Opa von drei Enkelkindern. Während seiner Zeit im Kinderkrankenhaus

München arbeitete er als Kinderarzt, in der Kinderintensivstation, in der kardiologischen Ambulanz, der Ultraschallambulanz und der kinderchirurgischen Abteilung. Seit 1993 ist er in eigener Praxis in Memmingen tätig. Er hält Vorträge in Kindergärten, bei Hebammen und vielen anderen Interessengruppen.

Der Duft der Rose

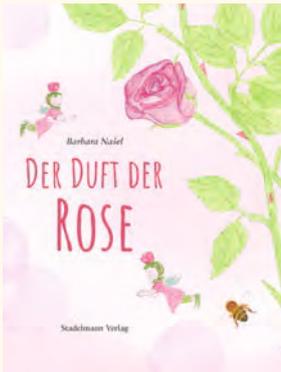
Ein Kräutermärchen zum Vor- und Selberlesen für Kinder und alle die Märchen lieben

Die Rosenelfen gehen auf eine Reise ...

... um herauszufinden, was den Duft der Rose so besonders macht. Andere Duftpflanzen scheinen heute viel wichtiger zu sein. Sie besitzen Wirkstoffe, die sie als Heilkräuter oder Gewürze für Menschen und Tiere nützlich machen. Und die Rose? Kann sie ihren Rang als „Königin der Blumen“ behaupten?

Ein Märchen aus dem Reich der Düfte, zum Vorlesen und Selberlesen, das Kindern wie Erwachsenen die Welt der ätherischen Pflanzenöle auf bezaubernde Weise nahebringt.

... »Wir wollen mehr über die Wirkungen der Rose herausfinden«, meint die Elfenkönigin schließlich. Die Rosenelfen blicken sich fragend an. »Liebe Freundinnen und Freunde! Wer von euch ist bereit, eine Reise zu unternehmen, um herauszufinden, wie die Rosen wirken und gleichzeitig mehr darüber zu erfahren, welche Wirkungen andere Pflanzen haben?« ...



ISBN 978-3-943793-65-9

120 Seiten,
1. Auflage, € 16,90

Zum Vor- und Selberlesen
für Kinder ab 6 Jahren und
Junggebliebene.

QR-Code scannen und
vorbestellen.



 Auch als E-Book.

Barbara Našel (*1967)



Mag. pharm. Dr. Nasel liebt seit ihrer Kindheit Geschichten über Tiere und Pflanzen. Gemeinsam mit ihrer Familie entdeckte sie ihre Liebe zu Heilpflanzen. Sie hat

ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht und gibt heute als Apothekerin ihr Wissen zu Aromatherapie und Naturheilkunde an Kunden und in Fortbildungen und Workshops weiter. Kindergeschichten und Publikationen für Kollegen entstanden in ihrer Feder und mit eigenen Illustrationen. Barbara Nasel hat zwei Kinder und lebt mit ihrer Familie im Wienerwald.

Verhüten ohne Hormone

Alternativen zu Pille & Co.

Dr. med. Dorothee Struck erklärt in verständlicher Sprache, wie der weibliche Körper aufgebaut ist und was beim Zyklus vor sich geht. Darauf basierend beschreibt sie die Wirkungsweise sämtlicher hormonfreier Verhütungsmethoden, von der Kupferspirale über die verschiedenen Barrieren wie Diaphragma oder Portiokappe bis hin zu den Zeitwahlmethoden mit oder ohne Verhütungscomputer. Dabei kommen alle Verfahren auf den Prüfstand: Wie einfach ist die Anwendung und wie sicher ist das?

- Natürlich: Wählen Sie eine hormonfreie Alternative, die nicht in den Organismus eingreift.
- Sicher: Lernen Sie die einzelnen Verhütungsmethoden kennen. Denn Wissen schafft Vertrauen.
- Individuell: Nicht alles ist für alle gut. Finden Sie die Methode, die am besten zu Ihnen passt.

»Fruchtbarkeit ist ein Geschenk, keine Krankheit, die ausgerottet werden muss. Mit dem richtigen Wissen können wir uns entscheiden, wann wir dieses Geschenk auspacken und nutzen.«

Dieses Buch ist für Frauen,

- die sich über hormonfreie Verhütung informieren wollen
- die Verantwortung für ihren Körper und ihre Fruchtbarkeit übernehmen wollen
- die gut damit umgehen können, wenn Klartext geredet wird



ISBN 978-3-943793-41-3
2. Auflage, umfassend überarbeitet und aktualisiert.
280 Seiten
€ 29,90

Der einzige Ratgeber über alle hormonfreien Verhütungsmethoden. Geschrieben von einer praktizierenden Frauenärztin für jede Frau.

QR-Code scannen und reinlesen.



 Auch als E-Book.

Dr. med. Dorothee Struck (*1968)



Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe und Ärztin für Naturheilverfahren mit eigener Praxis in Kiel. Schon während des Studiums galt ihr besonderes

Interesse den Alternativen zu Pille & Co. Ihren Blickwinkel erweiterten auch ihre Auslandsaufenthalte, in denen sie erfuhr, wie Menschen in anderen Kulturen und unter verschiedenen sozialen Gegebenheiten mit Verhütung umgehen. Aus den Fragen ihrer Patientinnen und dem Wunsch, das eigene Wissen möglichst vielen Frauen zur Verfügung zu stellen, entstand dieses Buch.

