

Milchstau oder Brustentzündung (Mastitis)	568
Zwillings- und Problemkinder	577
Ernährung der stillenden Mutter	578
Zufüttern des Stillkindes	580
Abstillen	582
Das Spätwochenbett	586
Familienalltag und Hausfrauensituation	586
Begleiterscheinungen im Spätwochenbett	589
Sexualität nach der Geburt, Verhütung	594
Das Abenteuer des Elternseins	599
Danksagung	601
Hebammenhilfe für Mutter und Kind	604
WHO-Empfehlungen	606
Edinburgh-Postnatal-Depressions-Skala (EPDS)	607
Nützliche Adressen	608
Bezugsquellen	610
Literatur	611
Register	626

Geleitwort

von Prof. Dr. rer. medic. Christiane Schwarz

In einer Zeit, in der jedes dritte Kind per Kaiserschnitt zur Welt kommt; in der jede vierte Geburt mit Medikamenten eingeleitet wird; in der jede dritte Gebärende Wehenmittel zur Geburtsbeschleunigung erhält – in dieser Zeit brauchen wir Alternativen. Alternative Blicke auf die Phasen der Schwangerschaft, der Wehen, der Geburt und der Wochenbettzeit; und alternative Unterstützungsmöglichkeiten, um einen individuellen, ungestörten und stärkenden Weg durch diese Zeit zu finden. Genau das bietet das vorliegende Buch: Die lang erwartete und ersehnte Neuauflage der »Hebammen-Sprechstunde« ist da! Nicht nur werdende Eltern (und Großeltern), auch Hebammen und andere naturheilkundlich interessierte Menschen finden hier Anregungen und Tipps, Rezepte und Anleitungen für den Einsatz von natürlichen Stoffen zur Unterstützung der Gesundheit von Mutter und Kind. Das kompakte Wissen ist eingebettet in anschauliche Erklärungen über die physiologischen Abläufe vor, während und nach der Geburt. Das ganz Besondere an diesem Buch ist aber, dass der Hebamme und Naturheilkundigen Ingeborg Stadelmann ein ungewöhnliches Kunststück gelungen ist: Mit diesem Werk verbindet sie zwei Welten. Überliefertes und erlebtes Erfahrungswissen und moderne Wissenschaft, diese zwei miteinander verwobenen und dennoch oft unversöhnlich konkurrierenden Disziplinen – beides darf hier nebeneinander sein. Mit Weisheit, Humor und gesundem Menschenverstand dargestellt lösen sich die Widersprüche auf. Stadelmann holt die interessierte Leserin ab und bietet ihr an, selbstverantwortlich ihren Weg durch die Schwangerschaft und Geburt zu gehen und dabei auf ihre eigene Stärke zu vertrauen. Dazu, so die Autorin, braucht es meist nicht viel »Drumherum« an Technologie oder Medikamenten. Die Ressourcen jeder Frau, jeden Elternpaares und jedes Kindes, das zur Welt kommt, liegen in ihnen selbst. Mit behutsamer und kompetenter Begleitung kann sich aus der Geburtserfahrung das Potenzial aller am Prozess Beteiligten immer weiterentwickeln und wachsen. Die Naturheilkunde ist dabei eine in allen Kulturen seit Jahrtausenden genutzte unterstützende Kraft. Dass einer Episode von Übelkeit mit Ingwer begegnet werden kann; dass kühlende Quarkwickel entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken – das Wissen hat sich Stadelmann nicht ausgedacht, sondern in langen Berufsjahren gesammelt und sorgfältig aufgeschrieben. Die Anwendung spezieller Aromen und Wirkstoffe und besonderer Rezepturen hingegen sind ihr ureigener Erfahrungsschatz, den sie mit diesem Buch zur Verfügung stellt. Inmitten all dieser ausführlichen Beschreibungen hat jedoch auch die solide Wissenschaft einen Platz.

