

# Ingeborg Stadelmann

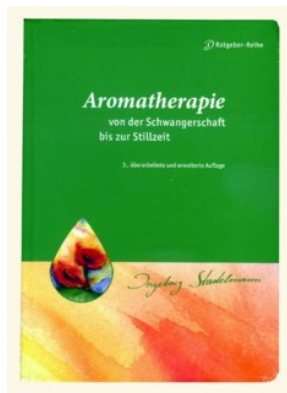
## Aromatherapie von der Schwangerschaft bis zur Stillzeit

Leseprobe

[Aromatherapie von der Schwangerschaft bis zur Stillzeit](#)

von [Ingeborg Stadelmann](#)

Herausgeber: Stadelmann Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b19795>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort zur überarbeiteten und erweiterten 3. Auflage</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>13</b>
<b>Wissenswertes zur Aromatherapie und Aromapflege</b> . . . . .	<b>17</b>
Was sind ätherische Öle? . . . . .	18
Das kleine ABC der Pflanzenöle und Hydrolate . . . . .	38
<b>Schwangerschaft</b> . . . . .	<b>61</b>
Angst . . . . .	63
Appetitlosigkeit . . . . .	66
Bauchnabelempfindlichkeit . . . . .	69
Blähungen . . . . .	72
Blutdruck, hoher . . . . .	74
Blutdruck, niedriger . . . . .	78
Blutungen . . . . .	82
Brustpflege . . . . .	85
Brustspannen . . . . .	86
Brustwarzen, empfindliche . . . . .	87
Brustwarzenpflege (Flach-, Hohl- und Schlupfwarzen) . . . . .	89
Dammvorbereitung . . . . .	92
Erkältung . . . . .	94
Fieber . . . . .	100
Hämorrhoiden . . . . .	102
Harnwegsbeschwerden . . . . .	104
Hautpflege bei trockener Haut . . . . .	109
Juckreiz . . . . .	111
Kindsbewegungen, schmerzhaft . . . . .	115

Kopfschmerzen .....	118
Krampfadern .....	120
Kreuzbeinschmerzen/Ischias .....	124
Mutterbandschmerzen .....	127
Ödeme .....	129
Schlaflosigkeit .....	133
Schwangerschaftsstreifen .....	136
Schwangerschaftsübelkeit .....	138
Senkungsbeschwerden .....	142
Senkwehen .....	144
Steißlage .....	147
Vaginalsoor .....	148
Verstopfung .....	151
Wadenkrämpfe .....	153
Wehentätigkeit, frühzeitige/Frühgeburtsbestrebungen .....	155
Wehenförderung (bei Überschreitung des Geburtstermins) ...	159
Zahnfleischbluten .....	163
<b>Geburt .....</b>	<b>165</b>
Geburtsunterstützung .....	166
Glücklose Geburt .....	176
Kreislaufanregung nach der Geburt .....	179
<b>Wochenbett und Stillzeit .....</b>	<b>183</b>
Anspannung/Ängstlichkeit .....	185
Blähungen bei Frischentbundenen .....	188
Blutdruck, hoher .....	188
Blutdruck, niedriger .....	189
Brustentwöhnung/Abstillen .....	189
Brustentzündung .....	193
Brustpflege in der Stillzeit .....	196
Brustpflege nach dem Abstillen .....	198
Brustwarzenprobleme (Wundheit/Schrunden) .....	199
Dammahnat/Wundpflege .....	204

Erkältung	208
Erschöpfungszustände im Spätwochenbett	208
Fieber	212
Haarausfall	212
Hämorrhoiden	214
Harnwegsbeschwerden	215
Hauterkrankungen/Juckreiz	215
Intimhygiene im Wochenbett	215
Krampfaderentzündung/Venenentzündung	218
Milchbildung fördern	218
Milchbildung reduzieren	220
Milcheinschuss, schmerzhafter	224
Milchstau	228
Nachwehen, kräftige	228
Narbenpflege	230
Rückbildung fördern	232
Stimmungstief/Wochenbettblues	235
<b>Der Säugling</b>	<b>239</b>
Blähungen/Dreimonatskoliken	242
Brustschwellung	245
Einschlafstörungen/Unruhe	247
Erkältung	251
Hautpflege	256
Milchschorf	260
Mundsoor	262
Nabelpflege/Nabelinfektion	264
Neugeborenenakne	267
Neugeborenenengelbsucht	269
Schmierauge	272
Verstopfung	274
Windelsoor	275
Wundsein	279
Zahnungsprobleme	280

Literatur .....	283
Nützliche Adressen .....	286
Bezugsquellen .....	288
Bildnachweis .....	289
Register .....	291

### Wichtiger Hinweis

Dieses Handbuch dient der Aufklärung, Information und Selbsthilfe. Jede Leserin und jeder Leser ist aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit die *Original-Stadelmann®-Aromamischungen* und ätherische Öle eingesetzt werden können. Das Buch soll jedoch medizinischen Rat nicht ersetzen. Im Zweifelsfall oder bei bereits bestehender Erkrankung muss für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung stets eine Ärztin oder eine Hebamme zugezogen werden. Ätherische Öle sind hochwirksame Substanzen, die falsch eingesetzt oder zu hoch dosiert zu Nebenwirkungen führen können. Beachten Sie bitte unbedingt die Hinweise und lesen Sie das Buch aufmerksam.

