

# Einkaufsliste – Energetische Pferdegesundheit - Basiskurs

**Bitte besorge dir folgende Sachen - die brauchst du für die Behandlungen:**

## 1. APM Creme

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 %. Wenn du weißt, daß dein Pferd empfindlich ist, nimm lieber die grüne Creme, zur Sicherheit.

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

Die Creme gibt es in verschiedenen Online Apotheken (**oft viel günstiger als anderswo – Preisvergleich lohnt sich!**), in deiner Apotheke vor Ort (vorher anrufen und bestellen), oder z. B. im Webshop bei der Europäischen Penzel Akademie (APM Penzel Shop).

[Shop APM Penzel](#) um den Link zu nutzen, klicke mit gedrückter strg-Taste (Steuerungstaste) auf den markierten Text:



# Einkaufsliste – Energetische Pferdegesundheit - Basiskurs

## 2. Therapie-/Massagestäbchen

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

Die Länge 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.

Das Stäbchen auf dem Foto hat 13 cm. Das ist meine Hand, ich würde sie als „normal groß“ bezeichnen. So soll das Stäbchen in der Hand liegen.

Nimm AUF JEDEN FALL ein **Stäbchen aus STAHL**, nicht aus Messing, die halten nicht so lange.

Hier gibt es solche Stäbchen (um die Links zu nutzen, klicke mit gedrückter strg-Taste (Steuerungstaste) auf den markierten Text:

[Remos-Shop](#)

[APM-Penzel Shop](#)

[AMM Shop](#)



## Einkaufsliste – Energetische Pferdegesundheit - Basiskurs

### 3. 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. Beginne einfach mit dem was du hast.



## Einkaufsliste – Energetische Pferdegesundheit - Basiskurs

### 4. Handfeger

Hier würde ich dir tatsächlich einen Handfeger mit Echthaar (meist ist das Rosshaar) empfehlen. Oder einen aus einer Mischung aus Echthaar und Kunstfasern. Einfach weil der besser auf dem Pferd gleitet. Wenn du aber ethische Bedenken hast, nimm einen, der ganz aus Kunstfasern besteht.

Es muss kein besonderes Modell sein! Was wir brauchen gibt es weit unter 10 Euro im Handel.



# Einkaufsliste – Energetische Pferdegesundheit - Basiskurs

## 5. Sprühflasche oder einen anderen Behälter

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 irgendeine handelsübliche Sprühflasche oder irgendein Behälter mit einer Öffnung ähnliche wie bei der Spülmittelflasche.