Roter Mond

Von der Kraft des weiblichen Zyklus

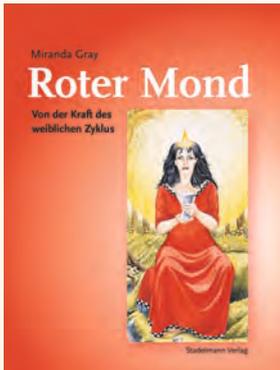
In früheren Zeiten nutzten Frauen ihren Menstruationszyklus als Quelle der kreativen, spirituellen, sexuellen, emotionalen, geistigen und körperlichen Energie. Der Zyklus galt als Geschenk, als Möglichkeit für Frauen, sich Monat für Monat zu erneuern. Mithilfe seiner Kraft gestalteten sie die Welt um sie herum und traten mit ihr und mit allen lebendigen Wesen in Verbindung. Weisheit und Inspiration liegen im Zyklus verborgen. Dieses alte Wissen ist bis heute in unseren Mythen und Märchen verfügbar.

- Erforschen Sie Ihre einzigartige zyklische Natur und nutzen Sie die verschiedenen Energien des Menstruationszyklus.
- Lernen Sie Methoden kennen, diese Energien kreativ einzusetzen – sexuell und spirituell.
- Entdecken Sie die alten Mythen und nutzen Sie die Botschaften für Ihre eigene Zyklusreise.

»Roter Mond sollte bei jeder Frau im Bücherregal stehen.

Es ist ein richtig tolles Buch und gerade in unserer hektischen Zeit, in der Frauen sich immer weiter von ihren Körpern entfernen, ganz wichtig..«

Dr. med. Dorothee Struck



ISBN 978-3-943793-48-2

232 Seiten

€ 16,90

3. überarbeitete Auflage im
Stadelmann Verlag.

Aus dem Englischen von
Susanne Kahn-Ackermann
Bearbeitet von Frauke Bahle.

QR-Code scannen und
reinlesen.



 Auch als E-Book.

Miranda Gray (*1964)



Bestseller-Autorin aus England. Miranda Gray setzt sich für die Anerkennung der zyklischen Natur von Frauen ein. Sie ist Buchillustratorin, Autorin, Heilerin und

Leiterin internationaler Workshops. Sie hat diverse Artikel über Spiritualität, Sexualität und das Wohl der Frauen veröffentlicht und gibt Kurse zu alternativen Heilmethoden, Reiki und Meditation. 2011 legte sie den Grundstein des weltweiten Womb Blessing. Heute nutzen fast 200.000 Frauen die erneuernde Kraft der Gebärmuttersegnung.

Erweckung der weiblichen Energie

NEU

Der Weg des weltweiten Womb Blessing zu authentischer Weiblichkeit

Fünfmal pro Jahr verbinden sich weltweit tausende Frauen miteinander, um gemeinsam zu ihrer schon vor langer Zeit verlorengegangenen Weiblichkeit zurückzukehren. Über das weltweite Womb Blessing, eine Gebärmuttersegnung, aktivieren sie ihre weiblichen Energien. In diesem Buch erklärt die Begründerin des Womb Blessing, Miranda Gray, was hinter den Gebärmuttersegnungen steckt, und gibt Antworten auf Fragen, die Frauen sich heute stellen:

- Warum das Energiezentrum im Schoßraum für das Wohlergehen und das Glück von allen Frauen essenziell ist unabhängig vom Alter oder körperlichen Zustand.
- Welche Rolle das Göttlich-Weibliche im heutigen Leben von Frauen spielt und wie es Stress reduzieren kann.
- Wie wir es schaffen in einer männlich dominierten Welt zu unserem Weiblichen zurückzufinden.

Dieses Buch ist voller Aha-Momente, voller Meditationen und Übungen für alle Frauen ganz gleich, ob sie einen Zyklus und eine Gebärmutter haben oder nicht.



ISBN 978-3-943793-71-0

208 Seiten

€ 16,90

»Erweckung der weiblichen Energie« ist die deutsche Übersetzung des englischen Bestsellers »Female Energy Awakening«.

QR-Code scannen und reinlesen.



 Auch als E-Book.

Von der Autorin von „Roter Mond“ (s. links)

Miranda Gray begründete 2012 die Gebärmuttersegnungen, das weltweite Womb Blessing: Was ist ein Womb Blessing? Die genaue Bezeichnung lautet Womb Blessing Attunement – Female Energy Awakening, auf Deutsch: Gebärmuttersegnungseinstimmung – Erweckung der weiblichen Energie.

Das weltweite Womb Blessing:

- für alle Frauen
- aktiviert die weibliche Energie
- reinigt und stärkt
- ist kostenlos und überall durchzuführen
- aktiviert die Kraft im Schoßraum
- vereint 200.000 Frauen weltweit
- fünfmal jährlich an Vollmond-Tagen mehr unter www.wombblessing.com

Pflanzenöle

Über 50 starke Helfer für Genuss und Hautpflege

Wie wichtig naturbelassene Pflanzenöle für unsere Ernährung sind, ist heute den meisten Menschen bekannt. Dass aber Oliven-, Kokosöl & Co. auch wertvolle Helfer für die Hautpflege sein können, wird von manchen Fachleuten noch immer angezweifelt. Dabei ist nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen heute belegt, dass die Inhaltsstoffe von Pflanzenölen auch hilfreich sind für unser größtes Organ, die Haut. Wie unser Gesamtorganismus kann sie nämlich nicht nur die Fettmoleküle ausgezeichnet verstoffwechseln, sondern profitiert auch von den sogenannten Begleitstoffen oder „sekundären Pflanzenstoffen“.

Diese Substanzen – Polyphenole, Vitamine, Farbstoffe, um nur einige zu nennen – machen einen wesentlichen Teil der Wirksamkeit aus. So schützen sie die Zellen vor Umweltgiften, freien Radikalen und UV-Strahlen und wirken somit unter anderem tumorhemmend.

Pflanzenöle schützen und pflegen, können Krankheiten vorbeugen und Beschwerden lindern. Sie wirken von innen ebenso wie von außen, in der Küche wie in der Körperpflege.



