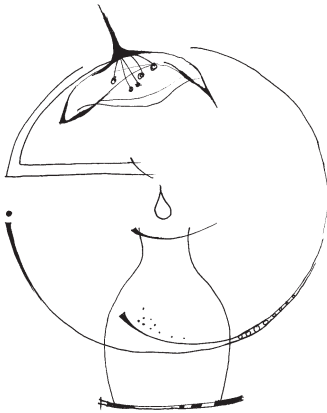


Ingeborg Stadelmann

*Aromatherapie
von der Schwangerschaft
bis zur Stillzeit*



Stadelmann-Verlag

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 IS 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. Auflage 2007

ISBN 978-3-9803760-3-7

© 2005  Stadelmann-Verlag

An der Schmiede 1, 87487 Ermengerst

Fax: 08370-8896

www.stadelmann-verlag.de

E-Mail: bestellung@stadelmann-verlag.de

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

Umschlaggestaltung: Kösel, Krugzell

Lektorat: Marina Burwitz, München

Typographie und Layout: Thomas Stadelmann, Ermengerst

Satz: Michaela Scheer, Kempten und Kösel, 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.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 7 |
| Wissenswertes zur Aromatherapie | 13 |
| Was sind ätherische Öle? | 13 |
| Gewinnungsverfahren | 14 |
| Wirkungsweise | 15 |
| Inhaltsstoffe | 16 |
| Qualitätsprüfung | 17 |
| Aufbewahrung und Haltbarkeit | 18 |
| Dosierung | 19 |
| Anwendungsmöglichkeiten | 20 |
| Wechselwirkungen und Gegenanzeigen | 26 |
| Schwangerschaft | 29 |
| Angst | 31 |
| Appetitlosigkeit | 34 |
| Bauchnabelempfindlichkeit | 36 |
| Blähungen | 39 |
| Blutdruck, hoher | 41 |
| Blutdruck, niedriger | 45 |
| Blutungen | 48 |
| Brustpflege | 50 |
| Brustspannen | 52 |
| Brustwarzen, empfindliche | 52 |
| Brustwarzenpflege (Flach-, Hohl- und Schlupfwarzen) | 54 |
| Dammvorbereitung | 56 |
| Erkältung | 58 |
| Fieber | 64 |
| Hämorrhoiden | 66 |

| | |
|---|------------|
| Harnwegsbeschwerden | 68 |
| Hautpflege bei trockener Haut | 72 |
| Juckreiz | 73 |
| Kindsbewegungen, schmerzhafte | 77 |
| Kopfschmerzen | 80 |
| Krampfadern | 82 |
| Kreuzbeinschmerzen/Ischias | 87 |
| Mutterbandschmerzen | 89 |
| Ödeme | 91 |
| Schlaflosigkeit | 94 |
| Schwangerschaftsstreifen | 97 |
| Schwangerschaftsübelkeit | 99 |
| Senkungsbeschwerden | 103 |
| Senkwehen | 105 |
| Steißlage | 107 |
| Vaginalsoor | 109 |
| Verstopfung | 111 |
| Wadenkrämpfe | 113 |
| Wehentätigkeit, frühzeitige/Frühgeburts- bestrebungen | 115 |
| Wehenförderung (bei Überschreitung des Geburtstermins) | 117 |
| Zahnfleischbluten | 120 |
| Geburt | 123 |
| Geburtsunterstützung | 124 |
| Glücklose Geburt | 133 |
| Kreislaufanregung nach der Geburt | 137 |
| Wochenbett und Stillzeit | 141 |
| Anspannung/Ängstlichkeit | 143 |
| Blähungen bei Friscentbundenen | 146 |
| Blutdruck, hoher | 146 |
| Blutdruck, niedriger | 147 |

| | |
|--|------------|
| Brustentwöhnung/Abstillen | 147 |
| Brustentzündung | 150 |
| Brustpflege in der Stillzeit | 154 |
| Brustpflege nach dem Abstillen | 156 |
| Brustwarzenprobleme (Wundheit/Schrunden) | 156 |
| Dammaht/Wundpflege | 160 |
| Erkältung | 164 |
| Erschöpfungszustände im Spätwochenbett | 165 |
| Fieber | 168 |
| Haarausfall | 168 |
| Hämorrhoiden | 170 |
| Harnwegsbeschwerden | 170 |
| Hauterkrankungen/Juckreiz | 171 |
| Intimhygiene im Wochenbett | 171 |
| Krampfadernentzündung/Venenentzündung | 173 |
| Milchbildung fördern | 173 |
| Milchbildung reduzieren | 175 |
| Milcheinschuss, schmerzhafter | 179 |
| Milchstau | 183 |
| Nachwehen, kräftige | 183 |
| Narbenpflege | 185 |
| Rückbildung fördern | 187 |
| Stimmungstief/Wochenbettblues | 189 |
| Der Säugling | 195 |
| Blähungen/Dreimonatskoliken | 198 |
| Brustschwellung | 201 |
| Einschlafstörungen/Unruhe | 202 |
| Erkältung | 205 |
| Hautpflege | 209 |
| Milchschorf | 214 |
| Mundsoor | 215 |
| Nabelpflege/Nabelinfektion | 217 |
| Neugeborenenakne | 219 |

| | |
|---------------------------------|------------|
| Neugeborenenengelbsucht | 221 |
| Schmierauge | 223 |
| Verstopfung | 225 |
| Windelsoor | 226 |
| Wundsein | 231 |
| Zahnungsprobleme | 232 |
| Literatur | 235 |
| Bezugsnachweis | 237 |
| Nützliche Adressen | 238 |
| Register | 239 |