Ein interessanter Trend, der sich seit der ersten Auflage des Buches international entwickelt hat, ist die Aufwertung der Naturheilkunde in der etablierten Medizin. Es gibt inzwischen hochkarätige wissenschaftliche Zeitschriften, in denen randomisierte, kontrollierte Studien zu naturheilkundlichen und

komplementärmedizinischen Therapien veröffentlicht werden. Hier bestätigt sich häufig das »alte« Erfahrungswissen. Selbst das evidenzbasierte staatliche britische Gesundheitssystem bestätigt, dass Aromatherapie bei Ängstlichkeit hilft und Ingwer bei Übelkeit wirksam und sicher ist.^a Gleichzeitig wird deutlich, dass schwangere Frauen diese therapeutischen Möglichkeiten wollen: Knapp die Hälfte aller Schwangeren und ein Drittel aller Wöchnerinnen nutzen naturheilkundliche Therapieansätze. Sie möchten Alternativen zur Schulmedizin für sich und ihre Kinder.^b

Ähnlich ist die Situation bei vielen Routinemaßnahmen bei Gebärenden (Einlauf, Rasur, Dammschnitt, häufige Untersuchungen, Begrenzung der »erlaubten« Geburtsdauer u.v.m.), die aus Sicht der Schulmedizin viele Jahre lang als »notwendig« galten und deren Nutzen erst jetzt, durch wissenschaftliche Studien, widerlegt wird – die »wissenschaftliche Erlaubnis zum Nichtstun«.^c Diese neueren Erkenntnisse bestätigen das Credo der Hebammenkunde: Frauen können gebären, Kinder können geboren werden. Diese physiologischen, natürlichen Prozesse müssen geschützt und gefördert werden. Ein Eingreifen oder eine Störung müssen gut begründet sein, so behutsam und so wenig wie möglich und mit möglichst wenig schädlichen Mitteln erfolgen.

Dazu bietet dieses Buch kompetent pragmatische Lösungen an. Ich danke der Autorin dafür, dass sie dieses Wissen mit uns teilt.

Schellerten 2018

Vorwort

Es war 1994, als ich das allererste, druckfrische Exemplar der »Hebammen-Sprechstunde« in Händen hielt. Noch heute erfüllt es mich mit Stolz, es geschafft zu haben, dass das Buch im Eigenverlag »geboren« werden konnte. Mindestens ebenso stolz bin ich darauf, dass sich seit dem ersten Erscheinen der »Hebammen-Sprechstunde« so manches Geburtsgeschehen für Mutter und Kind zum Positiven gewendet hat und immer mehr Hebammen und Mediziner ein offenes Ohr für einen natürlichen Geburtsverlauf und die Naturheilkunde zeigen. Ja, es gibt sogar Kliniken, deren Geburtsabteilungen heute mit der »Methode Stadelmann« auf sich aufmerksam machen.

Der sehr große Bekanntheitsgrad, den »Die Hebammen-Sprechstunde« nicht nur bei werdenden Eltern, sondern auch in Fachkreisen genießt, spiegelt sich auch in der Tatsache wider, dass das Buch sich zum Bestseller entwickelt hat: 600 000 Exemplare sind bisher verkauft worden, vorwiegend in Deutschland, aber auch auf allen Kontinenten der Welt ist »Die Hebammen-Sprechstunde« zu finden. An dieser Stelle möchte ich all den Leserinnen und Lesern ein großes Danke sagen, die zu dieser immensen Verbreitung beigetragen haben.

Mittlerweile sind seit der ersten Auflage 24 Jahre vergangen und nach einer gründlichen Revision mit intensiven Recherchen ist nun ein vollständig überarbeitetes, inhaltlich erweitertes und neu gestaltetes Buch fertig. Vieles hat sich in der Zwischenzeit ereignet. In der ersten Version habe ich Sie teilhaben lassen an meinem Berufsalltag als freiberufliche Hebamme, nun kann ich zusätzlich auf viele Jahre des Erfahrungsaustausches und Unterrichts mit angehenden und ausgebildeten Hebammen sowie Angehörigen anderer Gesundheitsberufe zurückblicken. Aus diesem Grund war es mir sehr wichtig, alle meine Aussagen erneut auf den Prüfstand zu stellen und möglichst mit aktuellen Erkenntnissen aus der wissenschaftlichen Literatur zu untermauern und zu ergänzen. Erfreulicherweise haben sich in den letzten zehn Jahren Hebammenwissenschaftlerinnen, aber auch Ärztinnen und Ärzte mit einer frauenfreundlichen und interventionsarmen Geburtshilfe beschäftigt. So beruhen nun viele meiner Aussagen aus der freien Hebammenpraxis nicht mehr einfach »nur« auf Erfahrung, sondern sind evidenzbasiert, also wissenschaftlich belegt. Die Anmerkungen im Text führen wissensdurstige Leserinnen, Kolleginnen, angehende Hebammen- und andere Gesundheitswissenschaftlerinnen zu den entsprechenden Literaturquellen auf den Seiten 611 – 622.

