

Ingeborg Stadelmann

Aromamischungen für Mutter und Kind

*Natürliche Körperpflege während der Schwangerschaft,
Geburt und im ersten Jahr*



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Wissenswertes zur Aromatherapie und Aromapflege	15
Was sind ätherische Öle?	16
Das kleine ABC der Pflanzenöle und Hydrolate	38
Schwangerschaft	67
Angst	69
Appetitlosigkeit	72
Bauchnabelempfindlichkeit	75
Blähungen	78
Blutdruck, hoher	80
Blutdruck, niedriger	84
Blutungen	88
Brustpflege	91
Brustspannen	93
Brustwarzen, empfindliche	93
Brustwarzenpflege (Flach-, Hohl- und Schlupfwarzen)	96
Erkältung	98
Fieber	104
Hämorrhoiden	107
Harnwegsbeschwerden	109
Hautpflege	114
Intimpflege	117
Juckreiz	120
Kindsbewegungen, schmerzhafte	125
Kopfschmerzen	128
Krampfadern	130
Kreuzbeinschmerzen/Ischias	135

Mutterbandschmerzen	137
Ödeme	140
Schlaflosigkeit	144
Schwangerschaftsstreifen	147
Schwangerschaftsübelkeit	149
Senkungsbeschwerden	153
Senkwehen	156
Steißblage	158
Vaginalsoor	160
Verstopfung	162
Wadenkrämpfe	165
Zahnfleischbluten	167
Geburtsvorbereitung und Geburt	169
Dammvorbereitung	172
Geburtsvorbereitung	174
Wehentätigkeit, frühzeitige/Frühgeburtsbestrebungen	180
Wehenförderung (bei Überschreitung des Geburtstermins) ..	184
Geburtsbegleitung	187
Glücklose Geburt	199
Kreislaufanregung nach der Geburt	202
Wochenbett und Stillzeit	207
Anspannung/Ängstlichkeit	209
Blähungen bei Frischentbundenen	212
Blutdruck, hoher	212
Blutdruck, niedriger	213
Brustentwöhnung/Abstillen	213
Brustentzündung	217
Brustpflege in der Stillzeit	220
Brustpflege nach dem Abstillen	222
Brustwarzenprobleme (Wundheit/Schrunden)	224
Dammnaht/Wundpflege	228
Erkältung	232

Erschöpfungszustände im Spätwochenbett	232
Fieber	236
Haarausfall	236
Hämorrhoiden	238
Harnwegsbeschwerden	239
Hauterkrankungen/Juckreiz	239
Intimhygiene im Wochenbett	239
Krampfaderentzündung/Venenentzündung	242
Milchbildung fördern	243
Milchbildung reduzieren	245
Milcheinschuss, schmerzhafter	248
Milchstau	252
Nachwehen, kräftige	253
Narbenpflege	255
Rückbildung fördern	256
Stimmungstief/Wochenbettblues	259
Der Säugling	265
Blähungen/Dreimonatskoliken	268
Brustschwellung	271
Einschlafstörungen/Unruhe	273
Erkältung	277
Hautpflege	282
Milchschorf	286
Mundsoor	288
Nabelpflege/Nabelinfektion	290
Neugeborenenakne	293
Neugeborenenengelbsucht	295
Schmierauge	298
Verstopfung	300
Windelsoor	301
Wundsein	305
Zahnungsprobleme	306

Danksagung	308
Literatur	310
Nützliche Adressen	313
Bezugsquellen	315
Bildnachweis	316
Register	317



Vorwort

Dieses Handbuch erscheint nun in der 5., überarbeiteten und ergänzten Auflage. Zu diesem Ratgeber ermutigt, ja aufgefordert, wurde ich von Hebammen-Kolleginnen, Apotheken und insbesondere von Ihnen, den unzähligen Anwenderinnen der *Original-Stadelmann®-Aromamischungen*, die sich ein handliches und praktisches Nachschlagewerk gewünscht haben.