ISBN 978-39437936-8-0

Jetzt 304 Seiten

€ 22,90

Komplett überarbeitet:

- mehr Ernährungsforschung
- Wirkmechanismen Haut
- Zellschutz & Krebsprävention
- Pflanzenöle & Sonnenschutz
- neue Informationen über die Wirksamkeit wichtiger Pflanzenbegleitstoffe für die

Gesundheitsprävention

- neue Pflanzenöle und -fette
- neue Rezepte für Ernährung und Hautpflege.



Alle Öle finden Sie in der Leseprobe zum Download.

Ruth von Braunschweig (*1943)



schloss mit dem 2. Staatsexamen für das höhere Lehrfach (Chemie und Biologie) sowie als Diplombiologin mit dem Schwerpunkt Meeresbiologie ab. In

langjähriger Tätigkeit als Dozentin an einer Kosmetikfach- und Heilpraktikerschule mit den Schwerpunkten Dermatologie, Produktkunde, Aromatherapie und Phytotherapie hatte sie dort die Leitung der Abteilung »Ganzheitliche Hautpflege« inne. Sie leitet heute Seminare über Aromatherapie und Pflanzenöle. Zu diesen Themen hat sie bereits mehrere Fachbücher veröffentlicht.

Das Ölbuch

Pflanzenöle kompakt erklärt

Hochwertige Pflanzenöle sind unverzichtbar für eine gesunde Ernährung. Warum das so ist, erklärt Ihnen dieser kompakte Ratgeber:

- Wie werden Fette vom Körper aufgespalten und verwertet?
- Wie werden Pflanzenöle hergestellt und welche Qualitätsunterschiede gibt es?
- Worauf muss beim Umgang mit den verschiedenen Ölen geachtet werden?

Außerdem erfahren Sie, wie Sie die verschiedenen Öle am besten anwenden, ob in der Küche, zur Hautpflege oder als Nahrungsergänzungsmittel.

Fundiert, mit viel Hintergrundwissen und doch in aller Kürze erklärt die Autorin die wichtigsten Zusammenhänge und nimmt uns mit in die Welt der Pflanzenöle.

Die Neuauflage im Stadelmann Verlag wurde vollständig überarbeitet und mit einem Rezeptteil ergänzt.



ISBN 978-3-943793-45-17

84 Seiten, 2. Auflage
€ 9,90

Know-how der Ölexpertin in
spannender und kompakter
Form als Ratgeber.

QR-Code scannen und
reinsen.



 Auch als E-Book.

Sabine Pohl (*1958)



Diplom-Agraringenieurin, arbeitete bei einer der ersten biologischen Vollkornbäckereien in Deutschland, bevor sie ihr Weg zu einem der bedeutendsten

Naturkosthersteller führte. Dort entdeckte sie ihre Vorliebe für Pflanzenöle und führte hochwertige Öle im Markt ein, z.B. auch besonders kostbare Öle aus einem selbst entwickelten extrem schonenden Pressverfahren. In zahlreichen Seminaren über dieses spannende und für die Gesundheit so wichtige Thema gibt Sabine Pohl seit vielen Jahren ihr fundiertes Wissen weiter.

Fühl dich wohl

Meditationen für Schwangerschaft und Geburt

Neun Monate für ein Wunder – Die Meditationen von Bianca Joggerst begleiten dich liebevoll durch die spannende Zeit bis zur Geburt deines Babys und auch noch danach.

Sie helfen dir, deine Schwangerschaft zu genießen und dich auf eine natürliche Geburt vorzubereiten. Denn dafür brauchst du Vertrauen in dich selbst und deine Intuition. Du brauchst Kraft und Energie, Ruhe und Geduld sowie die Fähigkeit, zu entspannen und loszulassen. Die Meditationen unterstützen dich dabei und knüpfen ein Band zwischen dir und deinem Baby. Du findest alle 18 Meditationen auch auf den beiliegenden Hör-CDs. Die gesprochenen Texte und die sanfte Musikbegleitung führen dich einfühlsam durch die Meditationen und zu dir selbst.

Aus dem Inhalt:

- Chakra-Meditation
- Meditation zur Vorbereitung auf eine Schwangerschaft
- Der Beginn eines Wunders
- Die Erkenntnis
- Vertrauen in die Natur
- Hoffnung und Wachstum
- Warten mit Geduld
- Meditation zur Geburtsvorbereitung
- Meditation bei vorzeitigen Wehen
- Meditation, um das Kind zu drehen
- Meditation bei Stillproblemen
- Meditation für Mutter und Kind



ISBN 978-3-9811304-5-4

96 Seiten + 2 CDs

€ 24,80

Mit Illustrationen von
Beate Schulz.

QR-Code scannen und
reinhören.



 Als interaktives E-Book.



Bianca Joggerst (*1973)



In ihrer Naturheilpraxis begleitet die Heilpraktikerin und Physiotherapeutin Menschen auf dem Weg, sich selbst zu finden und den eigenen Körper sowie seine

Bedürfnisse wieder bewusst wahrzunehmen. Dabei legt sie ihre Schwerpunkte insbesondere auf die Energie- und Meditationsarbeit, aber auch auf die Stärkung der Wirbelsäule als »Lebensachse«. Ihren großen Wissens- und Erfahrungsschatz gibt sie in Gesundheitskursen für Laien und Fortbildungsseminaren für Therapeuten weiter.

Hoffnung bei unerfülltem Kinderwunsch

Die Fruchtbarkeit ganzheitlich fördern mit chinesischer Medizin

Dort, wo die westliche Reproduktionsmedizin an ihre Grenzen stößt, weil sie sich auf rein körperliche Abläufe konzentriert und Geist und Seele außer Acht lässt, kann die chinesische Medizin neue Türen auf dem Weg zum Wunschkind öffnen. Denn die jahrtausendealte Gesundheitslehre betrachtet Fruchtbarkeitsstörungen aus einem ganz anderen, ganzheitlichen und für uns »Westler« oft unbekanntem Blickpunkt. Doch die Behandlungserfolge sprechen für sich.

