

Bahnhof-Apotheke
Kempten ¹²



Vorträge

Januar bis Juni 2018

Bahnhofstr. 12 · Kotterner Str. 81 · 87435 Kempten
Tel. 0831-5226618 · Fax 0831-52266576



Warum werden wir krank, was macht uns gesund? – Krankheit aus ganzheitlicher Sicht

Im Fokus des Vortrags stehen sowohl die Entstehung von Krankheiten wie auch die Folgen verschiedenster Behandlungsansätze. Als langjährige Therapeutin kennt die Referentin die sogenannten Abläufe von Erkrankungen, die sich im Körper hin und her verschieben, und gibt Ihnen Antworten auf die folgenden Fragen:

- Wie kann ich gut für mich sorgen und so insbesondere chronischen Krankheiten vorbeugen bzw. sie ausgleichen?
- Wie kann ich meine Gesundheit vorbeugend oder begleitend zu anderen Therapien wieder in die eigene Hand nehmen?

mit **Kerstin Rossa**, Heilpraktikerin

Mittwoch, 24.1.18

19.00–20.30 Uhr

Nr. 1789

Blutzucker richtig messen

Richtig messen – darauf kommt es an. Zum einen, um ganz aktuell beobachten zu können, wie der eigene Blutzucker im Tagesverlauf schwankt und auf Essen reagiert. Zum anderen aber auch, um auf lange Sicht Folgeerkrankungen zu verhindern oder zu lindern. Nur wenn Sie regelmäßig messen, kann Ihr Arzt die Diabetestherapie individuell und bestmöglich an Ihre Lebensgewohnheiten anpassen. Deshalb klärt Diabetesberaterin Hildegard Brehm insbesondere diese Fragen mit Ihnen:

- Was müssen Sie beim Messen beachten?
- Welche Blutzucker-Messgeräte sind sinnvoll?
- Wie sollten die Werte sein?
- Wie können Sie Ihre Werte verbessern?

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

Montag, 5.2.18

18.30–20.00 Uhr

Nr. 1821

Aromapflege leicht gemacht – bewährte Anwendungen in der häuslichen Krankenpflege

Dieser Vortrag richtet sich an alle Interessierten, die in ihrem privaten Bereich mit der Pflege von kranken oder alten Menschen zu tun haben. Vielleicht wollen Sie sich auch einfach nur darüber informieren? Die Referentin erklärt Ihnen:

- wie Sie Ihren Pflegealltag mit naturheilkundlichen Anwendungen hilfreich unterstützen können
- die Aromapflege mit den *Stadelmann®-Aromamischungen*

mit **Gabi Dorner**, Heilpraktikerin und Krankenschwester

Donnerstag, 22.2.18

19.00–20.30 Uhr

Nr. 1832

Problemlos leben mit Marcumar® **kostenlos**

Gerinnungshemmer wie Marcumar werden u.a. zur Behandlung und Vorbeugung von Gefäßverschlüssen eingesetzt. Um zu verstehen, was im Körper passiert, wenn die Blutgerinnung „ausgebremst“ wird, erfahren Sie von Dr. Guntram Fischer:

- wie Gerinnungshemmer wirken
- welche Nebenwirkungen und Komplikationen auftreten können
- welche Dinge Sie bei der Einnahme beachten sollten
- wie sich die Ernährung auswirkt
- welche Möglichkeiten der Selbstkontrolle (Quickwert, INR) Sie haben

mit **Dr. med. Guntram Fischer**, Facharzt für Anästhesie

Mittwoch, 28.2.18

19.00–21.00 Uhr

Nr. 1818

Power fürs Immunsystem

In der Übergangszeit steigt bei vielen die Infektanfälligkeit. Nach dem Winter brauchen wir häufig einige Anstöße, um wieder auf Trab zu kommen. Dafür stellt uns die Natur eine hervorragende Hausapotheke zur Verfügung. Heilpraktikerin Kerstin Rossa zeigt Ihnen:

- wie Sie sich wieder fit powern können – egal ob bei unreiner Haut, Müdigkeit, Muskelschmerzen oder schlaffem Gewebe
- welche „Powerkräuter“ die Abwehrkraft steigern
- wie diese angewendet werden

mit **Kerstin Rossa**, Heilpraktikerin

Mittwoch, 7.3.18 19.00–20.30 Uhr

Nr. 1794

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

Dienstag, 20.3.18 19.00–21.15 Uhr

Nr. 1796

Kräutertees – Genuss und Heilwirkung

Sie duften angenehm oder schmecken bitter, sie sind Genuss oder Arznei: Die Natur bietet uns einen wahren Schatz an Teekräutern für alle Lebenslagen. Ingeborg Stadelmann stellt Ihnen einen bunten Strauß von Kräutern sowie fertige Teemischungen aus der *Bahnhof-Apotheke* vor:

- morgendliche Wachmacher
- wärmende Kräutertees für kalte Tage
- Genusstees für die kleine Pause zwischendurch
- Tees für die ganze Familie
- Gesundheitstees, die vorbeugen und unterstützen: z. B. gegen Erkältungen, Magenbeschwerden oder Schlafstörungen

mit **Ingeborg Stadelmann**, Hebamme und Phytotherapeutin

Montag, 9.4.18 19.00–21.00 Uhr

Nr. 1741

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 Ihnen Apotheker Dietmar Wolz vorstellt. Folgende Fragen stehen im Mittelpunkt:

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

mit **Dietmar Wolz**, Apotheker

Mittwoch, 11.4.18 18.30–20.00 Uhr

Nr. 1749

Zusatzvortrag zur Vortragsreihe von „Leichter leben in Deutschland“ (siehe umseitig). Der Vortrag steht allen Interessierten offen.

Typ-2-Diabetes – was jetzt?

Eine Blutzucker-Testaktion in der Apotheke oder ein Check-up bei Ihrem Arzt bringt es manchmal ans Tageslicht: Sie haben vermutlich einen Typ-2-Diabetes, so wie er bei 700 Menschen täglich in Deutschland neu festgestellt wird. Nach dem ersten Schock hat Diabetesberaterin Hildegard Brehm Antworten auf Ihre Fragen:

- Wie geht es jetzt weiter?
- Was muss ich beim Essen und Trinken beachten?
- Welche Medikamente gibt es und wie wirken sie?
- Wann muss Insulin gespritzt werden?
- Wie komme ich im Alltag damit zurecht?

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

Montag, 16.4.18

18.30–20.00 Uhr

Nr. 1822

Wechseljahre – ein guter Lebensabschnitt

Wechseljahre sind keine Krankheit. Trotzdem klagen viele Frauen heute 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:

- die 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, 25.4.18

19.00–20.30 Uhr

Nr. 1798

Sonnenkräuter und ihre Wirkung auf unser Gemüt

Die Sommersonnenwende ist eine besondere Zeit im Jahreszyklus der Heilpflanzen. In diesen Wochen, wenn die Sonne ihre höchste Kraft erreicht, bringt die Natur Kräuter mit einer ganz speziellen Heilkraft hervor: Sie helfen, unser Gemütsleben wieder ins Gleichgewicht zu bringen – ganz ohne Nebenwirkungen. Die Heilpraktikerin Kerstin Rossa verrät Ihnen an diesem Abend, welche Kräuter und Anwendungen zu empfehlen sind:

- wenn Sie sich ausgelaugt und müde fühlen
- wenn es Ihnen an Lebensfreude und Ausgeglichenheit mangelt
- wenn Sie oder sogar Ihre Kinder unter Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche oder Verspanntheit leiden

mit **Kerstin Rossa**, Heilpraktikerin

Mittwoch, 9.5.18

19.00–20.30 Uhr

Nr. 1801

Anmeldung zu den Vorträgen

Telefon: 0831–5226618 · Fax: 0831–52266576

Montag–Freitag: 8.30–12.30 Uhr

14.00–17.00 Uhr

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



Sterbefasten – was ist das?