Vorwort

Dieses Handbuch ist das erste einer mehrbändigen Ratgeber-Reihe, mit der ich meine umfassenden Erfahrungen in der Aromatherapie weitergeben möchte. Dazu ermutigt, ja aufgefordert wurde ich von Hebammen-Kolleginnen, Apotheken und insbesondere von Ihnen, den unzähligen Anwenderinnen der *Original IS Aromamischungen*, die sich ein handliches und praktisches Nachschlagewerk gewünscht haben.

Inhalt des Bandes ist der vielseitige und vor allem korrekte Einsatz der *Original IS Aromamischungen* während der Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit. Dieser Lebensabschnitt des Elternwerdens steht auch am Beginn der Duftmischungen, denn die ersten *Original IS Aromamischungen* sind während meiner langjährigen Tätigkeit als Hebamme entstanden. Ziemlich bald hatte ich den Wunsch nach gebrauchsfertigen Mixturen, um nicht jedes Mal vor Ort aufwändig mischen zu müssen, abgesehen davon, dass es im häuslichen wie im beruflichen Alltag zu kostspielig wäre, sämtliche wohltuenden ätherischen Helfer als Einzelöle zur Verfügung zu haben, ganz zu schweigen von deren Empfindlichkeit, was die Lagerung und Haltbarkeit angeht.

Als Mutter dreier Kinder war es mir außerdem ein Bedürfnis, die Aromatherapie auch im Hausgebrauch einzusetzen. So werden etwa Erkältungskrankheiten in meiner Familie seit Jahren schon nach ganzheitlichen Gesichtspunkten mit Kräutertees, Homöopathie und Aromawickeln erfolgreich begleitet. Da auch die von mir betreuten Frauen ihre banalen Erkrankungen selbst behandeln wollten, habe ich meine positiven Erfahrungen mit der Dufttherapie gerne weitergegeben und schließlich in diesen Ratgeber aufge-

Appetitlosigkeit

Morgendliche Übelkeit und Erbrechen sind meist die ersten Anzeichen einer Schwangerschaft. Hinzu kommen nicht selten recht ungewöhnliche Essgelüste wie etwa nach Schokoladeneis und Essiggurken. Allerdings kann es auch passieren, dass Sie gar keinen Appetit haben. Doch machen Sie sich keine Sorgen. Auch wenn Sie in der Frühschwangerschaft öfters erbrechen müssen und an Appetitlosigkeit leiden, vielleicht sogar noch Gewicht verlieren: Ihr Kind wird trotzdem nicht verhungern. Es nimmt sich, was es braucht. Und spätestens ab der 12. Schwangerschaftswoche verschwinden diese Beschwerden ohnehin in den meisten Fällen.

Viele schwangere Frauen haben mir in den vergangenen Jahren bestätigt, dass Rosmarin der Duft der ersten Wahl ist, um den mangelnden Appetit (und den Kreislauf) anzukurbeln.

Rosmarin

Das krautig duftende Öl wirkt kräftigend, stärkend und appetitanregend. Achten Sie beim Kauf darauf, dass es sich dabei um den sanften, campherarmen französischen oder italienischen Rosmarin oder Cineol-Typ handelt!



In der Riechflasche: Morgens und tagsüber wiederholt am Rosmarinduft riechen.



Morgens und mittags 1 Tr. Rosmarinöl mit einer Handvoll Wasser in die Kniekehlen, Ellbeugen und den Nacken einreiben.



Bei Bluthochdruck und Epilepsie nur in Absprache verwenden.

Rosmarinhydrolat

Der krautige und erfrischende Duft von Rosmarinhydrolat hat eine wunderbar belebende Wirkung. Er regt den Appetit an und steigert die Kreislauffunktion.



Einreiben mit Rosmarinhydrolat: Morgens die Haut von Armen und Beinen körperaufwärts, also zum Herzen hin, einreiben. Oder eine Handvoll Hydrolat in die Kniekehlen, Ellbeugen und den Nacken geben. Ideal ist, die Behandlung tagsüber vor den Mahlzeiten zu wiederholen.



Bei Bluthochdruck und Epilepsie nur in Absprache verwenden.

Kräuterkorb

Pfefferminze, Rosmarin, Salbei (Pumpspray: Myrtenhydrolat, Ethanol)
Der minzige Duft erfrischt, aktiviert und belebt auch noch die letzten müden Geister.



Als Körperspray auf Kniekehlen und Ellbeugen auftragen. Vor allem an heißen Tagen empfehlenswert.



Bei Bluthochdruck und Epilepsie nur in Absprache verwenden.



Während einer homöopathischen Behandlung nur in Absprache verwenden.