

Zuckerkrank – was nun?

Diabetes mellitus – im Volksmund Zuckerkrankheit genannt – ist eine Stoffwechselerkrankung, die in jedem Alter auftreten kann. Allein in Deutschland sind mehr als sechs Millionen Menschen betroffen. Diabetesberaterin Hildegard Brehm beantwortet u.a. folgende Fragen zu dieser weltweit verbreiteten Krankheit:

- Was sollte jeder Betroffene darüber wissen?
- Was ist Diabetes?
- Was ist der Langzeitzuckerwert?
- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
- Wie kann ich meine Ernährung umstellen?
- Gibt es Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung?

mit **Hildegard Brehm**, Diabetesberaterin (DDG)

Montag, 15.6.20 18.30 – 20.00 Uhr Nr. 2208

Duft- und Heilpflanzen – sehen, verstehen, anwenden

Von der Arnika bis zur Zaubernuss stellt Ihnen Ingeborg Stadelmann die „Bewohner“ des Duft- und Heilpflanzengartens auf der Burghalde in Kempten in natura vor (bei schlechtem Wetter anhand von Fotos im Seminarraum in der *Bahnhof-Apotheke*). Sie erfahren alles über:

- die wichtigsten Eigenschaften verschiedener Pflanzen
- deren vielfältige Anwendungsmöglichkeiten in Kräuterheilkunde, Aromatherapie und Homöopathie

mit **Ingeborg Stadelmann**, Hebamme und Aromatherapeutin

Montag, 6.7.20 19.00 – 20.30 Uhr Nr. 2100

Sollte es regnen, findet der Vortrag im Schulungsraum der *Bahnhof-Apotheke* statt (Kotterner Str. 81, 4. Stock).



In unserem umfangreichem Seminarprogramm finden Sie **Seminare, Fachseminare, Workshops und Ausbildungen.**

Vorträge – Seminare – Workshops – Fachseminare – Ausbildungen

Sie finden unser umfangreiches Fortbildungsprogramm auch online unter www.bahnhof-apotheke.de. „Fortbildungen“. Dort können Sie sich informieren und gleich anmelden.

Unsere neue Vortragsreihe „Bewusste Ernährung“

Am 3. März 2020 startet unsere mehrteilige Vortragsreihe zu einer gesunden und bewussten Ernährung, denn was und wie wir essen, beeinflusst unsere Gesundheit maßgeblich.

„Eure Nahrung sei eure Medizin und eure Medizin eure Nahrung“, wusste schon der griechische Arzt Hippokrates.

Unsere Vorträge liefern Ihnen das notwendige Hintergrundwissen, um den Einfluss Ihrer Ernährung auf Ihren Körper – und Ihr Körpergewicht – besser zu verstehen.

Teil I: Ernährung – Informationsüberfluss oder Ratlosigkeit?

Aktuell leben wir in einem Überfluss, nicht nur an Lebensmitteln, sondern auch an Informationen. Kaum ein Thema bietet mehr Diskussionsstoff als unsere Ernährungsweise. Zu Recht, denn Ernährung ist nicht nur ein wesentlicher Teil unserer Gesundheit, – sondern auch unserer Persönlichkeit.

Ernährungsberaterin Franziska Jörg möchte Ihnen die Möglichkeit geben,

- einzelne Vorgänge in Ihrem Körper besser zu verstehen,
- sodass Sie selbst einschätzen können, welche Informationen für Sie wichtig sind.

mit **Franziska Jörg**, ganzheitliche Ernährungsberaterin und PTA

Dienstag, 3.3.20 18.30 – 20.00 Uhr Nr. 2212

Teil II: Ernährung – Lebensmittelcheck

Die Produktvielfalt im Lebensmittelhandel steigt stetig. Ist das ein Vorteil für Sie? Oder fühlen Sie sich durch die große Auswahl überfordert? Unsere Ernährung beginnt in unserem Einkaufswagen. Die Referentin liefert Ihnen