Dr. med. Annemarie Schweizer-Arau zeigt, wie eine Integration beider Medizinsysteme zu deutlich höheren Geburtenraten, weniger Komplikationen in der Schwangerschaft und zum Wohlergehen aller Beteiligten beitragen kann. Neben einem Überblick über die moderne Fruchtbarkeitsmedizin und einer Einführung in die chinesische Medizin bietet dieser Ratgeber einen umfangreichen Selbsthilfeteil. Erfahrungsberichte betroffener Frauen und Paare machen Mut und geben Zuversicht. Auf den Klappen finden Sie Meridianverläufe und wichtig Akupressurpunkte.

Viele Anregungen wie Körperübungen, Kochrezepte und Visualisierungsübungen eignen sich zum selbstständigen Ausprobieren und Umsetzen in den Alltag.



ISBN 978-3-9811304-1-6

528 Seiten

€ 49,80



Lesen Sie die Meinungen der Leserinnen auf Amazon und sichten Sie das umfangreiche Inhaltsverzeichnis!

QR-Code scannen und reinlesen.



 Auch als E-Book.

Dr. med. Annemarie Schweizer-Arau (*1955)



Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin mit eigener Praxis. Noch während ihrer fachärztlichen Weiterbildung begann sie zusätzliche Ausbildungen in Hypnothe-

rapie, in Homöopathie und in traditioneller chinesischer Medizin. Auf der Suche nach einem ganzheitlichen Therapieansatz, der westliche und östliche Medizin integriert, entwickelte sie die Systemische Autoregulationstherapie (SART®), die chinesische Medizin und Hypnotherapie vereint sowie Ergebnisse der modernen Hirnforschung berücksichtigt.

Duft- und Heilpflanzen sehen · verstehen · anwenden

Von Arnika über Teebaum bis Zwiebel ...

- über 100 Duft- und Heilpflanzen mit Foto und Steckbrief
- die wichtigsten Eigenschaften und Anwendungen in der Kräuterheilkunde, Aromatherapie und Homöopathie
- wissenschaftliches und traditionelles Wissen in übersichtlicher Darstellung



ISBN 978-3-943793-03-1
3. Auflage, jetzt mit Anwen-
dungsregister
304 Seiten, € 9,90



 Auch als E-Book.

Prof. Dr. Dr. h. c. mult. Heinz Schilcher (+2015) erforschte 55 Jahre lang Wild- und Heilkräuter. Während seiner Tätigkeit hat er 5 Heilkräutergärten konzipiert. **Christian Herb** (*1960) Gelernter Blumen- und Gemüsegärtner. Unterhält auf der Burghalde in Kempten den Duft- und Kräutergarten.

Gitta Flor Schmidt

Sonnenwirbel für den König

Mit elf poetischen Märchen entführt uns Gitta Schmidt in die Welt der Heilkräuter. Wir lesen zum Beispiel vom Löwenzahn, der es versteht, mit seinen Heilkräften den übellauligen König aufzumuntern. Oder vom Johanniskraut, das den höchsten Berg bezwingt um seine Farbe und damit seine Seele zu finden. Nebenbei lernen wir dabei die vielfältigen Wirkungen unserer heimischen Kräuter kennen. Ein Steckbrief zu jeder vorgestellten Pflanze untermauert die Geschichten mit den wissenswerten Fakten.



ISBN 978-3-943793-27-7
144 Seiten
€ 19,80

Mit Illustrationen von Bettina Buresch.
Empfohlen von Ursel Bühring, Freiburger Heilpflanzenschule und Naturarzt Bruno Vonarburg.

Gitta Flor Schmidt (*1963) entdeckt ihre Liebe zu den Pflanzen auf Reisen und absolvierte an der Freiburger Heilpflanzenschule eine Ausbildung zur Heilpflanzenexpertin. Nach weiteren Fortbildungen im In- und Ausland gibt sie heute in ihrer Werkstatt »Carpe Florem« Kräuterseminare.

Duftmeditation

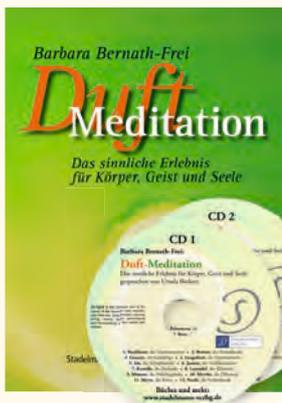
Das sinnliche Erlebnis für Körper, Geist und Seele

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. Gewinnen Sie mehr Lebensfreude und Vitalität, Gelassenheit und Selbstvertrauen. Suchen Sie sich je nach Stimmung und Befindlichkeit einen Duft aus, der Sie auf Ihrer inneren Reise begleitet und Sie die Wirkung der Meditation noch intensiver erfahren lässt.

Schon 20 Minuten Duft-Meditation regelmäßig genügen, um völlige Entspannung zu finden.

Basilikum	Jasmin	Myrte	Rosmarin	Ylang-Ylang
Benzoe	Kamille	Narde	Sandelholz	Zeder
Geranie	Lavendel	Palmarosa	Thymian	Zimt
Grapefruit	Mimose	Petitgrain	Vanille	Zirbelkiefer
Iris	Myrrhe	Rose	Vetiver	Zitrone



ISBN 978-3-943793-02-4

136 Seiten + 2 CDs, alle
Meditationen auch als
Download

€ 24,80

Die gesprochenen Texte und die sanfte Musikbegleitung auf der Erdklangflöte führen einfühlsam durch die Meditationen.