Wer sich mit der Patientenverfügung befasst, macht sich auch Gedanken über die Ernährung am Lebensende. So kann z. B. der Verzicht auf Essen und Trinken bei einer zum Tode führenden Krankheit den Sterbevorgang beschleunigen und ein selbstbestimmtes Sterben ermöglichen. Im Mittelpunkt des Abends stehen deshalb:

- die Frage, was das für mich, meine Umgebung und meinen Arzt bedeutet
- weitere Informationen und die Diskussion über ein spannendes Thema

mit **Edith Hersping**, Kunsttherapeutin und Sterbebegleiterin

Dienstag, 15.5.18

19.00–20.30 Uhr

Nr. 1816

Wenn Kopf und Nacken schmerzen:

Konservative Untersuchungs- und Behandlungsansätze

Um die komplexen Beschwerdebilder richtig interpretieren und therapieren zu können, braucht es meist die Zusammenarbeit mehrerer ärztlicher und therapeutischer Fachdisziplinen. In diesem Vortrag erklärt und beschreibt der Physiotherapeut Jürgen Berkmler:

- relevante neurophysiologische Zusammenhänge
- interessante wissenschaftliche Hintergrundinformationen
- die Rolle des Kiefergelenks bei Beschwerden in der Kopf-Gesichtsregion
- Stressverarbeitung
- Schmerzmechanismen
- Kopfschmerzkategorien
- Selbsthilfemöglichkeiten

mit **Jürgen Berkmler**, Physio- und Sportphysiotherapeut

Donnerstag, 17.5.18

19.00–20.30 Uhr

Nr. 1817

Borreliose – Diagnostik und Therapie

Die Borreliose wird von Zecken übertragen. Der Krankheitsverlauf ist meist schleichend, d. h. Borreliose-Symptome können erst einige Monate nach dem Zeckenbiss auftreten, man spricht dann von einem chronischen Verlauf. Je früher mit einer Therapie begonnen wird, umso eher werden Spätfolgen vermieden. In seinem Vortrag erläutert Dr. med. Thürauf:

- Diagnosemethoden
- Erscheinungsbilder der Krankheit
- Krankheitsverlauf bei chronischer Borreliose
- Unterschiede zwischen Borreliose und Frühsommer-Meningo-Enzephalitis (FSME; wird ebenfalls von Zecken übertragen)
- Vorbeugemaßnahmen
- schulmedizinische und naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten
- Aufbau und Unterstützung des Immunsystems

mit **Dr. med. Karlheinz Thürauf**, Facharzt für Allgemeinmedizin

Mittwoch, 6.6.18

19.00–20.30 Uhr

Nr. 1815

Kosten:

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

Gesunde Ernährung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten nehmen immer mehr zu. Ernährungsberaterin Natalie Stadelmann klärt Sie auf über:

- die verschiedenen Formen der Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten
- Lebensmittel, die zu Beschwerden führen können, und Alternativen dazu
- versteckte Allergene in Fertigprodukten
- eine gesunde Ernährung, die alle Nährstoffe bietet

mit Natalie Stadelmann, PTA, Ernährungsberaterin

Donnerstag, 7.6.18

18.30–20.00 Uhr

Nr. 1804

Keine Angst vor Insulin

Auch im Alter ist es wichtig, dass der Blutzucker gut eingestellt ist, vor allem hinsichtlich der Lebensqualität, die bei der modernen Typ-2-Diabetestherapie neben der Sicherheit im Vordergrund steht. Wenn die Tabletteneinnahme jedoch nicht den notwendigen Erfolg hinsichtlich der Blutzuckerwerte bringt, muss evtl. auf eine Insulintherapie umgestellt werden. Das wirft einige Fragen auf, die Ihnen Diabetesberaterin Hildegard Brehm an diesem Abend ausführlich beantworten wird:

- Wann ist Insulin notwendig?
- Wie funktioniert eine optimale Insulininjektion?
- Was wird dazu benötigt?
- Wie muss Insulin gelagert werden?