- das nötige Hintergrundwissen, damit Sie Lebensmittel nicht nur nach Marketingaspekten beurteilen können,
- sondern vor allem anhand der Inhaltsstoffe: den richtigen Kohlenhydraten, wertvollen Fetten und verwertbarem Eiweiß.

mit **Franziska Jörg**, ganzheitliche Ernährungsberaterin und PTA

Dienstag, 10.3.20 18.30 – 20.00 Uhr Nr. 2213

Kosten:

- Je Vortrag 4,00€, soweit nicht anders vermerkt.
- Vorträge sind für die Inhaber unserer Kundenkarte kostenlos.

Teil III: Abnehmen – Lust oder Frust?

In den ersten beiden Vorträgen wurden bereits wichtige Grundkenntnisse vermittelt, die für eine gesunde Ernährung im Alltag wichtig sind. Diese bieten die beste Voraussetzung auf Ihrem Weg zum Wohlfühlgewicht.

An diesem Abend dreht sich alles um das Thema

- Gewichtsreduktion und die dazugehörige
- Sicherheit bei der täglichen „Essensgestaltung“ sowie
- ein Leitfaden, der sich auf das „Leichter leben in Deutschland“-Konzept bezieht.

Mit diesen Kenntnissen werden Sie Ihre Ernährungsumstellung in Zukunft erfolgreich meistern.

mit **Franziska Jörg**, ganzheitliche Ernährungsberaterin und PTA

Dienstag, 17.3.20 18.30 – 20.00 Uhr Nr. 2214

Zusatzvortrag: Nutrigenetik – wie unsere Gene die Ernährung beeinflussen (siehe umseitig)

mit **Dietmar Wolz**, Apotheker

Dienstag, 24.3.20 18.30 – 20.00 Uhr Nr. 2215

Zusatzvortrag: Die Säure-Basen Balance – die Grundlage meiner Gesundheit (siehe umseitig)

mit **Gabriele Greither-Hof**, Ernährungsberaterin

Dienstag, 28.4.20 18.30 – 20.00 Uhr Nr. 2073

PurNatur
Naturkost – Bistro – Blumen



BESUCHEN SIE UNS

- für ein entspanntes Einkaufserlebnis
- zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen
- auf einen Snack zwischendurch

PurNatur · Kotterner Str. 78–80 · Tel. 08 31–5 22 66 77
87435 Kempten · www.purnatur-kempten.de

Anmeldung

Ihre Ansprechpartnerinnen für Ihre Anmeldung und weitere Informationen zu unserem Vortragsprogramm:



Beatrice Wedlich



Julia Hackel



Carina Graf

Telefon: 08 31 – 5 22 66 18

Montag bis Freitag: 8.00–13.00 Uhr
14.00–17.00 Uhr

Fax: 08 31–5 22 66 576

E-Mail: seminar@bahnhof-apotheke.de

www.bahnhof-apotheke.de

Veranstaltungsort für alle Vorträge:

(wenn nicht anders angegeben)

Schulungsraum der *Bahnhof-Apotheke*
im Rosenhof, 4. Stock (behindertengerechter Aufzug)
Kotterner Straße 81, 87435 Kempten

Kosten:

- Je Vortrag 4,00€, soweit nicht anders vermerkt.
- Vorträge sind für die Inhaber unserer Kundenkarte kostenlos.

Programmänderungen:

Etwaige Änderungen des Termins, Programms oder Vortragsortes aus dringendem Anlass behält sich die *Bahnhof-Apotheke* als Veranstalterin vor.