Inhalt des Buches ist der vielseitige und vor allem korrekte Einsatz der Aromamischungen während Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit sowie im ersten Lebensjahr. Der Lebensabschnitt des Elternwerdens und -seins gab auch den Anstoß für die ersten Duftmischungen, die während meiner langjährigen Tätigkeit als Hebamme entstanden. Als Mutter dreier Kinder und Großmutter von sieben Enkelkindern war und ist es mir jedoch stets ein Bedürfnis, die Aromatherapie auch im Hausgebrauch einzusetzen. So werden etwa Erkältungskrankheiten in meiner Familie seit vielen Jahren schon nach ganzheitlichen Gesichtspunkten mit Kräutertees, Homöopathie und Aromawickeln erfolgreich begleitet. In der sensiblen Lebensphase von der Schwangerschaft bis zur Stillzeit sollte es allerdings selbstverständlich sein, dass Sie die aromatherapeutischen Anwendungen mit Ihrer betreuenden Hebamme absprechen, wenn Sie sie nicht ohnehin direkt von ihr empfohlen bekommen. Sie können sich auch in vielen Apotheken dazu beraten lassen.

Mit den Aromamischungen 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 elektrischen Beduftungsgerät, 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.

Bei den *Original-Stadelmann®-Aromamischungen* handelt es sich nicht um Arzneimittel im schulmedizinischen Sinn, sondern um Pflanzenwirkstoffe, wie sie traditionell von der erfahrenen Kräuterfrau angewendet werden und die Ihnen als sogenanntes Aromakosmetikprodukt zur Verfügung stehen. Das Wissen, das Ihnen dieses Handbuch darüber vermittelt, soll Sie auch dazu anregen, sich intensiver mit den ätherischen und fetten Pflanzenölen auseinanderzusetzen. Vor allem von den ätherischen Ölen ist in der Aromatherapie viel die Rede, sie entfalten bereits in geringen Mengen ihren Duft und ihre Wirkung. In einer Aromamischung reicht deshalb schon ein kleiner Anteil aus. Sollen ätherische Öle nicht nur über die Nase Gutes tun, sondern auch über die Haut, braucht es hochwertige Trägersubstanzen, die dann einen weitaus größeren Teil in den Mischungen ausmachen, seien es native Pflanzenöle oder entsprechende Fette wie Wollfett oder Sheabutter, wie sie in den Cremes und Salben enthalten sind. Aus diesem Grund finden Sie in diesem Buch bei den Angaben zu den Inhaltstoffen meiner Aromamischungen nicht nur kurze Informationen zu den jeweils enthaltenen ätherischen Einzelölen, sondern auch zu den wichtigen und prägenden Trägersubstan-

zen, und zwar in dieser Anordnung: Pflanzenöle, Fette und Butter, Hydrolate und zum Schluss die ätherischen Öle, jede Gruppe jeweils in alphabetischer Reihenfolge.

Mittlerweile beschäftigen sich auch die Pharmazie und die Medizin weltweit immer mehr mit der Erforschung der Pflanzenöle. Ein derzeit aktuelles Gebiet ist z. B. der Einsatz ätherischer Öle gegen multiresistente Keime sowie Viren aller Art. Interessierte finden zahlreiche Berichte dazu in der Fachzeitschrift F·O·R·U·M sowie auf www.forumessenzia.org, ebenso wie aktuelle Nachrichten aus der Wissenschaft und empirisches Erfahrungswissen.

