

Einkaufsliste - was du brauchst:

APM Creme (1 Tube)



Die Creme gibt es in verschiedenen Online Apotheken, in deiner Apotheke vor Ort (vorher anrufen und bestellen), oder im Webshop bei der Europäischen Penzel Akademie.

Die blaue Creme ist etwas günstiger als die grüne. Die grüne Creme ist „bio“. Nachdem aber keine Pflanzen o. ä. drin sind, erschließt sich mir der Nutzen/Sinn von green oder bio nicht zu 100 %.

Die blaue Creme ist vollkommen in Ordnung. Ich benutze sie seit Jahren.

Hier ist der Link für die APM Creme, falls du bei der Europäischen Penzel Akademie bestellen möchtest:

<https://www.apm-penzel.de/unsere-apm-produktreihe/APM-Creme60ml-2120100.html>

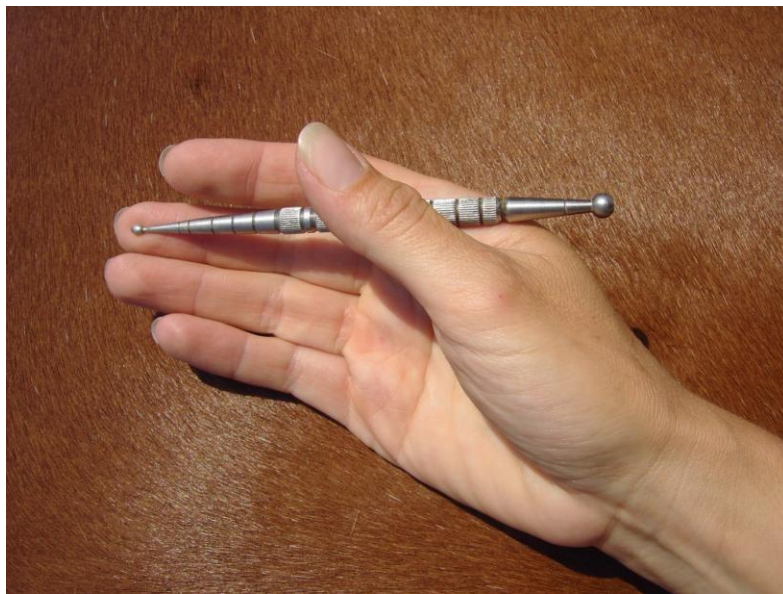
Ein Therapie-/Massagestäbchen

Das kann ein APM Massage Stäbchen sein (siehe Foto) **oder irgendetwas ähnliches** (mit rundem Kopf, so dass die Haut nicht verletzt wird!)

Die Größe des Stäbchens richtet sich nach der Größe deiner Hand. Wenn du „normal große“ Hände hast, nimm ein 13 cm Stäbchen. Wenn du große Hände hast, nimm ein 15 cm Stäbchen.

Falls du ein klassisches APM **Stäbchen** kaufst, nimm auf jeden Fall eines aus **Stahl**, nicht aus Messing, die halten nicht so lange.

Das Stäbchen auf dem Foto hat 13 cm. Ich würde meine Hände als „normal“ groß bezeichnen.



Falls du direkt im Webshop bei der Europäischen Penzel Akademie kaufen möchtest - hier ist der Link für die Stahl Stäbchen:

<https://www.apm-penzel.de/apm-massage-staebchen/stahl-staebchen.html>

Oder du suchst eine Stäbchen-Alternative im Internet (gib Massage Stäbchen oder Therapie Stäbchen ein in Google). Es spielt keine Rolle was genau es für ein Stäbchen ist. Hauptsache, es hat etwas wie eine „Kugel“ dran bzw. Hauptsache, es ist nicht spitzig.

Eine Sprühflasche

Du kannst die APM Creme mit Wasser verdünnen, so dass es eine Emulsion gibt. Dafür brauchst du einen Behälter. (Wie das verdünnen genau geht, zeige ich dir noch).

Es eignet sich so eine handelsübliche Sprühflasche



Oder einfach eine leere Spülmittelflasche

www.direkt24.de



www.henkel.de

Eine Wurzelbürste

Was für eine Bürste du nimmst (kurze Borsten, lange Borsten) ist erst einmal egal. Nur keine Kardätsche oder Kopfbürste, die sind zu weich.

Eine Wurzelbürste hast du eh in deiner Putzkiste.