Im Vordergrund steht jedoch nach wie vor die Fülle an Informationen, die »Die Hebammen-Sprechstunde« werdenden Eltern bietet, um wissend, gestärkt und selbstbewusst durch die Zeit von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett zu gehen. Ich freue mich, dass es mir gelungen ist, ein Buch in verständlicher Frauensprache zu veröffentlichen, das längst als Bibel für werdende Mütter und Väter gilt. Aber auch für Junghebammen ist es ein unverzichtbares Werk: In den Hebammenausbildungsstätten wird auf mein Buch als »das andere Lehrbuch« hingewiesen und manche Bewerberin berei-

tet sich mit ihm auf ein Einstellungsgespräch vor. Es setzt einen Kontrapunkt zu den traditionellen Lehrbüchern, in denen »Die Hebammen-Sprechstunde« jedoch mittlerweile als Literaturquelle zu finden ist. Für Kolleginnen ist mein Buch eine wichtige Einstiegslektüre in das Leben der Freiberuflichkeit. Sehr erfreut war ich über den Brief eines jungen Mediziners, der mir schrieb: »All das, was nicht im Lehrbuch steht, ist bei Ihnen zu finden.« Auf Kongressen oder Seminaren flüstern mir junge Mütter zu: »Ich bin selbst Medizinerin, Ihr Buch hat mir den Mut verliehen, mein Kind zu Hause zu gebären.« Solche Rückmeldungen lassen mein Hebammenherz höher schlagen und sind für mich seit Jahren Motivation, nicht müde zu werden bei der Aufklärung in Bezug auf eine interventionsarme, hebammengeleitete Geburt mit naturheilkundlicher Begleitung, ob außerklinisch oder klinisch.

Dies war bereits mein Wunsch, als ich das erste Manuskript schrieb. Jetzt, bei der vorliegenden Neuauflage, bin ich mir sicher, dass das Buch auch weiterhin dieses Ziel erreichen wird. Hebammen zitieren im Geburtsvorbereitungskurs aus dem Buch, bitten werdende oder gewordene Mütter, im Buch nachzulesen bis zum nächsten Hausbesuch, was der Hebamme auch mal etwas Zeit erspart. Werdende Eltern schreiben mir Briefe oder senden E-Mails aus aller Frauen Länder und berichten, wie sie sich an Hand der Informationen aus dem Buch durch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett helfen konnten. Herzeröffnend ist für mich die bundesweit aktive Elterninitiative »Mother Hood e.V.«, die sich auf politischer Ebene unter anderem für eine 1:1-Betreuung der Gebärenden durch eine ihr bekannte und während der ganzen Geburt anwesende Hebamme einsetzt. Nur so kann Geburt in Vertrauen und mit Zuversicht stattfinden. Denn eines war schon immer klar und wird nun endlich wieder offen ausgesprochen: Geburt braucht Zeit und keinen Termin für einen Wunschkaiserschnitt. Mutter und Kind sind ein Team, das sich aufeinander einspielen muss, um im Wechseltempo der Wehen dem Ziel der Geburt Stück für Stück näher zu kommen. Hebamme, Geburtshelfer, Vater und andere Begleitpersonen haben kein Recht, diese Zweisamkeit zu stören oder gar einzugreifen.