All das zeigt uns, dass der Erfolg der Aromatherapie nicht mehr aufzuhalten ist. Mit ihm ist aber auch der Markt ständig gewachsen, auf dem Öle sehr unterschiedlicher Qualität angeboten werden. Apotheker Dietmar Wolz von der Bahnhof-Apotheke Kempten und ich haben uns den zunehmenden Herausforderungen gestellt, um den hohen Ansprüchen an diese Naturprodukte gerecht zu werden. Eine bewusste Auswahl beim Einkauf der Rohstoffe und moderne Laboranalytik unterstützen unsere langjährig geschulten Nasen, um Ihnen gebrauchsfertige Mischungen mit genuinen ätherischen Ölen und Trägersubstanzen, alles möglichst aus kontrolliert biologischem Anbau oder kontrollierter Wildsammlung, anbieten zu können. Bei hygienischem Umgang mit den Produkten und Beachtung der Haltbarkeit stehen Ihnen mit unseren Aromamischungen Öle von höchster Qualität zur Verfügung. Ohne die zahlreichen Rückmeldungen, die täglich bei mir eingehen, wären die Aromamischungen längst nicht so erfolgreich geworden. Sie hätten aber auch nicht diese Verbreitung gefunden, würden Apotheker Wolz und sein Team nicht mit ihrer kontinuierlichen, vorausschauenden und gewissenhaften Fachkompetenz meine Ansprüche und Wünsche umsetzen.

Das hauseigene Qualitätssiegel , d. i. \mathcal{S} = Stadelmann,  = Ingeborg, garantiert Ihnen, dass in einer Flasche auch wirklich »Stadelmann« drin ist. Den Schriftzug *Original ® Aromamischungen* finden Sie ausschließlich auf den Aromaprodukten der Bahnhof-

Apotheke Kempten, denn nur dort werden sie unter meiner Mitarbeit hergestellt. Erhältlich sind meine Mischungen aber nicht nur in der Bahnhof-Apotheke und zahlreichen anderen Apotheken in Deutschland, sondern auch in meinem Online-Shop für Naturtextilien, bei vielen Hebammen, in Geburtshäusern, Naturkostläden und im Versandhandel für Babybedarf. Und sie haben sich längst weit über Deutschland hinaus verbreitet.

Manchmal werde ich gefragt: »Weshalb nennen Sie keine Rezepturen, damit wir Mischungen selbst herstellen können?« Das Selbstmischen ist mittlerweile modern geworden, dennoch gibt es seit 1988 eine einfache Antwort darauf: Das ist nicht nachhaltig! Für den Familienbedarf müssten Sie als Grundstock mindestens 60 verschiedene ätherische Ölfäschchen à 5 ml zu Hause bevorraten. Wegen der begrenzten Haltbarkeit der Öle bedeutet das, Sie müssen innerhalb meist eines, spätestens aber nach zwei Jahren 300 ml ätherisches Öl aufbrauchen! Dies scheint mir weit über dem zu liegen, was eine vierköpfige Familie benötigt. Dasselbe gilt für die fetten Pflanzenöle. Wenn Sie dann noch die Leerflaschen und anderes Zubehör dazurechnen, so ist das alles andere als wirtschaftlich. Hinzu kommt, dass im Privatbereich weder konstante Lagertemperaturen herrschen noch Reinraumbedingungen zum Anmischen, sodass die selbst gemischten Körperöle und Cremes innerhalb von ca. vier Wochen aufgebraucht sein müssen, um einer Verkeimung entgegenzuwirken. Ein weiteres großes Problem ist die Oxidation, der Alterungsprozess der Öle. Diese ist zum einen zu Hause nicht kontrollierbar und führt, einmal eingetreten, zum anderen zu Hautproblemen – was dann dem Ruf der gesamten Aromatherapie mehr schadet als nutzt.

Bitte denken Sie daran, dass die Rohstoffe für die Aromatherapie zwar nachwachsen, aber wir eine große Verantwortung gegenüber diesen Schätzen der Natur haben und sie nicht achtlos vernichten sollten, nur weil zu viel eingekauft wurde. Wenn wir jeden Tropfen achtsam nutzen, steht uns ein wertvolles Produkt zur Verfügung, das vom Ursprung bis zur Anwendung die gesamte Wertschöpfungskette beachtet.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern Genuss und Freude im Familienalltag mit den naturreinen Aromamischungen, denn unsere Sinne und die Haut haben es verdient, von Beginn an ohne Zusatzstoffe verwöhnt und gepflegt zu werden.