mit Hildegard Brehm, Diabetesberaterin (DDG)

Montag, 11.6.18

18.30–20.00 Uhr

Nr. 1823

Entspannung trainieren: Der Puls des Lebens

Dass dauerhafter negativer Stress sich ungünstig auf unseren Organismus auswirkt, ist hinlänglich bekannt. Wir können an unseren Lebensumständen aber häufig nichts ändern und müssen deshalb oft „durchhalten“ oder uns durchbeißen. So bleibt meist nichts anderes übrig, als Ausgleichs- oder Kompensationsstrategien zu entwickeln. In diesem Vortrag veranschaulicht Jürgen Berkmler:

- die Funktion des autonomen Nervensystems (z.B. Regulierung der Herzfrequenz)
- Auswirkungen von kurzzeitigem und dauerhaftem Distress (negativer Stress) auf den Organismus
- die Messung der Herzkohärenz als Spiegel unseres neurovegetativen Zustandes
- welche Möglichkeiten es gibt, die Funktion des bremsenden, ausgleichenden Anteils unseres autonomen Nervensystems (Parasympathikus) zu analysieren und zu trainieren
- Strategien zur Optimierung der parasympathischen Aktivität

mit Jürgen Berkmler, Physio- und Sportphysiotherapeut

Dienstag, 19.6.18

19.00–20.30 Uhr

Nr. 1855



Leichter leben in Deutschland Ihr erfolgreicher Weg zum Wunschgewicht

Am 19. Februar 2018 startet wieder die 5-teilige Vortragsreihe im Rahmen von „Leichter leben in Deutschland“, der Gesundheits- und Abnehmaktion ausgewählter deutscher Apotheken.

Ziel ist es, das Körpergewicht langfristig zu reduzieren und zu stabilisieren – durch vernünftiges Abnehmen unter kompetenter Anleitung. Ein Kernpunkt der Aktion sind deshalb ausführliche Beratungen und Schulungen. Denn nur, wenn Sie die Zusammenhänge von Ernährung und Körperhaushalt kennen, bleiben Sie dauerhaft erfolgreich!

Teil I: Erfolgreich abnehmen mit der Apotheke mit Gabriele Greither-Hof, Ernährungsberaterin

Montag, 19.2.18 18.30–20.00 Uhr Nr. 1743

Teil II: Die Hintergründe verstehen

mit Gabriele Greither-Hof, Ernährungsberaterin

Montag, 26.2.18 18.30–20.00 Uhr Nr. 1744

Teil III: Wir kaufen ein

mit Gabriele Greither-Hof, Ernährungsberaterin

Montag, 5.3.18 18.30–20.00 Uhr Nr. 1745

Teil IV: Die Erfolge dauerhaft sichern

mit Gabriele Greither-Hof, Ernährungsberaterin

Montag, 12.3.18 18.30–20.00 Uhr Nr. 1746

Teil V: Die Säure-Basen Balance – die Grundlage meiner Gesundheit

mit Gabriele Greither-Hof, Ernährungsberaterin

Montag, 19.3.18 18.30–20.00 Uhr Nr. 1747

Zusatzvortrag: Nutrigenetik – wie unsere Gene die Ernährung beeinflussen

mit Dietmar Wolz, Apotheker

Mittwoch, 11.4.18 18.30–20.00 Uhr Nr. 1749



PurNatur Blumen

Der Blumenladen in der Kemptener Bahnhofstraße

Bahnhofstraße 12 · 87435 Kempten

Tel. 0831 – 52266755 · www.purnatur-kempten.de

Anmeldung

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



Beatrice Wedlich



Julia Hackel



Carina Graf

Telefon: 0831 – 5 22 66 18

Montag bis Freitag: 8.30–12.30 Uhr
14.00–17.00 Uhr

Fax: 0831 – 5 22 66 576

E-Mail: seminar@bahnhof-apotheke.de

Online: 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 des/der Referenten/Referentin) ausfallen muss