3., überarbeitete und erweiterte Auflage 2015

ISBN 978-3-943793-37-6

© 2005, 2015 Stadelmann Verlag

Nesso 8, 87487 Wiggensbach

Fax: 08370-8896

[www.stadelmann-verlag.de](http://www.stadelmann-verlag.de)

E-Mail: [bestellung@stadelmann-verlag.de](mailto:bestellung@stadelmann-verlag.de)

Gesamt-Illustration und Umschlag: Torill Glimsdal-Eberspacher, Betzigau

Umschlaggestaltung: Kösel Media GmbH, Krugzell

Lektorat: Marina Burwitz, München

Satz: Kösel Media GmbH, Krugzell

Druck und Bindearbeiten: Kösel, Krugzell

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Autorin.



# Vorwort

zur überarbeiteten und erweiterten 3. Auflage

Zehn Jahre nach der ersten Ausgabe war es mir ein Bedürfnis, dieses bewährte Handbuch gewissenhaft auf den Prüfstand zu stellen. Mich haben seit Erscheinen der Erstauflage sehr viele Rückmeldungen meiner Leserinnen und Leser erreicht. Deshalb war es mir wichtig, diese – Ihre – Erfahrungen neben meinen eigenen in die Aktualisierung mit einfließen zu lassen. So enthält die überarbeitete Fassung nun neben neu hinzugekommene Aromamischungen auch hier und dort Anpassungen in der Dosierung sowie Ergänzungen zu den Anwendungen.

Mit dieser neuen, 3. Auflage möchte ich Sie teilhaben lassen an den vielen guten Erfahrungen mit meinen *Original-Stadelmann®-Aromamischungen*. Sie finden hier in aktueller Form, was »die Stadelmann« in ihren Vorträgen und Seminaren über den wirkungsvollen Einsatz von ätherischen und fetten Pflanzenölen berichtet. Ich hoffe, damit viele Fragen bereits im Vorfeld klären zu können und auf diesem Weg etwas weniger E-Mails beantworten zu müssen, sodass ich meine knapp bemessene Zeit neuen Projekten, aber vor allem meiner stetig wachsenden Familie widmen kann.

Unsere Enkelkinderschar ist für mich der lebende Beweis, wie hervorragend wirksam eine gute Pflege mit ätherischen und fetten Pflanzenölen sowie Pflanzenwässern ist. Mit den Aromamischun-

gen ist eine natürliche Hautpflege frei von Konservierungsmitteln und künstlichen Stabilisatoren möglich, die wesentlich zur Gesunderhaltung beitragen kann. Der Wohlgeruch von Pflanzenwirkstoffen, ob in der Duftlampe, im modernen Vernebler, als Raumspray oder bei der Körperpflege, ist in meinen Augen die beste präventive Maßnahme bei körperlichen wie seelischen Unregelmäßigkeiten.

Dabei geht es bei der Anwendung der naturbelassenen Aromamischungen nicht darum, Krankheit zu verhindern oder zu unterdrücken. Nein, es geht darum, aus ganz banalen Beschwerden keine kritischen Krankheiten entstehen zu lassen und stattdessen das körpereigene Immunsystem so zu stärken, dass Sie bald wieder auf die Beine kommen. Gerne ermutige ich Frauen bei Beschwerden in der Zeit rund ums Mutterwerden zur Selbsthilfe und bestärke sie im achtsamen Umgang mit sich selbst. Dieses selbstbestimmte Handeln der werdenden Mutter kann prägend für das Kind und sein weiteres Leben sein, so wie auch die Geburt ein prägendes, aber ebenso leistbares Ereignis ist. In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Lesern gesunde und aufmerksame Kinder, die sie als Herausforderung und Bereicherung ihres Lebens annehmen können.

Die *Original-Stadelmann®-Aromamischungen* sind mittlerweile in sehr vielen Apotheken in Deutschland erhältlich und haben sich weit darüber hinaus auch in Ländern wie Österreich, Schweiz, Frankreich, Ungarn und Tschechien verbreitet. Trotz dieses Erfolgs treiben mich aber auch Sorgen um: Die Nachhaltigkeit der Rohstoffe für die Aromamischungen ist nämlich keineswegs gesichert, wie Sie in zahlreichen Berichten der Fachzeitschrift F·O·R·U·M nachlesen können. Die Zeitschrift wird vom Verein FORUM ESSENZIA herausgegeben, dessen Präsidentin ich seit 2009 bin, und beschäftigt sich mit allen Belangen der Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur, sowohl auf wissenschaftlicher wie auch auf Anwenderbene. Es ist mir wichtig, Ihre Aufmerksamkeit auch dorthin zu lenken. Bitte, tragen Sie mit dazu bei, dass dieses Wissen sich weiter verbreitet und die Anwendung von ätherischen und fetten Pflanzenölen sowie Pflanzenwässern selbstverständlich wird.



An dieser Stelle gilt ein ganz besonderer Dank meinen Kindern und Schwiegerkindern: Ihr nutzt die »Familienmischungen« mit Neugier und Freude und pflegt und erzieht auch eure Kinder damit. Ich weiß eure Anerkennung zu schätzen und freue mich sehr, dass das von mir Geschaffene in eurer Begeisterung für die Natur und deren Schätze weiterleben wird. Möge alles so weiterwachsen und gedeihen, wie ihr es in eurem eigenen Sinne mittragen könnt.

Nicht vergessen möchte ich dich, Dietmar, und dein stets wachsendes Apothekenteam. Unser Wissensaustausch ist für uns alle fruchtbar und bereitet den Kindern von morgen den Weg. Dieses Miteinander trägt wesentlich dazu bei, dass unsere Aromamischungen trotz wachsenden bürokratischen und gesetzlichen Herausforderungen nach wie vor in bewährter Weise zur Verfügung stehen und immer noch liebevoll von Hand hergestellt werden können. Nach über 25 Jahren gilt unser gemeinsamer Leitsatz mehr denn je: bewusst pflegen und leben.