Ingeborg Stadelmann
Wiggensbach, Winter 2020/2021



Wissenswertes zur Aromatherapie und Aromapflege

Die Aromatherapie konnte sich in den vergangenen Jahren immer mehr etablieren, davon zeugt unter anderem der große Erfolg der *Original-Stadelmann®-Aromamischungen*. Die duftenden Öle und Mischungen stärken nicht nur das Wohlbefinden und unterstützen damit den Organismus in seiner Selbstheilungskraft. Aufgrund der enormen Vielzahl an Wirkstoffen, die ätherische Öle enthalten, haben sie eine nachweisbare Wirkung, die es zu nutzen gilt.

Zur Anwendung kommt die Aromatherapie über die Duftlampe, Körper- oder Massageöle, Aromabäder sowie Wickel und Auflagen. Aber auch über Reflexzonen oder einfach als Duftparfüm können die Wirkstoffe von ätherischen Ölen aufgenommen werden. Wenn Sie Details über diesen faszinierenden Teilbereich der Naturheilkunde wissen wollen, insbesondere zu den einzelnen ätherischen Ölen, empfehle ich Ihnen mein Buch »Bewährte Aromamischungen. Mit ätherischen Ölen leben, gebären, sterben«.

Aus rechtlichen Gründen wird im professionellen Pflegebereich zwischen Aromatherapie und Aromapflege unterschieden. Da diese Zweiteilung in der Selbstpflege jedoch keine Rolle spielt und sich hier die Bezeichnung Aromatherapie für sämtliche Anwendungsformen und -möglichkeiten eingebürgert hat, wird auch im vorliegenden Buch der Einfachheit halber durchgängig das Wort Aromatherapie verwendet.

mischung 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.

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/Zerstäuber



Riechfläschchen

Rose beispielsweise mehr als 500 verschiedene Inhaltsstoffe –, die unsere Nase gar nicht differenziert erfassen kann. Letztendlich reicht auch unser Wortschatz nicht wirklich aus, um einen Duft präzise in Worte zu fassen.

Bei den Wirkungsbeschreibungen wiederum verhält es sich genau andersherum: Hier existieren nur Grundlagenforschungen zu einzelnen Inhaltsstoffen des jeweiligen ätherischen Öls. Zu den tagtäglich gemachten Erfahrungen in der Aromatherapie und -pflege gibt es allerdings immer mehr klinische Beobachtungsstudien, die eine sicht- und spürbare Veränderung durch den Einsatz von ätherischen Ölen und Aromamischungen belegen – wenn auch nicht für den Bereich der Schwangerschaft, weil sich Studien hier aus ethischen Gründen verbieten. Die Befindensbesserung findet auf gleich mehreren Wirkungsebenen statt: Über die Geruchswahrnehmung wird das zentrale Nervensystem und somit die Selbstregulation des Organismus angeregt, durch Berührungen z. B. bei Aromamassagen oder Einreibungen wird dieser positive Einfluss auf das zentrale Nervensystem noch verstärkt, und die hervorragenden Pflegeeigenschaften der fetten Pflanzenöle (siehe S. 49–56) tun ein Übriges für eine erfolgreiche Anwendung.

Alant duftend (*Inula graveolens*)

- frisch, herb-würzig, süßlich
- schleimlösend

Angelika (*Angelica archangelica*)

- kräftig, aromatisch
- immunstimulierend, entschlackend, abschwellende Wirkung auf Nasenschleimhäute, psychisch anregend

Anis (*Pimpinella anisum*)

- süßlich-würzig
- milch- und verdauungsfördernd, beruhigend, entkrampfend, galleanregend, hormonell wirksam

Kamille römisch 10% in Jojobawachs

Jojobawachs, Kamille römisch

Das süßlich-fruchtig duftende Öl hat eine entspannende, beruhigende und schmerzstillende Wirkung.



Bei Bedarf mehrmals täglich 1 Tr. auf den Nabel auftragen.



Ebenfalls hilfreich ist eine feuchte Kompresse (siehe *Massageöl entspannend*).

