

*Bahnhof-Apotheke*  
Kempton<sup>Allgäu</sup>



# Vorträge

September bis November 2018

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



## Vegetarische Ernährung

Immer mehr Menschen entscheiden sich bewusst für einen vegetarischen Lebensstil. Falls Sie sich ebenfalls mit dem Gedanken tragen, Ihre Ernährung auf eine fleischlose Kost umzustellen, hat Ernährungsberaterin Gabriele Greither-Hof interessante Informationen und Empfehlungen für Sie:

- wie Sie mit vegetarischer Ernährung Krankheiten vorbeugen können
  - wie Sie durch eine Ernährungsumstellung – auch chronische – Krankheiten beeinflussen können
  - wie Sie als Vegetarierin oder Vegetarier ihre Energie- und Nährstoffversorgung sicherstellen
  - was Sie bei der Umstellung auf die fleischlose Küche beachten sollten
- mit **Gabriele Greither-Hof**, Ernährungsberaterin

**Dienstag, 11.9.18**

18.30 – 20.00 Uhr

Nr. 1938

## Urlaubsreisen trotz Diabetes

Auch als Diabetikerin oder Diabetiker können Sie in ferne Länder reisen, in andere Klima- und Zeitzonen. Vorausgesetzt Sie kennen sich mit Ihrem Diabetes aus und haben alles dabei, was Sie zur Diabetesbehandlung benötigen. Für ein unbeschwertes Reisen beantwortet Diabetesberaterin Hildegard Brehm diese Fragen für Sie:

- Was gehört ins Handgepäck?
- Wie gehe ich mit fremdem Essen um?
- Wie kann ich auf die Zeitverschiebung reagieren?
- Wie gehe ich mit „Hypos“ (Unterzuckerung) um?

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

**Montag, 17.9.18**

18.30 – 20.00 Uhr

Nr. 1875

## Power fürs Immunsystem

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

- wie Sie sich bei häufigen Infekten und Kraftlosigkeit wieder fit powern können
- welche „Powerkräuter“ die Abwehrkraft steigern
- wie diese angewendet werden

mit **Kerstin Rossa**, Heilpraktikerin

**Donnerstag, 20.9.18**

19.00 – 20.30 Uhr

Nr. 1874

**PurNatur** Blumen

**kreativ & individuell**

Blumensträuße und Blumendekorationen

Bahnhofstraße 12 · 87435 Kempten

Tel. 0831-52266755 · [www.purnatur-kempten.de](http://www.purnatur-kempten.de)



## Aktivierung der Selbstheilungskräfte mit Jin Shin Jyutsu (Strömen)

Gesundheit und Wohlbefinden hängen vom freien Fluss der körpereigenen Energie ab. Wird der Energiefluss gestört, z.B. durch Stress, sind Anspannung und Unausgewogenheit die Folge, aber auch Ängste, Konzentrationsschwäche oder Depressionen bis hin zu organischen Störungen. Jin Shin Jyutsu wirkt solchen Energieblockaden entgegen. Es bringt Ausgeglichenheit in das Energiesystem unseres Körpers und stärkt die Selbstheilungskraft. Der Vortrag richtet sich sowohl an Menschen, die unter gesundheitlichen Problemen leiden, wie an diejenigen, die vorbeugen wollen. Sie erhalten:

- einen Überblick über die Herkunft und Wirksamkeit des Jin Shin Jyutsu
- viele praktische Tipps für kraftvolle Selbsthilfe-Sequenzen (Übungen)
- Empfehlungen für Tees und ätherische Öle, mit denen Sie das Jin Shin Jyutsu wirkungsvoll unterstützen können

mit **Marita Nett**, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

**Montag, 24.9.18**

19.00 – 20.30 Uhr

Nr. 1808

## Die chinesische Organuhr

Unsere Körperfunktionen werden von Rhythmen bestimmt. Dessen sind wir uns im Alltag nicht immer bewusst. Aber wer schon einmal einen Langstreckenflug gemacht hat, weiß wie schwierig es ist, sich dem neuen Schlaf-Wach-Rhythmus in einer anderen Zeitzone anzupassen.