QR-Code scannen und
reinhören.



Als interaktives E-Book.



Barbara Bernath-Frei



Nach langjähriger Tätigkeit als Gesundheitsjournalistin hat sich Barbara Bernath-Frei zur diplomierten Aromatologin, Erwachsenenbildnerin und Prana-Therapeu-

tin weitergebildet. Sie berät und begleitet Ratsuchende in ihrer Praxis in Zürich und leitet Weiterbildungen in Institutionen des Gesundheitswesens. Ihre Erfahrung als Meditationsführerin hat sie dazu veranlasst, in diesem Buch Atem, Aroma und Visualisation miteinander zu verbinden. Dank des Synergieeffektes ist eine besonders tiefe Entspannung in kurzer Zeit möglich.

Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis

Welches ätherische Öl hilft bei welcher Krankheit?

In diesem Fachbuch finden Sie die Antwort. Die Basis liefern wissenschaftliche Studien und fundierte Erfahrungen aus der Praxis. Die unterschiedlichen Einsatzbereiche der Aromatherapie sind nach medizinischen Indikationen gegliedert, ergänzt von vielen praktischen Hinweisen und Rezepturen. Mehr als 85 Öl-Steckbriefe mit ausführlichen Monografien zu über 100 ätherischen und einigen ausgewählten fetten Pflanzenölen sowie Verweisen zu den jeweiligen Anwendungsgebieten machen dieses Buch zu einem unentbehrlichen Nachschlagewerk.

- Hintergrundwissen zu Grundlagen und Wirkungsweise der Aromatherapie
- Darstellung der medizinischen Indikationen mit Beschreibung der aromatherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten
- Aromatherapie und Aromapflege in der klinischen Praxis
- Rechtliche Aspekte und Qualitätssicherung
- Detaillierte Ätherisch- und Fett-Öl-Steckbriefe mit farbigen Abbildungen

»Mir ist bislang kein besseres Lehr- und Handbuch zum Thema Aromatherapie begegnet.«

Univ. Prof. emer. Dr. Dr. h. c. mult. Heinz Schilcher



ISBN 978-3-9811304-6-1

880 Seiten

€ 94,90

QR-Code scannen und Inhaltsverzeichnis ansehen.



Ergänzungen zum Buch sowie aktualisierte und zusätzliche Adressen zum Thema Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur finden Sie im Internet unter: www.atwp.de

Die Herausgeber

Dr. Wolfgang Steflitsch

Facharzt für Lungenheilkunde am Otto Wagner Spital, Wien; Präsident der Österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege.

Apotheker Dietmar Wolz

Fachapotheker für Allgemeinpharmazie; Zusatzbereiche: Homöopathie, Naturheilver-

fahren, Ernährungsberatung u. a.; Sachkundige Person nach AMG

Prof. Dr. Gerhard Buchbauer

Emer. Vorstand des Departements für Klinische Pharmazie und Diagnostik, Fakultät für Lebenswissenschaften der Universität Wien.

Faszien verstehen

Prävention, Regeneration & Heilung durch Faszienbehandlung

Rückenprobleme, Nackenschmerzen oder der „Tennisarm“ – wer kennt sie nicht. Meistens liegt diesen und vielen anderen Beschwerden eine gestörte Struktur unserer Faszien zugrunde. Faszien umschließen Muskeln, Gefäße, Knochen und Organe und spielen eine wichtige Rolle bei unseren Bewegungsabläufen.

Vorgestellt wird eine neuartige physiotherapeutische Behandlungsmethode, die Myofasziale Integration, eine spezielle Massagetechnik kombiniert mit Bewegung. Damit können akute oder chronische orthopädische Beschwerden, die durch gestörte, vernarbte oder verklebte Faszien verursacht werden, innerhalb kurzer Zeit erfolgreich behandelt werden.

Mit sensomotorische Übungen können Sie ihr Faszien- und funktionelle Training gesund und leistungsfähig erhalten und kleine Beschwerden selber therapieren.

- Anschauliche Beschreibung unseres Faszien-Systems und seine Bedeutung
- Praxisnahe Darstellung der Myofaszialen Integration sowie der Therapieerfolge
- Effektive Übungen für das Faszien- und funktionelle Training inklusive Bildern

»Kompetenter und praktischer Rat, wie Sie Ihre Faszien wieder in Schwung bringen und halten!«

Dr. rer. nat. et med. habil. Stefan Walenta



ISBN 978-3-943793-57-4

232 Seiten
€ 24,90

Mit großem Übungsteil
von Sportwissenschaftler
Dr. Frank Frebel.

QR-Code scannen und die Welt der Faszien entdecken! Wir haben eine Auswahl für Ihr Faszientraining zusammengestellt!



 Auch als E-Book.

Gerd Gradwohl



erlitt 1998 eine Makuladegeneration mit wenig Sehrest. Von 1999 bis 2010 im Deutschen Paralympischen Skiteam alpin, 2003 Ausbildung zum Physiotherapeuten mit

eigener Praxis in Kempten (2006). Zusatzbildungen zum Manualtherapeuten und Therapeuten für Myofasziale Integration, die sein Spezialgebiet ist. Zweifacher Träger des silbernen Lorbeerblatts. 2006 erste Paralympics Goldmedaille in der Abfahrt. Weltmeister 2009 und Goldmedaille in Korea. 2006 und 2010 Sportler des Jahres der Stadt Kempten.

Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

Schwanger! Eine besondere Phase Ihres Lebens beginnt!