Als ich 1993 das erste Manuskript der »Hebammen-Sprechstunde« verfasste, durfte ich einen älteren Herrn und Buchautoren kennenlernen, der damals zu mir sagte: »Sie werden sehen, Bücherschreiben ist wie Kinderkriegen. Auch Bücher bringen Veränderung, nicht nur Kinder.« Das kann ich heute ganz und gar bestätigen. Bücher sind wirklich wie Kinder, sie fordern und bringen ständig neue Aufgaben und Abenteuer mit sich. Auch die Erkenntnis, dass das geschriebene Wort zwar ein geduldiges ist und wartet, bis es korrigiert und ergänzt wird, aber auch ein gewichtiges, wenn es darum geht, Gewohnheiten zu verändern oder neue Wege zu beschreiten. Aber nicht nur bei den Eltern und in den Kliniken hat sich seit der Erstauflage etwas verändert. Auch in der Zusammenarbeit zwischen den Berufsgruppen der Apotheker und der Hebammen gilt »Die Hebammen-Sprechstunde« als Pionierarbeit. Meine Allianz mit dem Apotheker Dietmar Wolz von der Bahnhof-Apotheke in Kempten (Allgäu) hat viele Früchte getragen: Unsere als internationale

Schutzmarke registrierten *Original-Stadelmann®-Aromamischungen* sind ebenso über die deutschen Grenzen hinweg bekannt geworden wie meine »Teemischungen aus der Apotheke in Kempten«. Das Buch hat dazu geführt, dass in jeder Stadt die Apotheken neben Kräutern und homöopathischen Arzneien nun auch meine Aromamischungen vorrätig halten. Dankbar werden dort meine Originale mit der garantierten, höchsten, naturbelassenen Qualität angeboten. Bundesweit gibt es heute auch zunehmend mehr Apothekerinnen und Apotheker, die den Austausch mit freiberuflichen Hebammen pflegen und so dazu beitragen, dass die werdenden Mütter neben der Hebammenbetreuung auch eine kompetente Apothekenberatung erhalten, die auf ihre individuellen Bedürfnisse eingeht, sodass sie zuversichtlich in die Mutterschaft gehen können.

Aber auch mein Leben und das meiner Familie hat sich mit dem Erscheinen des Buches geändert, der alte Mann sollte auch hier recht behalten. 2003 habe ich die Entscheidung getroffen, nicht mehr in meiner geliebten Hebammenpraxis »Erdenlicht« tätig zu sein, sondern trage mein Licht, die Botschaft der »Hebammen-Sprechstunde«, in die Welt hinaus. Früher musste ich Frauen sagen, dass ich keinen Termin für eine weitere Geburt annehmen kann, nun bin ich als Referentin über lange Zeit im Voraus ausgebucht mit Fortbildungsterminen und Vorträgen rund um die Naturheilkunde. Aber ich gebe mein Wissen gerne weiter in der Hoffnung, dass die Zahl von Hebammen zunimmt, die als weise und kluge Frauen die werdenden Mütter frauenorientiert durch diese schöne und prägende Zeit begleiten.

Mit der vorliegenden Neuauflage hoffe ich, Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, viele Fragen zu beantworten, die sich Ihnen in dieser einzigartigen Zeit, in der ein Kind heranwächst, stellen. Gleich zu Beginn der Lektüre mache ich Sie mit meinen Gedanken zur Natur sowie natürlichen Geburt vertraut. Außerdem erfahren Sie das Wichtigste zu den komplementärmedizinischen Methoden, insbesondere zur Aromatherapie, Bachblüten-Therapie, Homöopathie und Pflanzenheilkunde, die einen zentralen Bestandteil dieses Ratgebers darstellen. Des Weiteren lesen Sie im Kapitel zur Schwangerschaft, wie wesentlich der Einfluss des menschlichen Hormon- und Botenstoffsystems ist, der wiederum einiges am Verhalten einer Frau erklärt. Mir geht es dabei darum, für mehr Urvertrauen in diesen Lebensabschnitt zu plädieren. Das Kind ist auf eben dieses Vertrauen angewiesen, denn es kann leider nicht gefragt werden, was ihm gefällt und gut tut und was nicht – die zunehmende medizinische »Kontrollwut« zum Beispiel. Sie werden in diesem Buch so manche kritische Betrachtung in Bezug auf Ultraschall und Pränataldiagnostik finden, aber auch zum Wunschkaiserschnitt, jeweils untermauert mit entsprechenden wissenschaftlichen Studien. So vieles ist im 21. Jahrhundert im Umbruch, deshalb hoffe ich, dass auch die Geburtshilfe jetzt den großen Wandel schafft und die Aufmerksamkeit von den Möglichkeiten der Medizin hinlenkt zum Kind mit seinen vorgeburtlichen Wahrnehmungen und nicht nur den Blick auf eine kurze Geburtsdauer mit optimalen technischen Daten und Laborergebnissen richtet. Sie, liebe werdende Eltern

und junge Kolleginnen, können viel dazu beitragen, dass das Kind in Ruhe und Geborgenheit heranwachsen darf und seinen Geburtszeitpunkt selbst bestimmen kann.