Lavendel 10% in Jojobawachs

Jojobawachs, Lavendel

Der Lavendel wirkt hier vor allem schmerzlindernd und beruhigend.



Bei Bedarf mehrmals täglich 1 Tr. auf den Nabel auftragen.



Ebenfalls hilfreich ist eine feuchte Kompresse (siehe *Massageöl entspannend*). Sie können die Kompresse stündlich auflegen, wenn Ihnen danach ist. Das kann zwar eine einschläfernde Wirkung haben, aber dann ist auch der Schmerz weg.

Blähungen

Durch die schnell wachsende Gebärmutter wird der gesamte Darm verdrängt und die hormonelle Situation verursacht zudem eine Darmträgheit. Wenn Sie bereits vor der Schwangerschaft prämenstruell unter Blähungen gelitten haben, werden Sie in der Frühschwangerschaft vermutlich ebenfalls damit konfrontiert werden.

Achten Sie während der ganzen Schwangerschaft auf ausreichende Bewegung, genügende Flüssigkeitszufuhr außerhalb der Mahlzeiten und eine regelmäßige Bauchmassage. Diese Maßnahmen

reichen oft schon aus. Meiden Sie außerdem blähungsfördernde Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, bestimmte Kohlsorten, Zwiebeln, frisches Hefebäck und Kuhmilch. Allerdings lassen sich keine pauschalen Verbotsregeln aufstellen – am besten, Sie beobachten selbst, auf welche Nahrungsmittel Sie reagieren. Besonders empfehlenswert ist es, häufiger kleine Mahlzeiten einzunehmen und vor dem Essen den berühmten »Topfgucker-Speichelfluss« anzuregen, also den Geruch der Speisen auf dem Teller so richtig in die Nase strömen zu lassen. Auf diese Weise werden die Verdauungsenzyme aktiviert. Nehmen Sie sich zum Essen ausreichend Zeit und kauen Sie gründlich.

Zur aromatherapeutischen Behandlung Ihrer Blähungsbeschwerden empfehle ich Ihnen das *Fenchel-Kümmel-Öl für Kinder*. Hier finden sich neben den bekannten blähungswidrigen Gewürzölen wie Anis, Fenchel und Kreuzkümmel das etwas unbekanntere **Korianderöl**, das je nach Marktangebot aus Frankreich oder Russland stammt. Dieses warm-würzige, intensiv duftende Öl passt hervorragend zu den anderen Ölen. Als Einzelöl würden Sie sicher keine Freude an seinem Duft finden, den manche schlichtweg als »schweißelig« bezeichnen. In der Mischung werden die intensiven Düfte der Gewürzöle dagegen vom Nussgeruch des Macadamiaöls in Schach gehalten. Trotzdem empfehle ich für die sensible Zeit der Schwangerschaft ganz bewusst das niedrig dosierte Kinderöl.

Wenn Sie jedoch zusätzlich unter Stress leiden, vielleicht dieser gar Ursache Ihrer Beschwerden ist, hat sich das *Kamille-Fenchel-Öl* bewährt.



Fenchel-Kümmel-Öl für Kinder

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

Die Würze von Anis, Fenchel, Kümmel und Koriander regt die Verdauungsenzyme an.



Morgens und abends mit dem Öl eine sanfte Bauchmassage im Uhrzeigersinn (!) durchführen.



Bei akuten Beschwerden einen feuchtwarmen Bauchwickel anfertigen: Die Aromamischung zunächst auf dem Bauch einmassieren und dann einen Wickel auflegen. Dazu ein Leinentuch in heißes Wasser eintauchen, anschließend gut auswringen. Auf den Bauch legen, darüber kommt eventuell Heilwolle. Das Ganze mit einem vorgewärmten Handtuch abdecken oder Sie legen einen *Woll-fühl®-Bauchwickel* an und lassen ihn so lange einwirken, wie es gut tut.