Ausfall eines Vortrags:

Die *Bahnhof-Apotheke* kann einen Vortrag absagen, wenn

- die Mindestzahl von Teilnehmenden nicht erreicht ist
- der Vortrag aus wichtigen Gründen (z. B. Krankheit der Referentin/ des Referenten) ausfallen muss

Bahnhofstr. 12 · Kotterner Str. 81 · 87435 Kempten - Allgäu
Mo. – Fr.: 8.00 – 20.00 Uhr, Sa.: 8.00 – 19.00 Uhr

Bahnhof-Apotheke Kempten - Allgäu



Vorträge

Januar bis Juli 2020

Bahnhofstr. 12 · Kotterner Str. 81 · 87435 Kempten - Allgäu
Tel. 08 31–5 22 66 18 · www.bahnhof-apotheke.de



Demeter – die biologisch-dynamische Denk- und Arbeitsweise

Walter und Susanne Schwärzler bewirtschaften seit 1987 einen kleinen Bauernhof im Allgäu nach den Richtlinien des Demeter-Verbandes. Die biologisch-dynamische Arbeits- und Denkweise wirkt sich sehr nachhaltig auf den Boden, die Pflanzenvielfalt, Tiere und natürlich auch auf den Menschen aus. Walter Schwärzler berichtet aus seinen jahrelangen Erfahrungen als Demeter-Landwirt und diskutiert mit Ihnen folgende Themen:

- Demeter – was ist das?
- Der Hof als individueller Organismus
- Das Wesen des Tieres erkennen
- Die Pflanzenvielfalt
- Das Herzstück: biodynamische Präparate
- Den Boden lebendig machen
- „Soziale“ Landwirtschaft
- Nahrung für Körper, Seele und Geist
- Zukunft gestalten – Neues ermöglichen

mit **Walter Schwärzler**, Demeter-Landwirt
Donnerstag, 16.1.20 19.30 – 21.00 Uhr Nr. 2219

Der weiblich Beckenboden – ein Lebensthema für jede Frau in jedem Alter

Ein trainierter Beckenboden kann unser Leben verändern. Er hilft bei vielen Problemen und verleiht wieder Vertrauen in den eigenen Körper. Der Vortrag gibt viele praktische Tipps, wie Sie mit Beckenbodentraining:

- „typische“ Frauenleiden wie Blasenbeschwerden, Harnverlust oder Senkungszustände therapieren können
- Verspannungen und Rückenschmerzen gegensteuern
- Ihre Sexualität wieder bewusster erleben

mit **Susanne Schwärzler**, Beckenboden-Trainerin
Donnerstag, 23.1.20 19.30 – 21.00 Uhr Nr. 2221

Frühjahrsdiät trotz Diabetes

Mit dem Frühjahr kommt der Wunsch, den Winterspeck dauerhaft wieder loszuwerden. Auch Diabetiker können eine Frühjahrsdiät machen, wenn sie diese mit ihrer Therapie abstimmen.

Frau Brehm beantwortet insbesondere diese Fragen zum Thema:

- Wie verträgt sich eine Frühjahrsdiät mit meinen Therapiemöglichkeiten?
- Welche Möglichkeiten zum Abnehmen und Entschlacken gibt es?
- Was bedeutet der glykämische Index bei Lebensmitteln?
- Welche Süßungsmittel sind erlaubt?

mit **Hildegard Brehm**, Diabetesberaterin (DDG)
Montag, 3.2.20 18.30 – 20.00 Uhr Nr. 2207

Bachblüten – die sanfte Therapie für unsere Seele

Wenn unsere Seele leidet, kann sich das auch in körperlichen Symptomen widerspiegeln und wir verlieren Energie. Im Laufe unseres Lebens machen wir zudem negative Erfahrungen, werden geprägt durch Schicksalsschläge, Enttäuschungen, wir können Traumen davontragen, die Narben auf unserer Seele hinterlassen. Mit der Bachblüten-Therapie haben wir die Möglichkeit, alten Ballast aufzuarbeiten und loszulassen. Das hilft der Seele aufzuatmen. Erfahren Sie:

- wie Bachblüten wirken und warum sie so sanft sind
- warum die Seele Auslöser vieler Erkrankungen sein kann
- wie vielseitig Bachblüten eingesetzt werden können

mit **Sylvia Wilhelm**, PTA und Heilpraktikerin
Montag, 10.2.20 19.00 – 20.30 Uhr Nr. 2076

Hormone außer Rand und Band

Unser körperliches und geistiges Wohlbefinden hängt zu einem großen Teil von unseren Hormonen ab. Von der Kindheit und Jugend bis ins hohe Alter regeln und steuern die Botenstoffe wichtige Funktionen in unserem Körper. Ein Ungleichgewicht kann die verschiedensten Beschwerden auslösen. Das betrifft nicht nur Frauen, sondern auch Jugendliche und Männer. Im Vordergrund des Vortrags stehen deshalb Antworten auf die folgenden Fragen:

- Weshalb beginnen Drüsen zu viel oder zu wenig Hormone zu produzieren?
- Welche Auswirkungen hat das auf meine Gesundheit?
- Welche Möglichkeiten gibt es, diese Defizite auf natürlichem Weg auszugleichen und den Körper in seiner Regulationsfähigkeit zu unterstützen?

mit **Diana Ruppert**, Heilpraktikerin
Donnerstag, 13.2.20 19.00 – 20.30 Uhr Nr. 2120

Schmerz – Hilfe mit Naturheilkunde und Akupressur

Die Schmerztherapie nimmt heute einen wichtigen, großen Bereich ein. Ganzheitliche Verfahren bieten hier Alternativen oder ergänzende Möglichkeiten zu einer medikamentösen Behandlung.

Sie erfahren von der Referentin:

- die Hintergründe von Schmerzen
- wie Sie Schmerzen in den Griff bekommen können
- wie Ihnen Akupunktur bzw. Akupressur, die einfach zu Hause durchgeführt wird, dabei helfen kann

mit **Kerstin Rossa**, Heilpraktikerin
Mittwoch, 19.2.20 19.00 – 20.30 Uhr Nr. 2051

Anmeldung zu den Vorträgen:

Telefon: 0831 – 5226618 • Fax: 0831 – 52266576

Montag–Freitag: 8.00–13.00 Uhr

14.00–17.00 Uhr

seminar@bahnhof-apotheke.de • www.bahnhof-apotheke.de

Schlafstörungen: Ursachen, Folgen, Therapie

Schlafstörungen erlebt jeder Mensch. Kurzfristig sind sie zwar lästig, aber meist ohne gesundheitliche Folgen. Chronische Schlafstörungen dagegen können gravierende Beeinträchtigungen der Gesundheit nach sich ziehen: Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Fehlfunktionen des Immunsystems. Dr. med. Heilmeyer zeigt Ihnen

- Möglichkeiten zur Verbesserung Ihres Schlafes,
- einschließlich naturheilkundlicher und medikamentöser Maßnahmen.

mit **Dr. med. Peter Heilmeyer**, Arzt i.R.
Montag, 9.3.20 19.00 – 20.30 Uhr Nr. 2041

Pflanzenöle – unersetzlich für eine gesunde Haut und Ernährung

Was früher aus Erfahrung bekannt war, ist heute vielfach wissenschaftlich bestätigt: die wertvollen Eigenschaften naturreiner Pflanzenöle und Fette für Gesundheit und Wohlbefinden – nicht nur in der Ernährung, sondern auch in der Haut- und Körperpflege. Anhand ausgewählter Beispiele erhalten Sie Einblick in die vielfältigen Wirkungsweisen dieser kostbaren Natursubstanzen, z.B. auf stille Entzündungen und ihre Folgeerkrankungen, auf das Hormonsystem, den Cholesterinspiegel, das Immunsystem, die Darmgesundheit, eine gesunde und schöne Haut und nicht zuletzt auf unser gesamtes Wohlbefinden. Im Fokus des Vortrags stehen insbesondere die folgenden Themen:

- Woran erkennen Sie die Qualität eines Pflanzenöls – worauf müssen Sie beim Einkauf achten?
- Was bedeutet nativ und kaltgepresst?
- Was sind gesättigte und ungesättigte Fettsäuren?
- Was hat es mit den Omega-Fettsäuren auf sich?
- Fettbegleitstoffe – alles nur Ballast oder doch viel mehr?
- Gehärtete Fette: Trans-Fettsäuren und ihre Auswirkung auf die Gesundheit
- Fette Pflanzenöle als Geschmacksträger und Basis für Aromamischungen
- Richtiger Umgang mit naturreinen Pflanzenölen und deren Haltbarkeit und Lagerung
- Tipps für die ganze Familie zur Anwendung der Öle in der Küche und bei der Körperpflege

mit **Gisela Hillert**, Apothekerin
Donnerstag, 12.3.20 19.00 – 20.30 Uhr Nr. 2128

Wechseljahre – ein guter Lebensabschnitt

Wechseljahre sind keine Krankheit. Trotzdem klagen viele Frauen über Unpässlichkeiten und gesundheitliche Probleme. Von Heilpraktikerin Kerstin Rossa erfahren Sie, warum das nicht so sein muss und wie Sie diese Jahre gut und mit Wohlempfinden durchlaufen. Insbesondere geht es in ihrem Vortrag um:

- Ursachen und Auslöser von Wechseljahresbeschwerden
- Dinge, die Sie in bzw. vor dieser Zeit für sich selbst tun können, um sie positiv und bereichernd zu erleben
- Tipps und gut wirkende Pflanzen, Öle und Anwendungen aus der Naturheilkunde und ganzheitlichen Medizin

mit **Kerstin Rossa**, Heilpraktikerin
Mittwoch, 18.3.20 19.00 – 20.30 Uhr Nr. 2052

Duftende Kräuter für Balkon und Garten

Gärtnermeister Christian Herb stellt Ihnen heimische Kräuter-, Heil- und Duftpflanzen für den Eigenanbau vor. Sie erfahren:

- was Sie auf Ihrem Balkon und in Ihrem Garten anpflanzen können
- welche Voraussetzungen für ein optimales Gedeihen notwendig sind
- welche Pflanze für welchen Boden und welchen Standort geeignet ist

mit **Christian Herb**, Gärtnermeister und Kräuterexperte
Montag, 23.3.20 19.00 – 21.15 Uhr Nr. 2218

Nutrigenetik – wie unsere Gene die Ernährung beeinflussen

Manche nehmen schneller ab, andere langsamer. Manche bleiben dauerhaft schlank, andere nehmen schnell wieder zu. Warum? Unsere Gene bestimmen, wie wir Nahrung verwerten, und beeinflussen so auch unser Gewicht und unsere Figur. Mit dieser Erkenntnis beschäftigt sich die Wissenschaft der Nutrigenetik, die Apotheker Dietmar Wolz vorstellt. Folgende Fragen stehen im Mittelpunkt:

- Was ist Nutrigenetik?
- Welcher Stoffwechseltyp bin ich?
- Welche Testmöglichkeiten gibt es?
- Welchen Nutzen bringen mir die Testergebnisse?
- Wie kann ich meine Ernährung für mich optimieren?

mit **Dietmar Wolz**, Apotheker
Dienstag, 24.3.20 18.30 – 20.00 Uhr Nr. 2215

Zusatzvortrag zur Vortragsreihe „Bewusste Ernährung“. Dieser kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

Rhythmus und Balance im Alltag: Wie ätherische Öle bei der Stressbewältigung helfen können