Neben den Hebammenempfehlungen finden Sie in diesem Buch auch medizinischen Rat, zuallererst aber immer eine praktische Hilfestellung aus dem häuslichen Alltag oder einen sinnvollen Ernährungstipp, dann unterstützende Möglichkeiten aus der Naturheilkunde und wenn es gerade passt, auch hier und dort einen Rat mit ergänzenden anderen Methoden. Zu welcher Art von Unterstützung oder Therapie Sie sich hingezogen fühlen, werden Sie selbst erkennen. Das bedeutet also, dass Sie nicht alle genannten Möglichkeiten auf einmal, sondern eine für Sie passende auswählen. Manchmal werden Sie nur zu einer Teemischung greifen, ein anderes Mal Ihre Beschwerden zusätzlich mit der Einnahme einer homöopathischen Arznei oder auch mit einer Aromamischung lindern – oder vielleicht einfach nur abwarten, da Sie erfahren haben: Es ist alles normal. Alle Menschen, also auch werdende Eltern, sind fähig, für sich selbst zu entscheiden und die Eigenverantwortung zu übernehmen. Letztendlich kann dies im ganzen Leben niemand für andere Menschen tun.

Nicht ersetzen soll dieses Buch jedoch den Rat einer erfahrenen Hebamme, einer Ärztin, einer anderen Therapeutin oder Apothekerin, die zur Betreuung bzw. Beratung von schwangeren Frauen und Müttern ausgebildet ist. Auch möchte ich darauf aufmerksam machen, dass die Naturheilkunde eine Erfahrungsheilkunde ist, also auch Nebenwirkungen auftreten können, und daher einen gekonnten und bewussten Umgang erfordert. Fragen Sie also im Zweifel immer nach und seien Sie achtsam mit Informationen aus dem Internet, wenn nicht eindeutig ersichtlich ist, dass es sich um ein seriöses Fachportal handelt.

Mit diesem Werk verknüpfe ich außerdem einen Wunsch: Es mögen weiterhin Hebammen ihre Erfüllung in der Vielseitigkeit der Freiberuflichkeit und einer Rundum-Betreuung von werdenden Eltern finden. Ich bin überzeugt, es lohnt sich, Paaren in dieser lebensbejahenden Zeit zur Seite zu stehen und sie immer wieder (nur) zu ermutigen, für das Kind da zu sein. Freiberuflichkeit bedeutet zwar selbstständig tätig zu sein, es bietet aber auch die Chance, das Leben selber in die Hand zu nehmen, den Tagesablauf, abgesehen von den Geburten, meist selbst festlegen zu können. Frei ist auch die Art und Weise, wie eine Hebamme die Eltern begleitet, denn auch ein Qualitätsmanagement schreibt nichts vor, sondern will nur festhalten, welche Form der Leistung wie erbracht wird. Für die Kliniken wünsche ich mir, dass familienorientierte Geburten nicht nur in den Klinikprospekten angeboten werden, sondern auch entsprechend geschultes Personal bereitsteht, damit die Angebote auf dem Papier Realität werden können. Also der Geburtshocker aus der Ecke hervorgeholt wird oder das Kind tatsächlich das Licht der Welt in der Geburtswanne erblicken darf – dann, wenn es der geeignete Zeitpunkt für Mutter und Kind ist und ohne klinische Interventionen. Es sollte selbstverständlich sein, dass auch die komplementären Methoden mit dem nötigen Fachwissen in die Geburtsmedizin integriert werden,

denn Geburt ist per se kein pathologischer Vorgang. Den Eltern soll alle Zeit der Welt zur Verfügung stehen, um das neue Familienmitglied zu begrüßen. Ein weiteres Anliegen ist mir, dass sich wieder mehr Frauen für ein häusliches Wochenbett entscheiden können und die Neugeborenen die so wichtigen und einzigartigen ersten Lebenstage in der Geborgenheit der Familie erleben.