Ingeborg Stadelmann  
Wiggensbach, Januar 2015

Bitte bedenken Sie bei jeder Anwendung: Weniger ist mehr!

Behandelt wird, solange und sooft ein Duft der Nase gefällt und der Körper einverstanden ist. Bei Nichtgefallen oder wenn der Körper nicht mehr danach verlangt, wird die Therapie abgesetzt – unsere Intuition sagt uns genau, ob eine Aromabehandlung häufiger oder seltener durchgeführt werden sollte.

## Anwendungshinweise

Sie finden bei jeder Indikation in diesem Handbuch Empfehlungen zu *Original-Stadelmann®-Aromamischungen* und wie Sie diese am besten anwenden.

**Die erstgenannte Aromamischung** gilt als erste Wahl, sie wurde für das angegebene Beschwerdebild entwickelt und hat sich als Optimum bewährt. Damit Sie diese Aromamischung sofort erkennen, wurde sie farblich unterlegt.

**Die danach folgenden Mischungen** sind ebenfalls für die beschriebenen Beschwerden geeignet. Sie dienen als Alternative, falls Ihre Hebamme oder Apotheke nur eine eingeschränkte Auswahl vorrätig hat. Möglicherweise enthält die erstgenannte Aromamischung aber auch ein ätherisches Öl, dass Sie im wahrsten Sinn des Wortes nicht riechen können. Dann greifen Sie ebenfalls zu einem Alternativvorschlag. Letzterer bietet bei einer länger andauernden Anwendung zudem eine willkommene Abwechslung.

Die genauen Anwendungshinweise werden im Folgenden noch näher erläutert. Darüber hinausgehende Informationen zu den verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten und vor allem zu den einzelnen ätherischen und fetten Ölen finden Sie in meinem Buch »Bewährte Aromamischungen«.

Sagt Ihnen der Duft einer Aromamischung tatsächlich nicht zu, obwohl sie als aromatherapeutische Maßnahme angezeigt ist, dann versuchen Sie es kurze Zeit später noch einmal. Lehnt Ihre Nase den Duft dann immer noch ab, sollten Sie sich ganz auf das Urteil Ihres Geruchssinns verlassen und die Aromamischung auch nicht anwenden.

## 28 Was sind ätherische Öle?

Falls Sie eine empfindliche Haut haben, sollten Sie vor der Anwendung auf der Haut zuerst einen Test machen, indem Sie die Ölmischung in der Armbeuge auftragen und etwa zehn Minuten oder länger einwirken lassen. Reine ätherische Ölmischungen müssen dabei mit wenig fettem Öl vermischt werden. Wenn es zu Hautreaktionen kommt, müssen Sie auf dieses Öl verzichten.

Es hat sich im Übrigen bewährt, hilfreiche Maßnahmen wie z.B. Aromabäder, Einreibungen oder Wickel frühzeitig zu beginnen und lieber mehrmals zu wiederholen.

Wie Sie die empfohlenen Aromamischungen anwenden können, erkennen Sie auf den ersten Blick anhand der folgenden **Symbole**:



Raumbeduftung mit Duftlampe/Vernebler



Riechfläschchen



Raumspray/Hautspray



Einreibung/Massage mit Körper- und Massageölen



Einreibung mit Salben und Balsamen



Voll- oder Teilbad



Waschung



Kompressen/Auflagen/Wickel



Fußanwendung



Punktuelle Anwendung mit Naturparfüms



Besonderer Tipp



Wichtiger Hinweis



Querverweis



### Raumbeduftung mit Duftlampe/Vernebler

Die Wirkung eines ätherischen Öls über die Duftlampe hängt von mehreren Faktoren ab: zum einen von der Qualität der Lampe, zum anderen von der Raumgröße und der Anzahl der darin anwesenden Personen. Wird die Lampe zu therapeutischen Zwecken verwendet, sollte bedacht werden, dass das ätherische Öl auf alle anwesenden Personen einwirkt. Es genügt, die Duftlampe etwa eine Stunde brennen zu lassen, die Duftmoleküle können sich in dieser Zeit ausreichend verflüchtigen und den Raum füllen. Das Nachfüllen der Lampe mit ätherischen Ölen sollte in den darauf folgenden ca. acht Stunden besser vermieden werden.

Eine beliebte Alternative sind elektrische Vernebler, da von diesen keine Brandgefahr ausgeht. Moderne Geräte schalten sich automatisch ab, sobald der Wasserbehälter leer ist, oder sie verfügen so-

**Benzoe Siam (Harz)** (*Styrax tonkinensis*)

- weich-samtig, balsamisch, vanilleähnlich
- beruhigend, entzündungshemmend, zellerneuernd, schleimlösend, bei Blasenbeschwerden

**Bergamotte** (*Citrus aurantium ssp. bergamia* [= *C. bergamia*])

- frisch-herb
- stimmungsaufhellend, antidepressiv, entkrampfend, hypophysenwirksam

**Berglavendel** (*Lavandula angustifolia*)

- krautig, klar
- klärend, beruhigend, schmerzlindernd

**Cajeput** (*Melaleuca cajuputi* [= *M. leucadendra* var. *Cajuputi*])

- mild-aromatisch, krautig, eukalyptusartig
- antibakteriell, antiviral, antimykotisch, krampflösend, durchblutungsfördernd, belebend, nervenstärkend, lindert Muskelschmerzen

**Cistrose** (*Cistus ladanifer*)

- warm-würzig, leicht lederartig
- antibakteriell, antiviral, blutstillend, gewebestraffend und -regenerierend

**Citronella** (*Cymbopogon nardus* [Typ Ceylon/Sri Lanka]; *Cymbopogon winterianus* [Typ Java])

- zitronig, frisch
- entzündungshemmend, krampflösend, anregend

**Eichenmoos (Extrakt)** (*Evernia prunastri*)

- waldig, erdig, moosartig
- ausgleichend, entspannend

### Nachtkerzenöl

Ein nur gering haltbares Öl mit intensiv nussigem Geruch. Da es reich an Gamma-Linolensäure ist, kann es bestens innerlich angewendet werden, um das Immunsystem zu stärken und das Hormonsystem zu regulieren. Reizempfindliche Haut findet mit Nachtkerzenöl Linderung, zudem zieht es sehr rasch ein, hat entzündungshemmende Eigenschaften und ist bewährt bei Neurodermitis und Ekzemneigung.