Viele Menschen empfinden heute Stress in ihrem Alltag. Hält der Stress lange an, gerät das hormonelle Gleichgewicht aus der Balance mit schädlichen Folgen für die Gesundheit. Gisela Hillert zeigt Ihnen zahlreiche Möglichkeiten aus der Naturheilkunde, um zum eigenen gesunden Lebensrhythmus zurückzufinden. Im Mittelpunkt stehen hierbei duftende Aromamischungen, die nicht nur Haut und Nase schmeicheln, sondern in Verbindung mit sorgsam ausgewählten Anwendungen Balsam für die gestresste Seele sind. Dazu gehören:

- Bäder
- Einreibungen, Massagen, Streichungen
- Wickel, Auflagen
- Naturparfüm
- Duftmeditation
- Naturaufenthalt mit allen Sinnen

mit **Gisela Hillert**, Apothekerin
Mittwoch, 1.4.20 19.00 – 20.30 Uhr Nr. 2087

Kosten:

- Je Vortrag 4,00€, soweit nicht anders vermerkt.
- Vorträge sind für die Inhaber unserer Kundenkarte kostenlos.

Säure-Basen-Balance

Unser Säure-Basen-Haushalt ist mit unseren modernen Ess- und Lebensgewohnheiten tagtäglichen Herausforderungen ausgesetzt. Einseitige Ernährung, stark verarbeitete Lebensmittel, wiederkehrende Reduktionsdiäten, Stress, zu wenig körperliche Bewegung sind nur einige Punkte, die unseren Körper auf Dauer aus dem Gleichgewicht bringen können. Unser Körper reagiert mit Müdigkeit, Erschöpfung, Gewichtszunahme, Gelenksbeschwerden (Rheuma, Gicht) etc. Die gute Nachricht ist, dass Sie Ihren Körperhaushalt wieder ins Lot bringen können, und zwar über eine positive Beeinflussung Ihrer

- Ernährung
- Bewegung
- Lebensweise

mit **Gabriele Greither-Hof**, Ernährungsberaterin
Dienstag, 28.4.20 18.30 – 20.00 Uhr Nr. 2073

Zusatzvortrag zur Vortragsreihe „Bewusste Ernährung“. Dieser kann aber auch unabhängig davon besucht werden.

Die Schilddrüse – kleines Organ mit großer Wirkung

Jeder dritte Erwachsene in Deutschland leidet unter krankhaften Veränderungen an der Schilddrüse, in der Medizin auch Schilddrüsendysfunktion genannt. Diese kann zahlreiche Beschwerden auslösen. Oft sind schon kleine Schwankungen im Hormonstoffwechsel der Schilddrüse spürbar.

Die Heilpraktikerin Diana Ruppert vertieft an diesem Abend mit Ihnen die wichtigsten Aspekte zum Thema Schilddrüse:

- Wie funktioniert dieses Organ?
- Was sind – neben Jodmangel – die Auslöser von Dysfunktionen?
- Was bedeuten die Fachbegriffe und Laborwerte?
- Welche alternativen Möglichkeiten gibt es, um Schilddrüsen-Beschwerden zu behandeln?

mit **Diana Ruppert**, Heilpraktikerin
Donnerstag, 7.5.20 19.00 – 20.30 Uhr Nr. 2121

Der Heilkräuter-Heilplan rund ums ganze Jahr

Mit „Samhain“, einem der vier großen irisch-keltischen Festtage, endet in der Nacht zum 1. November das keltische Kalenderjahr. Nach diesem Tag sammelten die Kelten keine Heilpflanzen mehr. Jahrhundertlang lebten die Menschen nach diesem Zyklus.

Die Referentin geht in ihrem Vortrag insbesondere darauf ein:

- welche besonderen kosmischen Tage dem Pflanzen-Jahreskalender zugeordnet sind und welchen Einfluss sie auf uns und unsere Gesundheit haben

- welche Anwendungen wann im Jahr besonders gut tun

mit **Kerstin Rossa**, Heilpraktikerin
Mittwoch, 27.5.20 19.00 – 20.30 Uhr Nr. 2216