Kamille-Fenchel-Öl

Mandelöl, Jojobawachs, Sonnenblumen-, Sesamöl, Fenchel, Kamille römisch, Bergamotte, Ho-Sho

Krautig-süße Duftmischung für eine entspannende, entkrampfende, beruhigende Massage an gestressten Tagen oder wenn der Bauch drückt.



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



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

Blutdruck, hoher

Zunächst ist es wichtig, dass Sie im Hinblick auf Ihren Blutdruck Ihren individuellen Ausgangswert kennen. Deshalb sollten Sie sich auch außerhalb einer Schwangerschaft ab und zu mal den Blutdruck messen lassen (diesen Service bieten z. B. auch Apotheken an). Sehr viele Frauen sind nämlich beunruhigt über ihren angeblich zu hohen Wert; dabei war ihr Blutdruck schon immer so und sie haben sich dabei trotzdem gesund gefühlt. Nur wenn der individuelle Wert

Melissenbalsam

Aloe-Vera in Mandelöl, Jojobawachs, Bienenwachs, Sheabutter,
Melissenhydrolat, Sesamöl, Melisse, Rosenhydrolat

Der angenehm krautig duftende Balsam pflegt und stärkt trockene und empfindliche Haut.

 Anwendung siehe *Rosenbalsam*.

Sandelholz 10% in Jojobawachs

Jojobawachs, Sandelholz

Das angenehm weich und warm riechende Holzöl wirkt ausgesprochen hautpflegend und ist insbesondere bei zu Trockenheit neigender Haut ideal.

 Anwendung siehe *Rosenbalsam*.

Erkältung

Bedingt durch einen sinkenden Hämoglobin-Wert und einen stabilen Hormonhaushalt werden Sie während Ihrer Schwangerschaft eher selten an Erkältungskrankheiten leiden. Eine lang andauernde Bronchitis oder Hustenattacken allerdings gefährden Sie und Ihr Kind, da durch die starke Zwerchfellbelastung frühzeitige Wehen ausgelöst werden können.

Zur aromatherapeutischen Unterstützung bietet sich vor allem der *Engelwurz*balsam an, mit dem ich sehr viele positive Erfahrungen sammeln konnte und der sich bei Erkältungskrankheiten als nahezu universell einsetzbar erwiesen hat. Wohltuend sind auch Wickelanwendungen, insbesondere mit den gebrauchsfertigen »Wickel & Co.«-Sets von Ursula Uhlemayr, die ich bestens empfehlen kann.

Namensgeber für den Engelwurz Balsam ist das kräftige, aromatisch herbe Öl der **Angelikawurzel**, das aus der Wurzel der Engelwurz destilliert wird, wie die Pflanze auch gerne genannt wird. Dank seiner schleimhautabschwellenden und immunstärkenden Wirkung ist das Öl ein fester Bestandteil in der Welt der Aromatherapie. Nur wenige Tropfen genügen, um den Duft der Angelika zu erkennen. Da sie auch auf heimischem Boden gedeiht, stammt das Öl, das im Engelwurz Balsam verarbeitet wird, überwiegend aus Bayern.



Engelwurz Balsam

Wollwachs, Johanniskraut in Olivenöl, Bienenwachs, Angelikawurzel, Majoran, Thymian

Die intensiv krautig und erdig riechende Salbe leistet hervorragende Dienste bei **Stock- und Fließschnupfen**. Aber auch bei Hals- und Ohrenscherzen kann sie unterstützend angewendet werden. Sie lässt den Schnupfen ins Fließen kommen, was vor allem bei Stirn- und Kieferhöhlenentzündungen sehr hilfreich ist, und beruhigt gereizte Nasenschleimhäute.



Nasenflügel 3 Mal täglich außen dünn einreiben, bei Bedarf zusätzlich die Naseneingänge und die Oberlippe bestreichen, um die in der Salbe enthaltenen Öle von Angelikawurzel, Majoran und Thymian zu inhalieren.



Bei **Stirn- und Kieferhöhlenentzündungen** den Balsam auf Stirn bzw. Wangen auftragen. Mit einer mehrmaligen zart klopfenden Abwärtsbewegung der Finger vom Ohrläppchen bis zum erhabenen Knochen des Schlüsselbeins wird der Lymphfluss angeregt.