Nachtkerzenöl zählt zu den wenigen Ölen, die im Kühlschrank aufbewahrt werden können. Dadurch verlängert sich seine Haltbarkeit.

### Olivenöl

Ein altbewährtes, gut haltbares Öl mit intensivem fruchtig-olivigen Geruch. Ideal als Massageöl, da es nur langsam einzieht. Wirkt erwärmend, ist sehr hautpflegend und regenerierend. Für die Pflege von trockener, schlecht durchbluteter, spröder, rissiger und schuppender Haut ist Olivenöl sehr gut geeignet, ebenso zur Reinigung der Haut und zum Entfernen von Krusten und Borken.

### Sanddornfruchtfleischöl

Ein mäßig haltbares Öl mit saurem, fruchtigem Geruch und intensiv oranger Farbe. Es hat sich bestens bewährt zur Behandlung von strahlengeschädigter Haut, bei Verbrennungen und bei schlecht heilenden Wunden zur Zellregeneration. Es stärkt die Abwehr- und Schutzmechanismen der Haut.



Sanddornöl färbt sehr stark, deshalb äußerst sparsam anwenden.

### Sesamöl

Ein gut haltbares Öl mit dezent nussigem Geruch. Es eignet sich bestens zur Basishautpflege und Massage, unterstützt die Entgiftungs-



Anwendung siehe *Geborgenheit*.



Die reine ätherische Ölmischung nicht unverdünnt auf die Haut auftragen.

## Schwangerschaftsstreifen

Schwangerschaftsstreifen können nicht vermieden werden, wenn eine entsprechende Veranlagung besteht. Aber durch regelmäßige Massage können Sie eine Stärkung des Bindegewebes erreichen und somit zumindest eine Verschlimmerung verhindern. Bereits vorhandene Streifen lassen sich leider auch durch eine Massage nicht mehr wegzaubern.

Um Schwangerschaftsstreifen vorzubeugen ist es wichtig, dass Sie frühzeitig mit einer regelmäßigen Bauch- und Brustmassage beginnen, die das Gesäß und die Oberschenkel miteinbezieht. Meist wird Ihnen dies ab der 20. Schwangerschaftswoche zum Bedürfnis.

Als Massageöl empfehle ich Ihnen natürlich vor allem das *Schwangerschaftsstreifenöl*. Wenn Sie mit dem Duft nicht einverstanden sind, dann versuchen Sie es zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal oder weichen auf eines der anderen Öle aus. Ganz typisch ist, dass im Verlauf der Schwangerschaft unterschiedliche Duftnoten bevorzugt werden, so wie auch die einzelnen Schwangerschaftsmonate von verschiedenen Themen geprägt sind. Hinzu kommt, dass sich aufgrund der hormonellen Veränderungen Düfte auf der Haut von Zeit zu Zeit ganz unterschiedlich entfalten. Es gibt sicher Tage, an denen Sie am liebsten in Rose baden würden – neben Neroli und Lavendel eine der Hauptkomponenten des *Schwangerschaftsstreifenöls* –, dann wiederum Tage, an denen Sie dem Duft der Liebe mehr oder weniger bewusst aus dem Weg gehen. Wie im Leben sonst auch, ist eben nicht immer alles nur Harmonie, und beständig ist nur die Veränderung.

Wenn Sie Ihren Bauch massieren, ist nicht die Menge des Öls entscheidend, sondern die Intensität und Häufigkeit der Anwendung. Eine Bauchzupfmassage wirkt durchblutungsfördernd und gewebe-stärkend, ist aber meist nur in den ersten Monaten der Schwangerschaft gut möglich. Später, wenn der Bauch immer größer wird und die Bauchdecke immer mehr spannt, lässt sich eine kreisende und leicht knetende Massage ausführen, am besten im Stehen oder im Liegen (die Beine dabei anwinkeln). Bei der täglichen Hautpflege können Sie während der gesamten Schwangerschaft das Öl mit kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn auftragen. Beginnen Sie rund um den Bauchnabel und lassen Sie die Kreise immer größer werden, bis sie schließlich den gesamten Bauch umrunden.



## Schwangerschaftsstreifenöl

Lavendel, Linaloe Frucht, Linaloeholz, Neroli, Rose, Rosenholz; Mandel-, Nachtkerzen-, Sonnenblumen-, Weizenkeimöl

Das frische, krautige, leicht blumig duftende Massageöl wirkt entspannend und fördert die Elastizität der Haut.



Bauch, Brust und Oberschenkel wie oben beschrieben ab etwa der 16.–20. Schwangerschaftswoche täglich 1–2 Mal intensiv einmassieren. Zuvor die Haut mit *Neroli*-, *Rosen*- oder *Melissenhydrolat* befeuchten oder Hydrolat und Öl entweder gebrauchsfertig in einer Sprühflasche mischen lassen oder vor dem Auftragen in einem Massageölschälchen vermischen oder gebrauchsfertig in einer Sprühflasche herstellen lassen (im Verhältnis von ca.  $\frac{1}{3}$  Hydrolat zu ca.  $\frac{2}{3}$  Ölmischung).