40 Wochen lang versorgt Ihr Körper nun das heranwachsende Baby. Entsprechend wichtig ist es, dass Sie sich ausgewogen und gesund ernähren. Denn die richtige Ernährung fördert die gesunde Entwicklung des Babys. Natalie Stadelmanns Rezepte sind einfach und können, insbesondere für das Wochenbett, gut vorbereitet werden. Spezielle Rezepte helfen dabei, die „hängengebliebenen“ Kilos nach der Schwangerschaft wieder zu verlieren.



ISBN 978-3-943793-61-1

144 Seiten
€ 14,90

Mit über 50 ausgewogenen Rezepten für die vegetarische Ernährung!

QR-Code scannen und reinlesen.



 Auch als E-Book.

Weitere Titel von Natalie Stadelmann



»Baby-Ernährung«
Bei Allergien und Unverträglichkeiten
D: € 17,90



»Baby isst mit«
Schlau kochen für die ganze Familie
D: € 16,99



»Babybrei«
Bestseller!
Der sichere Einstieg in die Beikost
D: € 16,99



Das große Buch von Babybrei & Beikost

ISBN 978-3-222-14031-0
192 Seiten. € 20,00

Sicherer Einstieg mit Empfehlungen, Beikostplan und über 70 Rezepten.

Soll ich den Babybrei selbst kochen? Welches Getreide eignet sich am besten? Wann biete ich Fingerfood an? Und wie kann ich Tränen und Stress vermeiden? Natalie Stadelmann, selbst vierfache Mutter, zeigt praxisnah und leicht verständlich, was zu beachten ist.

F·O·R·U·M

Aromatherapie · Aromapflege · Aromakultur

Die Zeitschrift F·O·R·U·M ist offizielles Mitteilungsorgan des Vereins FORUM ESSENZIA e. V., gemeinnütziger Verein für Förderung, Schutz und Verbreitung der Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur. Themen der letzten Ausgaben: Aromatherapie in der Pflege, Naturkosmetik, Ursprung, Herstellung und Handel, Aromatherapie und Phytotherapie, Wickel und Auflagen mit ätherischen Ölen, Hydrolate, Aroma & Massage, Aromakultur im Ayurveda, Traditionelle Chinesische Medizin und vieles mehr!

Mitglieder von FORUM ESSENZIA erhalten bereits vergriffene Exemplare als PDF unter www.forum-essenzia.org



F·O·R·U·M
ESSENZIA

Eine Übersicht aller Themen finden Sie auch unter:
<http://stadelmann-verlag.de/zeitschrift-forum.html>

ISSN 0943-5662

Ausgabe 1 - 28: € 6,50,

ISSN 1863-656X

ab Ausgabe 29: € 7,80,

ab Ausgabe 34: € 11,80,

ab Ausgabe 36: € 15,00

Erscheinungsweise
ca. zweimal jährlich.

Vergriffene Ausgaben
und einzelne Artikel als
Spiralbindung oder als PDF
auf Anfrage im Stadelmann
Verlag.

 Viele Ausgaben auch als
ePub und ePDF erhältlich!
Download unter :
www.forum-essenzia.org
www.stadelmann-verlag.de



Jedes Buch bei Stadelmann Natur macht Ihre Bestellung versandkostenfrei!



D: € 29,80
EU: € 30,60
DVD: € 24,80
CD: € 12,80



D: € 14,90
EU: € 15,30
E-Book: € 9,99
App: € 11,99



D: € 12,00
EU: € 12,30
E-Book: € 9,99
App: ab € 3,99



D: € 24,80
EU: € 25,50



D: € 14,90
EU: € 15,40
E-Book: € 12,99
App: ab € 4,75



D: € 19,90
EU: € 20,50
E-Book: € 18,99
App: ab € 7,00



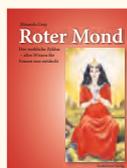
D: € 94,90
EU: € 97,60



D: € 22,90
EU: € 23,50



D: € 9,90
EU: € 10,20
E-Book: € 8,99



D: € 16,90
EU: € 17,40



D: € 29,90
EU: € 30,70
E-Book: € 24,99



D: € 24,80
EU: € 25,50
E-Book: € 19,99



D: € 49,80
EU: € 51,30
E-Book: € 39,99



D: € 24,80
EU: € 25,50
E-Book: € 19,99



D: € 24,90
EU: € 25,60
E-Book: € 19,99



D: € 19,80
EU: € 20,40



D: € 9,90
EU: € 10,20
E-Book: € 7,99



»F-O-R-U-M«
ab 29: € 7,80
ab 34: € 11,80
ab 36: € 15,00



D: € 16,90
EU: € 17,40



D: € 14,90
EU: € 15,30



D: € 64,90
EU: € 17,40



D: € 29,80
EU: € 30,60



Alle E-Books direkt auf
www.stadelmann-verlag.de



Gesunde und faire
Kleidung für die
ganze Familie!



Naturmode
gesund • bio • fair
www.stadelmann-natur.de

- Damen- & Herrenmode
- Baby- & Kinderbekleidung
- Wickel- & Stillbedarf
- Edle Seidentextilien
- Sport & Freizeit
- Schöne Dinge
- *Original-Stadelmann®-Aromamischungen*
- Faszientraining
- Bücher



An der Schmiede 1
87487 Wiggensbach
Tel.: +49 (0) 83 70 – 20 90 69
info@stadelmann-natur.de



Öffnungszeiten:
Mo – Fr: 9.00 – 12.00 Uhr
Mi – Fr: 15.00 – 18.00 Uhr
Samstag: 10.00 – 15.00 Uhr

Baby- und Kindermode

Natürliche Kindermode – rein, umweltfreundlich und gesund.