Bei **Ohrenscherzen** den Balsam hinter dem Ohr auftragen und eventuell mit einem Zwiebelwickel kombinieren. Oder einen Wattebausch mit etwas *Engelwurz Balsam* betupfen und dann in den Ohreingang geben. Lymphdrainage siehe oben.

sich ein Sitzbad gönnen möchte. Meine Erfahrung zeigt, dass es am besten ist, wenn Sie sobald wie möglich damit beginnen, unabhängig davon, ob Sie einen intakten, geschürften, gerissenen oder geschnittenen Damm bzw. andere Labien- oder Scheidenwandverletzungen haben.

Sämtliche wundheilungsfördernden Anwendungen sollen das Nachbluten, Anschwellen und Entzünden der Verletzung verhindern, außerdem ist es wichtig, die Zellerneuerung zu fördern.



Sitzbad

Meersalz, Jojobawachs, Kamille, Lavendel, Rose, Rosengeranie, Schafgarbe

Das blumig und krautig-intensiv duftende Wundbadesalz ist als hilfreiche Maßnahme im Wochenbett nicht mehr wegzudenken.



Achten Sie bei Sitzbädern auf die richtige Wassertemperatur: Am 1. Tag sollte das Wasser kühl bis leicht lauwarm (ca. 28°C) sein, am 2. und 3. Tag lauwarm (ca. 32°C). Danach ist ein körperwarmes Sitzbad anzuraten. Nach dem Sitzbad Luft- oder Sonnenbäder nehmen oder die Wunde föhnen.



Solange kein Sitzbad möglich ist, können Sie die Mischung in den ersten Tagen bei jedem Toilettengang als Spülung anwenden: Dazu 1 TL Sitzbad mit 1 Liter kühlem bis mäßig lauwarmem Wasser mischen und in eine leere Wasserflasche, einen Krug oder eine Kanne geben. Sobald Sie auf der Toilette sitzen, können Sie an der Schamhaargrenze beginnend ganz langsam die Spülung über die Scham gießen, sodass sie über den Damm fließen kann. Sie können mit dem Abspülen bereits während des Wasserlassens ein Brennen vermeiden oder mildern, denn auch die Harnröhre wurde durch den Geburtsvorgang gereizt. Hilfreich ist es auch, sich mit dem Oberkörper leicht nach vorne zu beugen und die Schamlippen etwas zu spreizen, dann fließt der Urin nicht über die Vagina und Sie spüren auch hier kein Brennen.

Tisserand, R. B./Young, R.: Essential Oil Safety. 2. Auflage. Churchill Livingstone Elsevier, London u. a. 2014.

Wabner, D./Beier, Ch. (Hrsg.): Aromatherapie. 2. Auflage, Urban & Fischer, München 2012.

Wichtl, M.: Teedrogen und Phytopharmaka. 6. Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2016.

Zimmermann, E.: Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe. 6. Auflage, Haug, Stuttgart 2018.

Mehr Anwendungstipps und Videos



zu den Original-Stadelmann®-Aromamischungen finden Sie auf Youtube oder den Webseiten:
www.bahnhof-apotheke.de
www.stadelmann-verlag.de



Dammmassageöl: Den Damm optimal auf die Gebu...



Stillöl: Zur Pflege während der Stillzeit



Windelbalsam: Natürliche Hautpflege für Babys

bewusst leben – wissen – kleiden – pflegen

 **Stadelmann**[®]
Ihr Partner für zertifizierte Naturmode



Ein starkes Team für ihr Kind.
Ingeborg Stadelmann:
Die Hebammen-Sprechstunde
Dr. med. Peter Büttner:
Sprechstunde Kinderarzt

Online-Shop und Laden im Allgäu
www.stadelmann-natur.de

- Babyausstattung
- Stadelmann[®]-Aromamischungen
- Wickel- & Stillbedarf
- Bücher