



Einkaufsliste

Was du brauchst:

APM Creme

- Die Creme gibt es in verschiedenen Online Apotheken und in deiner Apotheke vor Ort (vorher anrufen und bestellen).
- 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.
- Google einfach nach APM Creme, da werden dir verschiedene Shops angezeigt und du kannst das günstigste Angebot wählen.



Was du brauchst:

Eine Sprühflasche oder leere Spülmittelflasche

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).



Was du brauchst:

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.
- Nimm auf jeden Fall eines aus **Edelstahl**, nicht aus Messing, die halten nicht so lange.
- Es gibt auch Holzstäbchen. Die verwende ich aus Hygienegründen nicht.

Was du brauchst:

Ein Therapie-/Massagestäbchen

- So ein Stäbchen gibt es in verschiedenen Shops im Internet. Wenn sie so aussehen, wie auf den Fotos, sie aus Stahl sind und entweder 13 oder 15 cm lang sind, sind sie passend.
- Wenn man die Dicke der Kugeln auswählen kann, nimm das dickste
- Schau einfach, wo es das günstigste Angebot gibt, hier sind ein paar Beispiele:
- [Remos Shop](#), [Leonidov Shop](#), [Therapiebedarf 24](#), [Praxindo](#)
- Oder du googelst einfach nach “Akupunktur Stift” oder “Therapie Stäbchen Stahl” – dann wirst du fündig.



Akupressurstift 13 cm

Kugel Ø

Bitte wähle eine Variation. ▾

2 mm / 4.5 mm

2.5 mm / 6 mm ✓

ab 10,99 €

Material wählen

Edelstahl ✓

inkl. 20% USt. , zzgl. [Versand](#) (Standard)

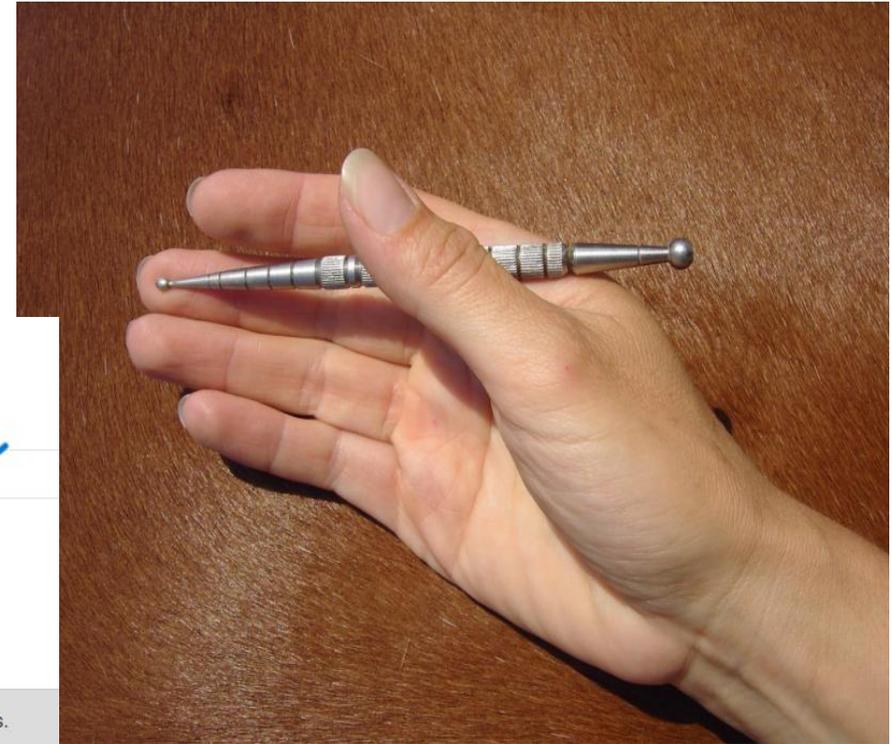
Dieser Artikel hat Variationen. Wähle bitte die gewünschte Variation aus.

● Sofort verfügbar

Artikelnummer: 8032P

GTIN: 9120076180831

Kategorie: [Akupressurstifte](#)



Was du brauchst:

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 und nicht gut handzuhaben für das, was wir machen. Nimm erstmal die Wurzelbürste, die du eh in der Putzkiste hast.