## Körperöl entspannend

Kamille römisch, Neroli, Rose, Zeder; Mandel-, Sesam-, Weizenkeimöl; Jojobawachs

Schwangere nehmen dieses blumig-weiche Öl gerne als Schwangerschaftsstreifenöl, insbesondere dann, wenn Anspannung und Gereiztheit ihren



Alltag bestimmen oder wenn ihnen der Duft des *Schwangerschaftsstreifenöls* nicht zusagt. Die Öle in dieser Mischung entfalten eine beruhigende und schützende Wirkung.

 Anwendung siehe *Schwangerschaftsstreifenöl*.

---

## Rosengeranie-Lavendel-Massageöl

Lavendel, Rose, Rosengeranie, Weihrauch; Ringelblumen in Olivenöl; Sesam-, Walnussöl; Jojobawachs

Der blumig-weiche Duft mit der Rosennote wirkt beruhigend und erdend. Er ist anstelle von *Schwangerschaftsstreifenöl* vor allem für Frauen geeignet, die zu vorzeitigen Wehen neigen, oder bei Mehrgebärenden, deren Haut schon Dehnfähigkeit genug besitzt und auf das Weizenkeimöl verzichten kann.

 Anwendung siehe *Schwangerschaftsstreifenöl*.

## Schwangerschaftsübelkeit

Ursache von Schwangerschaftsübelkeit ist meist eine erhöhte Produktion des Schwangerschaftshormons, was jedoch hinsichtlich der Schwangerschaft ein erwünschter und positiver Zustand ist. Oftmals schützen die typischen Schwangerschaftsgelüste vor dieser Übelkeit, deshalb sollten Sie diese Begehrlichkeiten ruhig zulassen. Aber auch das Absetzen von Nikotin und Koffein kann zu Entzugserscheinungen wie Übelkeit und Erbrechen führen und sollte dann entsprechend therapiert werden, idealerweise homöopathisch und mit Akupunktur. Es ist außerdem sicher hilfreich zu wissen, dass 90 % der Schwangeren ab der 12. Schwangerschaftswoche von diesem Übel wieder befreit sind.

Suchen Sie ruhig das Gespräch mit Ihrer Hebamme und bitten Sie sie im Bedarfsfall um einen Hausbesuch, wenn es Ihnen mal wie-

der hundeelend geht. Sie wird Ihnen sicher Trost und Zuversicht entgegenbringen und weiß bestimmt Rat, wenn weitere Hilfen und Unterstützung notwendig werden. Vielleicht kommen verborgene Ängste oder Probleme zur Sprache, die sich hinter der Übelkeit verbergen.

Ätherische Riechfläschchen sind bei Übelkeit eine uralte bewährte Methode. Meine erste Wahl ist in diesem Fall die Ölmischung *Andere Umstände*. Darin finden Sie Lemongrasöl aus Asien, das als Einzelöl einen zitronigen, süßlich bis scharfen Duft verbreitet. Trotz seines Namens hat Lemongras rein botanisch betrachtet mit Zitronen nichts gemein. Vielmehr führte der zitronenartige Geschmack der Gewürzpflanze zu der Namensgebung.

Sollte Ihnen die Aromamischung nicht zusagen, so suchen Sie aus den anderen aufgeführten Aromamischungen den Duft aus, den Sie am ehesten riechen können. Dieser wird dann auch genau der richtige für Sie sein.



## Andere Umstände

Cajeput, Lemongras, Limette, Neroli, Orange, Rosmarin, Sandelholz (Naturparfüm in Jojobawachs)

Der frische und doch erdige Duft wirkt ausgleichend auf Ihren Kreislauf und muntert auf.



Die reine ätherische Ölmischung tut als Riechfläschchen nach Bedarf gute Dienste.



Von der reinen ätherischen Ölmischung ca. 5–7 Tr. in die Duftlampe oder den Vernebler geben.



Beim Naturparfüm genügt es, 1 Tr. im Nacken, auf dem Sonnengeflecht und/oder auf dem Puls am Handgelenk aufzutragen. Meist ist eine häufige Anwendung in kurzen Zeitabständen, ca. 1–2-stündlich, erforderlich.



2 Tr. des Naturparfums mehrmals täglich auf dem Oberbauch einreiben.



Morgens ein Aromabad: Dazu 7–9 Tr. der reinen ätherisch Ölmischung oder 1 TL vom Naturparfüm mit 1 Tasse Salz oder 2 EL Honig mischen. Das kann helfen, den Tag zuversichtlicher anzugehen.



Nicht bei Bluthochdruck oder Epilepsie anwenden.

## Konzentrationsöl frisch

Linaloefrucht, Linaloeholz, Myrte, Nanaminze, Pfefferminze, Rosenholz  
(Hautspray: Pfefferminz-, Rosenhydrolat; Ethanol)

Der frische minzige Geruch macht alle müden Geister und Liebhaberinnen von Pfefferminzduft wach. Die Erfahrung zeigt, dass er insbesondere bei enormer Übelkeit und Schwindelgefühl hilfreich ist, die von reichlich Speichelfluss und niederem Blutdruck bzw. Kreislaufschwäche begleitet werden.



Ca. 5–7 Tr. der ätherischen Ölmischung in der Duftlampe oder im Vernebler. Achten Sie jedoch darauf, welche Personen dadurch passiv mitbehandelt werden!



5 Tr. in 5 ml Jojobawachs mischen und nach Bedarf mehrmals täglich anwenden, indem Sie die Mischung auf die Schläfe, hinteres Ohr, den Nacken, auf dem Sonnengeflecht, der Kniekehle oder auf den Pulsbereich am Handgelenk auftragen.