Bei Stadelmann Natur finden Sie Baby- und Kindermode verschiedenster Hersteller. Viele unserer Naturtextilien sind nach derzeit höchsten ökologischen Standards zertifiziert, das heißt:

- Bio-Baumwolle kbA
- Merinowolle kbT
- Umweltfreundlich gefärbt
- Nicht chemisch ausgerüstet

Mit vielen Tipps
zur Baby-Erstausrüstung
und Infos zu Naturmode!
www.stadelmann-natur.de



Babywäsche aus Merinoschurwolle und Seide

- Atmungsaktiv und temperaturregulierend
- Weich und sanft zur Haut
- GOTS zertifiziert



Mützen und Hüte fürs ganze Jahr

- Funktionelle und gute Passformen
- UV Schutz
- GOTS zertifiziert



pure pure
by BAUER

Zertifizierte Naturtextilien



Sie erhalten bei uns Kleidungsstücke aus reinen, gänzlich unbehandelten oder umweltfreundlich gefärbten und nicht chemisch ausgerüsteten Naturfasern.

Es handelt sich dabei um nachwachsende Rohstoffe aus tierischer oder pflanzlicher Faser, wie Baumwolle, Wolle, Seide, Hanf und Leinen. Die Rohstoffe stammen aus ökologischer Landwirtschaft kbA und kbT, das heißt kontrolliert biologischer Anbau und kontrolliert biologische Tierhaltung. Erkennlich ist die hochwertige naturbelassene Qualität durch die Qualitätssiegel: IVN, IVN BEST, GOTS, Naturland u.a.



Kindermode für kleine und große Entdecker

- Farbenfrohe Applikationen
- Bequeme Schnitte für viel Bewegungsfreiheit
- GOTS zertifiziert



Wollwalk-Bekleidung

- Jacken, Overalls und Schuhe
- Hoher Tragekomfort
- Strapazierfähig und robust
- GOTS zertifiziert



Damen- und Herrenmode

Sie finden bei uns Naturmode zum Wohlfühlen für jeden Anlass. Unser Sortiment reicht von eleganter Oberbekleidung aus Strick, über legere Shirts, Tops und Kleider bis hin zu natürlichen, modischen Accessoires.

Rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen zu den Abbildungen und unserem Sortiment haben. Neue Kollektionen, Stoffkunde und Tipps können Sie auch als Newsletter abonnieren auf www.stadelmann-natur.de

Wir beraten Sie gerne!
Rufen Sie uns an:
08370 – 20 90 69



Aktuelle Kollektionen für Sie

- Raffinierte, feminine Schnitte
- Farbenfrohe Jaquard-Strickmuster
- GOTS zertifiziert

DUNQUE
DESIGNER & ARTIST

Lana
natural wear

HIMALAYA
— evergreen since 1977 —

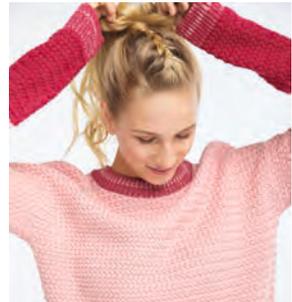


Faire Mode aus Bio-Baumwolle für Sie & Ihn

- Robuster Materialmix
- Lässige Passformen
- Sportlich schick

MADNESS
DESIGNER & ARTIST

re:volution



Funktionelle Kleidung für Aktive

Ob beim Sport oder einfach als Unterwäsche - Kleidung aus Merinowolle und Seide sorgt für beste Atmungsaktivität, schützt den Körper vor Auskühlung und wirkt dabei angenehm temperaturnausgleichend. Die natürlichen Eigenschaften der Wolle-Seide Mischung wirken zudem antibakteriell, was die Geruchsbildung des Schweißes reduziert. Produkte in diesem Materialmix regenerieren sich durch Lüften an der frischen Luft und brauchen nicht so oft gewaschen werden. Die Wollfasern absorbieren auf natürliche Weise die UV-Strahlung und schützen vor der hautschädigenden Wirkung des Sonnenlichts.



Funktionskleidung aus Merinowolle und Seide

- Hohe Formbeständigkeit durch geringen Elasthananteil
- UV-Strahlung wird durch die Wollfaser auf natürliche Weise absorbiert
- Maschinenwaschbar bei 40°C und schnelltrocknend



Ausgewähltes Zubehör für Ihre Faszienbehandlung.

Seidentextilien – gesund und edel

Seide ist eine Eiweißfaser und wird aus dem Kokon des Seidenspinners gewonnen. Als Eiweißfaser ist sie in ihren Eigenschaften der Wolle sehr ähnlich. Die außerordentliche Länge dieser Naturfaser, ihre Reißfestigkeit, die Feinheit und der charakteristische Griff machen Seide zu einer der edelsten Textilmaterialien. Seide wirkt temperatúrausgleichend, d.h. sie wärmt bei Kälte und kühlt bei Wärme. Und weil ein Teil des Seidenleims auf der Faser verbleibt, wirkt sie heilend und lindert Entzündungen der Haut.



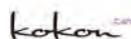
Seidenbekleidung für Babys und Kleinkinder

- Besonders hautfreundlich
- Heilungsunterstützend und wohltuend bei gereizter, empfindlicher Haut



Edle Seidenunterwäsche und Oberbekleidung für Sie

- Feines Seidenjersey
- Weiche Bouretteseide
- Slips, Tops & Shirts



Original Stadelmann®-Aromamischungen

Wir führen für Sie ein ausgewähltes Sortiment der Original-Stadelmann®-Aromamischungen für Groß und Klein, für Jung und Alt.

Jede Zeit im Leben hat ihre eigenen Ansprüche. Deshalb unterscheiden sich die Stadelmann®-Aromamischungen für Kinder von denen für Erwachsene. Die Inhaltsstoffe werden entsprechend für jedes Alter ausgewählt und optimal aufeinander abgestimmt.