Außerklinische Geburten sind zwar immer noch mit zusätzlichen Kosten für die Eltern verbunden. Aber bei der Babyausstattung und beim Kinderwagen sind Sie ja sicher auch bereit, für gute Qualität mehr auszugeben. Sparen Sie also nicht am falschen Ende: So wie Kinder immer eine lohnende Investition sind, so lohnt sich auch jede Investition für Ihr Kind. Sollten weniger finanzielle Gründe als vielmehr ein starkes Bedürfnis nach Sicherheit Sie in Ihren Überlegungen leiten, dann möchte ich Sie auffordern, das Wort »Sicherheit« einmal für sich selbst zu definieren, aber nicht nur im Hinblick auf die Geburt, sondern für das Leben mit Kindern. Denken Sie auch daran, dass die Großeltern vor 1960 alle zu Hause geboren wurden und dies offensichtlich gut überlebt haben. Unsere Urgroßeltern wollten damals bestimmt auch die größtmögliche Sicherheit für Mutter und Kind und haben dabei ganz auf die Kompetenz der Hebamme vertraut.

Wann und wo auch immer eine Geburt stattfindet: Sie bleibt auf jeden Fall ein prägendes Ereignis für das ganze Leben. Die Kinder, die heute geboren werden und ins Leben hinausgehen, sind die Erwachsenen von morgen und sie benötigen ein gutes Fundament. Deshalb sollten Kinder so viel Urvertrauen und Liebe mit auf den Weg bekommen wie nur möglich. In diesem Sinne wünsche ich uns Eltern mit mehr Mut zur Eigenverantwortung und viele Kinder, die den Mut haben, ins Leben zu kommen und ein Leben lang das Licht auf dieser Erde genießen können.

Meine Geschichte als Frau, Mutter, Hebamme und Autorin

Viele Leserinnen haben mir seit dem ersten Erscheinen des Buches 1994 mitgeteilt: »Ich kenne Sie so gut, Sie haben mich durch viele prägende Monate meines Leben begleitet.« Gerne vervollständige ich Ihr Bild von mir mit meiner Lebensgeschichte.

Ich habe mein Staatsexamen als Hebamme 1976 abgelegt, und arbeitete dann im Angestelltenverhältnis in einer kleinen Frauenklinik, in der es üblich war, als Hebamme auch die Wöchnerinnen und Neugeborenen zu versorgen. 1977 habe ich bereits als Nebentätigkeit Geburtsvorbereitungskurse angeboten. 1984 wagte ich dann den Schritt in die Freiberuflichkeit. Ich betreute die Frauen nun nach ihrer Klinikentlassung zu Hause und die ersten Eltern, die ambulant in der Klinik geboren hatten. Dann folgten Anfragen nach Hausgeburten. Ein überzeugter Geburtshelfer und noch überzeugtere werdende Eltern machten mir diesen Schritt in die Hausgeburtshilfe zu einem nachhaltigen Erlebnis. Meine anfängliche Skepsis war bald vorbei. Intensive Vorgespräche und ein Kennenlernen der Eltern halfen, das Risiko so gering wie möglich zu halten.

1986 gründete ich gemeinsam mit einer Kollegin eine Hebammenpraxis, die wir »Erdenlicht« nannten: Die Hebammen wollen dort ein Licht auf Erden sein, das es den Kindern erleichtert, das Licht dieser Erde zu erblicken, und den Eltern ihren Prozess des Elternwerdens und -seins erhellen. 2003 habe ich diese Gemeinschaft verlassen und widme mich seitdem ausschließlich der Fort- und Weiterbildung, nicht nur in der Geburtshilfe, sondern interdisziplinär auch in anderen Gesundheitsberufen. Besondere Wertschätzung empfinde ich, wenn mich Fortbildungsbeauftragte an Kliniken einladen, ihre Teams in Aromatherapie oder Homöopathie zu schulen. Die Ernsthaftigkeit dieser umfangreichen Fortbildungen zeigt, dass der Wunsch der Bevölkerung nach Naturheilkunde langsam, aber sicher ernst genommen wird. Nun wäre es noch wünschenswert, dass auch unsere Berufsverbände sich um fundierte Ausbildungsrichtlinien sowie Fortbildungen in der Naturheilkunde kümmern, damit der Berufsstand der Hebammen auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand ist. Meine größte Anerkennung war hier 2016 der Ruf an die Fachhochschule der Hebammenwissenschaft in Salzburg, um dort Naturheilkunde in der Geburtshilfe zu unterrichten. Meine Hoffnung ist, dass nicht nur in Österreich, sondern auch in Deutschland die Fachhochschulen und Universitäten das Fach Naturheilkunde in ihren Lehrplan aufnehmen.