2 Tr. in ein fettes Pflanzenöl vermischt mehrmals täglich auf dem Oberbauch einreiben.



Während einer homöopathischen Behandlung nur in Absprache verwenden.



Die reine ätherische Ölmischung nicht unverdünnt auf die Haut auftragen.

## Zitruskorb

**Grapefruit, Limette, Orange, Pfefferminze, Zitrone**

Der minzig-frische, fruchtige Duft ermuntert und belebt müde Geister.



Als Riechfläschchen nach Bedarf.



In der Duftlampe oder im Vernebler dürfen Zitrusöle immer etwas höher dosiert werden, so auch diese reine ätherische Ölmischung: z.B. 7–9 Tr.

## Grapefruit komplett

Der fruchtige, volle Duft erfrischt und belebt. Er macht vielleicht wieder Appetit auf Speisen, die bekömmlich für Sie sind.



Anwendungen siehe *Zitruskorb*.



Reines ätherisches Öl – nicht unverdünnt auf die Haut auftragen.

## Neroli 10 % in Jojobawachs

**Neroli; Jojobawachs**

Das ätherische Öl der Orangenblüten wirkt beruhigend, ausgleichend und kreislaufstabilisierend. Als »Erste-Hilfe-Öl« hindert es den Magen am Rotieren.



Als Riechfläschchen nach Bedarf.



## Der Säugling

Das Dasein als Säugling beginnt schon im Mutterleib: Wenn die Eltern ihr Kind auf einem Ultraschallbild erstmals zu sehen bekommen, lutscht es oft zufrieden am Daumen. Auf dieser Welt angekommen, ist es dann vorbei mit dem wohligen, gleichmäßig temperierten Paradies. Das Kind erlebt erstmals Luft, Schwerkraft und Temperaturunterschiede, aber auch unbekannte Gerüche und fremde Haut. Zum ersten Mal hört es seine eigene Stimme. Es hat seine empfindsamen Sinne zwar schon fleißig geübt, jedoch alles hinter dem schützenden Polster der Bauchdecke. Nun muss es sich an die neue Welt gewöhnen und lernen, auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Wenn es dann an der Mutterbrust saugt, findet das Neugeborene nicht nur Sättigung, sondern auch Beruhigung, Nähe und Wärme.

Wie seine Sinne, so ist auch seine Haut noch recht empfindlich und fünfmal dünner als unsere Erwachsenenhaut. Denken Sie bei der liebevollen Pflege der zarten Babyhaut deshalb daran, dass das Kind sich über eine warme Umgebung und ein bewusstes Anfassen freut. Denn das Paradies Gebärmutter war ebenfalls behaglich warm – aber auch klar begrenzt und von unterschiedlicher Beschaffenheit. In den letzten Wochen wurde die Muskulatur öfter hart und in den Stunden der Geburtswehen spürte das Kind den ständigen Wechsel von An- und Entspannung. Versuchen Sie sich beim Massieren Ihres Babys daran zu erinnern und fassen Sie es mit fester und sicherer Hand an. Wie Sie dies richtig machen, wird Ihnen Ihre Heb-

amme bei den Hausbesuchen zeigen, und später können Sie in einem Babymassage-Kurs noch weitere Handgriffe dazulernen.

Leider wird auch Ihr Kind trotz des Stillens vielleicht bald schon von dem einen oder anderen Wehwehchen geplagt. Mit der Aromatherapie steht Ihnen für solche Fälle eine wirksame Hilfe aus der Naturheilkunde zur Verfügung. Ob es nun Blähungen sind, Milchschorf oder der erste Schnupfen – denken Sie daran, dass Ihnen Ihre Hebamme mit Rat und Tat zur Seite steht, solange Sie stillen. Auch Ihr Kinderarzt hat vielleicht ein offenes Ohr für die Naturheilkunde.

## Original-Stadelmann®-Aromamischungen und ätherische Einzelöle für den Säugling

In der Umgebung eines Säuglings sollten Düfte nur gezielt verwendet werden, um seine Nase nicht zu irritieren und um die Eltern-Kind-Bindung nicht zu stören. Ätherische Öle werden in der Umgebung von Kleinkindern deshalb am besten nur zur Therapie eingesetzt bzw. in entsprechend geringer Dosierung in den Pflegeprodukten mit geeigneten Baby-Duftnoten wie Rose, Honig und Vanille. Bei den Mengenangaben zu den nachfolgenden Aromaanwendungen ist der empfindliche Geruchssinn von Neugeborenen und Säuglingen von mir entsprechend berücksichtigt worden (Ausführliches zu der Dosierung von ätherischen Ölen auf S. 26 f.). Auf Anwendungen in der Duftlampe oder im Vernebler, die nicht speziell für das Kind gedacht sind, sollten Sie wegen der unnötigen Duftbelastung des Neugeborenen besser verzichten.

Die Babypflegeprodukte der *Stadelmann®-Aromamischungen* enthalten wegen der besonderen Sensibilität der neuen Erdenbürger nur einen geringen Anteil ätherischer Öle. Auf die Haltbarkeit der Produkte muss hierbei besonders geachtet werden. Die Pflegeserie ist optimal auf die Kleinen abgestimmt. Die hochwertige, naturbelassene Qualität der Babyöle ist auch am typisch nussigen Geruch der darin enthaltenen nativen Pflanzenöle wie z.B. Macadamia-, Mandel- und Sesamöl zu erkennen. Diese stammen möglichst im-

mer aus biologischem Anbau. Meine langjährige Erfahrung hat mir gezeigt, dass die empfindliche Babyhaut gesund bleibt, wenn auf raffinierte Pflanzenöle oder gar Paraffinölprodukte gänzlich verzichtet wird (lesen Sie mehr dazu unter »Hautpflege«, S. 256 ff.).