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind im Verlauf von 24 Stunden alle 2 Stunden andere Organe in unserem Körper aktiv bzw. inaktiv. Diese Arbeits- und Ruhezeiten werden in der sogenannten Organuhr dargestellt. Dr. Höflinger erläutert an diesem Abend:

- wie wir dieses wertvolle alte und erprobte Wissen in unserem Alltag berücksichtigen können, um unsere Gesundheit zu erhalten
- wie wir kranke Organe wieder in ihren natürlichen Rhythmus bringen können

mit **Dr. med. Yvonne Höflinger**, Ärztin für Allgemeinmedizin

**Donnerstag, 27.9.18**

18.30 – 20.00 Uhr

Nr. 1820

## Alzheimer und ketogene Ernährung

Fortschreitender geistiger Abbau bis hin zur völligen Demenz stellt heute die größte Bedrohung im Alter dar. Hauptursache ist die Alzheimer-Erkrankung, gegen die es immer noch keine wirksamen Medikamente gibt. Da aber die entscheidenden Auslöser in unserer Lebensweise zu finden sind, lässt sich durch eine Änderung des Lebensstils zumindest das Fortschreiten der Krankheit aufhalten oder – wie neue Untersuchungen zeigen – sogar umkehren. Dr. Heilmeyer zeigt in seinem Vortrag, worauf es dabei ankommt:

- Ernährungsumstellung auf ketogene Kost (fast kohlenhydratfreie, fettreiche Diät)
- weitere für das Gehirn hilfreiche Maßnahmen

mit **Dr. med. Peter Heilmeyer**, Internist

### Kosten:

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

## Akupressur für die Seele

Akupressur ist einfach, effektiv und eine gute Hilfe für zu Hause. Erfahren Sie:

- wie Akupressur wirkt
- warum sie auch bei psychischer Labilität, Unruhe, Schlaflosigkeit und mehr einsetzbar ist

mit **Kerstin Rossa**, Heilpraktikerin

**Mittwoch, 10.10.18** 19.00 – 20.30 Uhr Nr. 1867

Der Vortrag gilt auch als Einstieg zum gleichnamigen 1-Tages-Seminar am 20.10.2018 (Kurs-Nr. 1868).

## Leichter Leben in Deutschland – Auffrischkurs

Dieser Vortrag wendet sich an alle Kunden der bisherigen Vortragsserien von „Leichter Leben in Deutschland“ und will nicht nur Ihr Wissen auffrischen, sondern Sie auch weiter motivieren. Denn nicht selten schleichen sich alte Essgewohnheiten wieder ein und hindern uns daran, unsere ehemals gesetzten Ziele zu erreichen. Im Blickpunkt stehen vor allem diese Fragen:

- Wie schaffe ich es, dauerhaft erfolgreich zu sein?
- Warum drei Mahlzeiten täglich?
- Welche Fette sind essenziell, welche sollten gemieden werden und wie viel Fett am Tag ist notwendig?
- Warum sind Proteine wichtig?
- Welche Kohlenhydrate sollte ich meiden?
- Warum ist Bewegung so wichtig?
- Welche Rolle spielt der Säure-Basen-Haushalt im Körper?
- Welchen Einfluss haben unsere Gene auf die Gewichtsreduktion?

mit **Gabriele Greither-Hof**, Ernährungsberaterin

**Dienstag, 16.10.17** 18.30 – 20.00 Uhr Nr. 1940

## Rückenschmerzen: Faszien im Fokus der Therapie

Rückenschmerzen gelten als das Volksleiden Nummer eins. Wenn Sie an akuten, immer wiederkehrenden oder dauerhaft anhaltenden Rückenproblemen leiden, ob im Alltag oder im Berufsleben, sollten Sie sich Zeit für diesen Vortrag nehmen. Sie erfahren, wie Sie Beschwerden und Schmerzen als Betroffener richtig einordnen können und lernen Chancen und Möglichkeiten effektiver konservativer Therapieansätze kennen. Diese Inhalte stehen im Mittelpunkt:

- Rückenschmerzen: Wissenswertes aus der Forschung
- Diagnostik und Aussagekraft von Rückenbefunden
- Faszien als mögliche Schmerzquelle
- Häufige Beschwerdebilder und Mechanismen durch dauerhafte Arbeitsbelastung
- Wechselwirkungen zwischen physischer Arbeitsbelastung, Stress und vegetativem Nervensystem
- Akuter, immer wiederkehrender und anhaltender Rückenschmerz
- Physiotherapie: Analyse – Aufklärung – Rehabilitation

mit **Johannes Denninger**, Physio- und Sportphysiotherapeut

**Dienstag, 6.11.18** 19.00 – 20.30 Uhr Nr. 1887

## Himmlisch genießen – auch mit Diabetes

Plätzchen und Punsch gehören einfach zu Advent und Weihnachten. Durch zucker- und kalorienfreundliches Kochen und Backen ist auch für Diabetikerinnen und Diabetiker süßer Genuss ohne Reue möglich. Von Diabetesberaterin Hildegard Brehm erfahren Sie:

- Wie lässt sich mit modernen Süßungsmitteln kalorienarm und trotzdem lecker backen und kochen?
- Welche Alternativen zum Zucker gibt es?
- Was darf getrunken werden und wie verhält es sich mit Alkohol?
- Welche Lebensmittel wirken blutzuckererhöhend?
- Warum gibt es keine Diabetikerprodukte mehr?
- Rezepte für Desserts und Kekse zum Ausprobieren

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

**Montag, 12.11.18**

18.30 – 20.00 Uhr

Nr. 1876

## 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

**Mittwoch, 14.11.18**

19.30 – 21.00 Uhr

Nr. 1923

## Was der Fuß über uns erzählt

Unsere Füße erzählen uns viel über den Menschen, den sie durchs Leben tragen. Lassen Sie sich überraschen:

- vom Wunderwerk Fuß und seinem statischen Aufbau
- wie sich Ihr Wohlbefinden und Ihre Stärken am Fuß zeigen

mit **Kerstin Rossa**, Heilpraktikerin

**Montag, 19.11.18, 19.00 – 20.30 Uhr**

Nr. 1869

Der Vortrag gilt auch als Einstieg zum Workshop „Erste Hilfe für den Fuß“ am 28.11.2018 (Kurs 1870).

### Anmeldung zu den Vorträgen:

Telefon: 08 31 – 5 22 66 18 • Fax: 08 31 – 5 22 66 576

Montag–Freitag: 8.30–12.30 Uhr

14.00–17.00 Uhr

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



## 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 davon tragen, die Narben auf unserer Seele hinterlassen. Mit der Bachblüten-Therapie haben wir die Möglichkeit, alten Ballast aufzuarbeiten und loszulassen. Das hilft der Seele aufzumatmen. 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

**Donnerstag, 22.11.18** 19.00 – 20.30 Uhr

Nr. 1906

## Der weibliche 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, Autorin

**Donnerstag, 29.11.18** 19.30 – 21.00 Uhr

Nr. 1905



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](http://www.bahnhof-apotheke.de), „Fortbildungen“. Dort können Sie sich informieren und gleich anmelden.

## 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: 8.00 – 13.00 Uhr  
14.00 – 17.00 Uhr

Fax: 0831 – 52266576

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

Online: [www.bahnhof-apotheke.de](http://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

## Vorschau 2019

### Kräutertees – Genuss und Heilwirkung

mit Ingeborg Stadelmann, Hebamme, Aroma- und Phytotherapeutin

Montag, 28.1.19

19.00 – 21.00 Uhr

Nr. 1899

### „Schmerz“ – Hilfe aus Naturheilkunde und Akupressur

mit Kerstin Rossa, Heilpraktikerin

Mittwoch, 6.2.19

19.00 – 20.30 Uhr

Nr. 1871

### Wenn Kopf und Nacken schmerzen: Konservative Untersuchungs- und Behandlungsansätze

mit Jürgen Berkmler, Physio- und Sportphysiotherapeut

Donnerstag, 28.2.19

19.00 – 20.30 Uhr

Nr. 1949

**PurNatur** Naturkost – Bistro



#### Besuchen Sie uns

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

PurNatur · Kottener Str. 78–80 · Tel. 08 31–5 22 66 77  
87435 Kempten · [www.purnatur-kempten.de](http://www.purnatur-kempten.de)