Der fachkundige Einsatz der ätherischen Öle schreitet also zielstrebig in Richtung Medizin. Dies war eines meiner wenigen Ziele, die ich mir im Leben gesetzt hatte. Als Präsidentin von Forum Essenzia e.V. ist es mir mit einem wunderbaren Team im Präsidium nun gelungen, die Aufmerksamkeit der Medizin zu erreichen. Das Netzwerk von Rohstofflieferanten sowie Anwenderinnen und Anwendern aus der Medizin, der Pflege und der Selbsttherapie schließt sich allmählich. Nicht unerheblich waren daran Dr. Wolfgang Steflitsch aus Wien und Prof. Dr. André-Michael Beer aus Bochum sowie andere Naturwissenschaftler aus der Pharmazie und Chemie beteiligt.

Neben dem Ehrenamt für Forum Essenzia nehme ich mir nach wie vor gerne Zeit für Anfragen von Leserinnen. So bin ich trotz Lehrtätigkeit nahe am Geschehen.

»Nahe dran« war und bin ich auch immer durch meine Familie. Ich bin selbst Mutter von drei Kindern. Meine beiden Söhne habe ich in der Klinik geboren, meine Tochter durfte zu Hause das Licht der Welt erblicken. Alle Kinder haben jeweils zu einem enormen Entwicklungsschritt für mich als Hebamme beigetragen. Das erste Kind brachte mir sowohl in der Schwangerschaft als auch bei der Geburt die Geburtsmedizin nahe – mit all ihren Problemen. Damals war eine programmierte Geburt üblich. Ich musste erleben, dass ein Dammschnitt wirklich schmerzhaft sein kann und eine Verletzung darstellt, die mich bis heute verfolgt.

Meine zweite Schwangerschaft eröffnete mir, dass sogenannte Frühgeburtsbestrebungen, dieselben wie in der ersten Schwangerschaft, auch einfach normal sein können. Dass ein Tee auch helfen kann. Dass eine Zufuhr von Fremdeiweiß in der Schwangerschaft beim Kind extreme Hautprobleme hervorrufen kann, die das Kind möglicherweise lebenslanglich belasten. Die

Geburt führte dann zu der Erkenntnis: kein Termin, keine Dammverletzung, das ist Geburt! Ich durfte erleben, was »gebären« heißt anstatt »entbunden zu werden«. Ich bin meiner Kollegin heute noch dankbar und möchte erwähnen, dass eine Klinikgeburt auch ein sehr schönes und nachhaltiges Erlebnis für eine Familie sein kann, wenn die Rahmenbedingungen erfüllt werden. Sehr gerne denken wir an das erholsame Wochenbett in der Klinik zurück. Durch meine zweite Schwangerschaft, die Geburt und das Wochenbett sind mir die Homöopathie und Kräuterheilkunde speziell für diese Lebensphase begegnet und seit dieser Zeit »meine Medizin« geworden. Ich konnte erleben, dass auch extreme Stillprobleme und wundte Brustwarzen mit naturheilkundlichen Methoden geheilt werden können. Später konnten wir in der Familie erfahren, wie wir mit Naturheilkunde und entsprechendem Bewusstsein Hautproblemen bei Kindern begegnen können.