Beachten Sie bitte ebenso die Einführungen zu den anderen Kapiteln. Wie immer sollten Sie auch bei Ihrem Kind darauf achten, es nach einem Bad mit einer Aromamischung, die Totes-Meer-Salz enthält, gründlich abzuwaschen, da auf der Haut zurückbleibende Salzkristalle einen unangenehmen Juckreiz auslösen können.

## Gegenanzeigen und Wechselwirkungen

Wie bereits im Kapitel »Wochenbett und Stillzeit« ausgeführt, dürfen folgende ätherische Öle vor allem als Einzelöl in der Umgebung von Säuglingen und Kleinkindern sicherheitshalber nicht verwendet werden: Eukalyptus, Pfefferminze, Rosmarin und Salbei. Sie könnten je nach Anteil der stark riechenden Wirkstoffe und einer Überdosierung bei Babys und Kleinkindern ein Atemnotsyndrom auslösen. Ebenso wenig sollten in der Umgebung von Kleinkindern alle extrem frisch und anregend riechenden Öle wie Minze und Zitrone verwendet werden, da sie sonst nicht zur Ruhe kommen und die meisten Kinder ohnehin einem Zuviel an anregenden Dingen wie Farben, Musik oder Lärm ausgesetzt sind.

Die *Original-Stadelmann®-Aromamischungen* haben nachweislich einen sehr geringen Gehalt an belastenden Wirkstoffen. Sie sind frei von Konservierungsmitteln und chemischen Zusatzstoffen und garantieren Ihnen somit höchste, naturbelassene Qualität (siehe auch S. 22–24).

## Blähungen/Dreimonatskoliken

Diese Probleme begleiten viele Familien in den ersten 14 Lebenswochen des Neugeborenen. Typische Symptome für Blähungen sind ein luftgefüllter, harter Bauch und das wellenartige Auftreten der Beschwerden. Sobald das Kind Luft absetzen kann, bessern sich die Beschwerden meist.

Ob die Blähungen nun täglich, zu bestimmten Stunden oder nur hin und wieder auftreten – die Eltern sind verunsichert, oft sogar genervt, das Kind fühlt sich unwohl und schreit. Die Hebamme erkennt bei ihrem Hausbesuch am schnellsten, ob es nun Blähungen sind oder doch nur die abendliche »Erzählstunde« des Neugeborenen. Wichtig ist, dass die Eltern Verständnis und Hilfe erfahren. Oft müssen sie einfach selbst einmal Dampf ablassen können in diesen anstrengenden, scheinbar so glücklichen ersten Elternwochen, indem ihnen jemand zuhört oder sie einfach eine Runde laufen oder radeln gehen.

Dem Baby helfen vor allem Nacktstrampeln, Baden und Massieren. Nicht zu unterschätzen ist die temperatúrausgleichende Wirkung von Wolle-Seide-Bodys. Kalte Füßchen gilt es zu vermeiden, achten Sie auch hier auf Naturtextilien. Kunstfasern hemmen den Temperatúrausgleich und können gar zu Hitzestaus führen. Vorsicht ist geboten bei Ernährungshinweisen für die stillende Mutter, denn auch Flaschenkinder haben Blähungen. Außerdem muss ein Nabel- oder Leistenbruch unbedingt ärztlich ausgeschlossen worden sein!

Meine erste Wahl bei aromatherapeutischen Behandlungstipps zu Blähungsbeschwerden lautet seit Jahren *Fenchel-Kümmel-Öl für Kinder*. Wie an anderer Stelle bereits beschrieben, sind die Gewürzöle Fenchel, Kümmel, Koriander und Anis bei Verdauungsbeschwerden von Jung und Alt angezeigt. Das Anisöl ist in der Duft- und Lebensmittelindustrie ein besonders beliebtes Öl. Das macht es aber auch zu einem Öl, das unbedingt vor der Weiterverarbeitung im Labor kontrolliert werden muss, denn Anisöl zählt zu jenen



Ölen, die gerne mit synthetischen Duftstoffen verschnitten werden, oder es wird mindere Qualität geliefert. So kann z. B. Anisöl aus Japan kritische Inhaltstoffe aufweisen, die beim spanischen Öl nicht vorkommen. Wie immer im Ölhandel ist Kontrolle besser als Vertrauen.

Wenn mit der Fenchel-Kümmel-Mischung keine Erleichterung eintritt, empfehle ich auch das *Kamille-Fenchel-Öl* oder *Sandmännchen*. Sämtliche Einreibungen müssen immer im Uhrzeigersinn (!) durchgeführt werden. Lassen Sie sich von Ihrer Hebamme eine korrekte Bauchmassage zeigen oder besuchen Sie einen Babymassagkurs. Anregung zur Babymassage finden Sie auch in dem Buch »Harmonische Babymassage« von Heidi Velten und Bruno Walter.



## Fenchel-Kümmel-Öl für Kinder

Anis, Fenchel, Koriander, Kreuzkümmel;  
Macadamianuss-, Mandel-, Nachtkerzenöl

Die Würze von Anis, Fenchel, Kreuzkümmel und Koriander regt auch bei Babys die Verdauungsenzyme an.



Mit dem Öl eine Bauchmassage im Uhrzeigersinn durchführen und am besten schon beim Wickeln vor der üblicherweise einsetzenden Blähungszeit anwenden. Während der Blähungsphase diese Massage eventuell noch 1 Mal wiederholen.



Feuchtwarme Bauchkompressen: Das Öl auf den Bauch einmassieren und dann ein feuchtes, gut warmes Tuch oder eine ES-Kompressen auflegen und mit einem trockenen Tuch oder mit Heilwolle abdecken oder einen entsprechenden Bauchwickel anlegen.