Gerne besorgen wir für Sie jede verfügbare Aromamischung, rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns an bestellung@stadelmann-natur.de

Nur echt mit dem Qualitäts-Siegel von Ingeborg Stadelmann:

Die Stadelmann®-Aromamischungen werden nach den Original - Rezepturen von Ingeborg Stadelmann in der Bahnhof-Apotheke Kempten hergestellt. Mit dem Qualitäts-Siegel  bürgen wir für höchste naturbelassene Qualität.

Dietmar Wolz Ingeborg Stadelmann

Apotheker Dietmar Wolz und Ingeborg Stadelmann



PTA und Aromaexpertin Sonja Selement

berät Sie persönlich, individuell und kompetent zu allen Fragen.

Telefon: 0 83 70 – 20 90 69

E- Mail: bestellung@stadelmann-natur.de

Online: www.stadelmann-natur.de



Vorträge, Seminare und Ausbildungen

Ingeborg Stadelmann ist Hebamme mit langjähriger Homöopathieerfahrung und Aromatherapeutin. Sie absolvierte die zertifizierte Fortbildung „Phytotherapie“ für Ärzte und Therapeuten am Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum. Seit 2009 ist sie Präsidentin von Forum Essenzia e.V. Als Referentin ist sie in der Fortbildung von Hebammen und Pflegefachkräften sowie in der Erwachsenenbildung tätig. Die Themengebiete umfassen natürliche Geburtshilfe, Kräuterheilkunde, Homöopathie und Aromatherapie.

Vorträge, Seminare und Ausbildungen mit Ingeborg Stadelmann

- Praktische Anwendungen der Original-Stadelmann®-Aromamischungen
- Ganzheitliche Betreuung in der Schwangerschaft und im Wochenbett
- Homöopathie, Aromatherapie und Pflanzenheilkunde
- Mutterwerden und -sein, ein leistbares und prägendes Ereignis
- Die Frau im Wandel ihrer Zyklen
- Ausbildung »Homöopathie rund um die Geburtshilfe«
- Ausbildung »Aromatherapeut/in« bzw. »Aromaexperte/in«
- Kurzausbildung »Aromatherapie für Hebammen«
- Pflanzenheilkunde für Mutter und Kind



QR-Code scannen
und informieren:



Die Ausbildungsgänge wurden unter der Federführung von Ingeborg Stadelmann und Apotheker Dietmar Wolz aus der Bahnhof-Apotheke konzipiert. Sie schließen mit einer Prüfung ab. Für die Ausbildungsseminare konnten wir namhafte und praxiserfahrene Referent/innen aus den jeweiligen Fachgebieten gewinnen.

Informationen zu
Vorträgen, Seminaren und
Fortbildungen von und mit
Ingeborg Stadelmann auf
www.hebamme-stadelmann.de

»Gesundheit beginnt beim Wohlbefinden.«

Wohlbefinden bedeutet Berührung der Haut – durch Naturkosmetik und Naturtextilien. Kleidung ist unsere zweite Haut. Stadelmann Natur arbeitet nur mit namhaften Herstellern aus der Naturtextil-Branche zusammen. Bei uns erhalten Sie zertifizierte Naturtextilien, die nach hohen ökologischen und sozialen Standards gefertigt werden.

- weil wir gesund leben möchten
- weil wir bewusst leben möchten
- weil wir fair leben möchten

Ingeborg Stadelmann

Hebamme und Aromaexpertin
Inhaberin Stadelmann Natur



Ingeborg Stadelmann



(*1956), freiberufliche Hebamme und selbst mehrfache Mutter und Großmutter, lebt im Allgäu. Sie ist Mitbegründerin der Hebammenpraxis »Erdenlicht« in Kempten und war

viele Jahre in der Hausgeburtsilfe tätig. Im Mittelpunkt stand dabei die ganzheitliche Betreuung der Schwangeren und Mütter, bei der Ingeborg Stadelmann neben der klassischen Homöopathie, den Bachblüten und der Pflanzenheilkunde vor allem die Aromatherapie erfolgreich einsetzte. Seit Anfang 2000 ist sie ausschließlich in der Erwachsenenbildung sowie der beruflichen Fortbildung von Hebammen, Kranken- und Altenpflegerinnen sowie -pflegern tätig, ebenso an der Bayerischen und Baden-Württembergischen Landesapothekerkammer und als Tutorin an der Universität Salzburg. Ingeborg Stadelmann hält im gesamten deutschsprachigen Raum Vorträge

wie auch Seminare und bietet Ausbildungsgänge zu den Themen Pflanzenheilkunde, Homöopathie sowie Aromatherapie rund um Mutter und Kind an.

Seit 2004 gehört die Aromatherapeutin dem Vorstand des Vereins FORUM ESSENZIA e.V. an und hat dort seit 2009 das Ehrenamt der Präsidentin inne. 2014 – 2016 absolvierte sie außerdem die Fortbildung »Phytotherapie in der Medizin« an der Ruhr-Universität in Bochum. Auch der Duft- und Heilpflanzengarten auf der Burghalde in Kempten, den sie zusammen mit Apotheker Dietmar Wolz initiierte und der im Juli 2005 eröffnet wurde, zählt zu ihren Projekten.

Ebenfalls gemeinsam mit Dietmar Wolz ist sie Inhaberin der Marke »Original-Stadelmann®-Aromamischungen«. Als Gründerin des Stadelmann Verlags verlegt sie Bücher zu den Themen Naturheilkunde und Frauengesundheit. Der Online-Shop für Naturtextilien Stadelmann Natur und das zugehörige Ladengeschäft sind ebenfalls Ausdruck ihrer ganzheitlichen Überzeugung und Lebensweise. Mehr über Ingeborg Stadelmann lesen Sie unter www.hebamme-stadelmann.de



Naturmode
gesund, bio,
fair

bewusst leben – wissen – kleiden – pflegen

 **Stadelmann**[®]
www.stadelmann-natur.de