Meine dritte Schwangerschaft einige Jahre später ermöglichte mir das Erlebnis, was es heißt, im Kreise der Familie zu gebären, aber auch, was es bedeutet, wenn psychische Probleme oder etwaige Neuerungen unverarbeitet bei der Geburt im Raum stehen. Dieses Kind hat uns geholfen, aus einem starren Schema auszubrechen: Als Hebamme eine Hausgeburt zu erleben, als Frau und Mutter trotz Stillens voll berufstätig zu sein, einen Rollentausch in der Familie, noch dazu auf dem Dorf, zu verwirklichen! Mein Mann versorgte seit der Geburt unseres dritten Kindes die Kinder und den Haushalt. Seit unserer Verlagsgründung 1994 erledigt er den Versand meiner Bücher, unterstützt mich in meiner Seminar- und Schreibearbeit, stärkt mir den Rücken und hält ihn mir auch frei. Denn freiberufliche Hebamme sein bedeutete, rund um die Uhr, das ganze Jahr über in Bereitschaft zu sein für die nächste anstehende Geburt ebenso wie als ständige Ansprechpartnerin für die Schwangeren und Wöchnerinnen mit all ihren Ängsten und akuten Problemen. Als Referentin und Präsidentin von Forum Essenzia bin ich nun bundesweit auf den Straßen unterwegs und selten zu Hause, und wenn, dann eher im Büro anzutreffen als im Haushalt, allerdings ist alles etwas planbarer geworden.

Wie gut, dass der doch erheblich gewachsene Verlag nun von meinen Söhnen mit studiertem Fachwissen, Motivation und Freude weitergeführt werden kann. Meine Hoffnung ist, dass die Menschen auch im digitalen Zeitalter weiterhin gerne zu Büchern greifen.

Einen weiteren Herzenswunsch konnte ich mit der Eröffnung eines Naturtextilienversandes inklusive Dorfladen umsetzen. Dazu allerdings kamen wir wie die Jungfrau zum Kind, denn die Inhaberin eines anderen Geschäftes, auf das wir in den früheren Ausgaben der »Hebammen-Sprechstunde« verwiesen hatten, wollte nicht mehr in meinem Buch genannt werden, um ihren Laden klein und fein weiterführen zu können. So hat unser Familienclan beschlossen, *Stadelmann-Natur* zu gründen und meine Tochter hat hier ihre Erfüllung gefunden, zumal sie ihren erlernten pharmazeutischen Beruf bei der Beratung im Bereich der Aromatherapie weiter nutzen kann.

Inzwischen sind wir vielfache Großeltern, freuen uns über den gewachsenen Familienclan, in dem Kinder und Schwiegerkinder ihren Platz und ihre

Aufgaben gefunden haben. Ich bin stolz, dass meine Kinder von der Naturheilkunde bis hin zur fair gehandelten und gesunden Kleidung selbstbestimmt weiterleben, was sie in die Wiege gelegt bekommen haben – und das mit mir und meinem Mann zusammen. Welch ein Lebensgeschenk! Danke.

Besonders erfreulich ist, miterleben zu dürfen, wie nun die nächste Generation mit Naturheilkunde heranwächst. Schon meine Mutter hat uns Kinder mit Ringelblume, Melisse, Johanniskraut und Arnikawickeln versorgt. Als Hebamme und selbst Mutter geworden, habe ich die Kräuterheilkunde dann wiederentdeckt und die klassische Homöopathie kennen und schätzen gelernt. Nur wenige Jahre später begegnete mir die Aromatherapie. Letztere wurde mir als Heilkunde erst in Verbindung mit der Geburt eines Kindes so richtig bewusst, denn ich durfte eine Frau, die mit ätherischen Ölen sehr vertraut war, bei der Geburt ihrer Tochter begleiten. Es war ein so nachhaltiges Erlebnis, dass ich mich seit dieser Zeit intensiv mit der Anwendung und Wirkung von ätherischen und fetten Pflanzenölen sowie Hydrolaten auseinandersetze. Der Einsatz von Bachblüten war dagegen mal mehr, mal weniger präsent in meinem Leben. Trotzdem war es mir ein Anliegen, diese so einfache Möglichkeit zur Selbsttherapie in die Neuausgabe dieses Buches mit aufzunehmen.

Ich widme dieses Buch allen schwangeren Frauen sowie Eltern und Kindern, denn diese waren und sind der Motor, meinen Wissensdurst zu stillen. Oft sind es heute auch ihre Großmütter, die mir mit ihren Fragen zu Alltags- und Frauenbeschwerden Anlass geben, mich mit neuen Erkenntnissen und Fachliteratur zu beschäftigen.

Wiggensbach 2018