Für ein Aromabad vor der üblichen Blähungszeit 1 TL Öl in Honig, Totes-Meer-Salz, Sahne oder Muttermilch emulgieren und als beruhigenden, krampflösenden Badezusatz verwenden. Die entspannende Wirkung des Wassers unterstützt die ätherischen Öle.



Bei der Verwendung von Wegwerfwindeln müssen Sie darauf achten, dass das Öl gut einmassiert wird. Da das *Fenchel-Kümmel-Öl* einen stark erwärmenden Effekt besitzt, kann die Anwendung aufgrund der nicht atmungsaktiven Materialien der Windeln bei mangelnder Belüftung zu einer Hautreizung führen. Gleiches gilt auch bei der Anwendung eines Bauchwickels.

## Kamille-Fenchel-Öl

**Bergamotte, Fenchel, Kamille römisch, Linaloefrucht, Linaloeholz, Rosenholz; Mandel-, Sesam-, Sonnenblumenöl; Jojobawachs**

Krautig-süße Duftmischung für eine entspannende, entkrampfende, beruhigende Massage, wenn der Bauch drückt und Unruhe den Schreiattacken vorausgeht.



Weitere Anwendungen siehe *Fenchel-Kümmel-Öl für Kinder*.



Nicht bei intensiver Sonneneinstrahlung anwenden, da die Mischung Zitrusöl enthält.

## Sandmännchen

**Fenchel, Lavendel, Orange, Zirbelkiefer (Naturparfüm in Jojobawachs)**

Eine fruchtig-frische, krautig duftende Aromamischung, die entspannt und beruhigt und hilft, den Tag zu verdauen.



5–7 Tr. des Naturparfüms mit 1 TL fettem Pflanzenöl vermischen und einmassieren. Weiteres Vorgehen siehe *Fenchel-Kümmel-Öl für Kinder*.



Mit 2–3 Tr. die Fußsohlen des Kindes massieren.



Die reine ätherische Ölmischung nicht unverdünnt auf die Haut auftragen!

## Bezugsquellen

### Original-Stadelmann®-Aromamischungen

Die im Buch beschriebenen Produkte aus der Aromatherapie werden unter Mitarbeit der Autorin hergestellt in der Bahnhof-Apotheke Kempten, Apotheker Dietmar Wolz e.K., Bahnhofstraße 12, 87435 Kempten, Tel. 00 49 (0) 831/5 22 66 11, [www.bahnhof-apotheke.de](http://www.bahnhof-apotheke.de).

Die *Original-Stadelmann®-Aromamischungen* und ätherische Öle anderer Firmen (Primavera, farfalla) sind dort auch per Versand erhältlich. Sie können sie ebenso über alle deutschen Apotheken beziehen.

In der Schweiz erhalten Sie die *Original-Stadelmann®-Aromamischungen* über farfalla Essential AG, Florastr. 18, 8610 Uster, Tel. 044-9059900, [www.farfalla.ch](http://www.farfalla.ch)

### Aufbaumittel Stadelmann®

Das homöopathische Komplexmittel »Aufbaumittel Stadelmann®« wird ebenfalls von der Bahnhof-Apotheke Kempten hergestellt und vertrieben.

### Wickel & Co.®

Für die im Buch empfohlenen Wickel und Auflagen können Sie in der Bahnhof-Apotheke gebrauchsfertige Wickelsets in verschiedenen Größen für Kinder und Erwachsene kaufen bzw. bestellen. Die Wickelsets werden in der Allgäuer Werkstätte von Ursula Uhlemayr aus hochwertigen, naturbelassenen Textilien gefertigt.

### Stadelmann Natur

Die im Buch erwähnten Naturtextilien aus Baumwolle, Wolle, Seide/Wolle, Stilleinlagen, Hygieneartikel (NatraCare®) sowie Schwangerschafts-, Baby- und Stillkleidung u.v.m. finden Sie unter [www.stadelmann-natur.de](http://www.stadelmann-natur.de).

Wundpflege 204–208

Wundsein 279

**Ylang-Ylang** 48, 62, 75, **76**

Ysop 23, 48, 62

*Ysop-Immortellen-Öl* 84

**Zahnfleischbluten** 163

*Zahn-Öl* 280 f.

Zahnungsprobleme 280 f.

Zeder 48, 133, **134, 213**

*Zeder-Haaröl* 213

*Zeder-Shampoo* 213 f.

Zerrungen 57

Zimt 48, 62

Zirbelkiefer 48

Zitrone 19, 48 f., 180, 184, **190,**  
241

*Zitruskorb* 141

Zitrusöle 37, 180

*Zyklus-Laune* 238

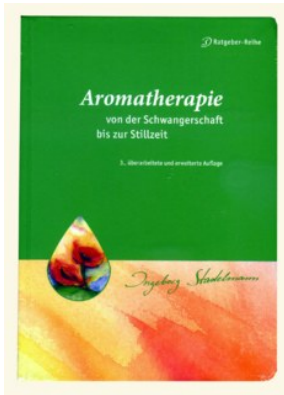
Zypresse 49, **121**

## Aromatherapie von der Schwangerschaft bis zur Stillzeit

Sie erhalten diesen und andere Titel  
aus dem Stadelmann Verlag auch  
als E-Book für alle Plattformen und  
als App für iOS und Android!

Informationen und Download  
unter [www.stadelmann-verlag.de](http://www.stadelmann-verlag.de)  
oder QR-Code scannen:





Ingeborg Stadelmann

[Aromatherapie von der Schwangerschaft bis zur Stillzeit](#)

304 Seiten, kart.  
erschienen 2015



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)