

## **Kurzrezension Aromamischungen für Mutter und Kind**

Mit der 5. überarbeiteten und ergänzten Auflage erhält das beliebte Taschenbuch von Ingeborg Stadelmann, „*Aromatherapie von der Schwangerschaft bis zur Stillzeit*“, nicht nur einen neuen Titel, „*Aromamischungen für Mutter und Kind*“, sondern auch einen neuen Anstrich. Die sehr ansprechende und aussagekräftige Umschlaggestaltung zeigt auf einen Blick, worum es inhaltlich geht, nämlich die therapeutische und pflegende Begleitung der Schwangeren bis hin zum Säugling im 1. Lebensjahr mit den von der Autorin, Hebamme und Naturheilkundigen selbst entwickelten Aromamischungen. Mit 325 Seiten ist das Taschenbuch gegenüber der ersten Auflage 2005 mit 243 Seiten deutlich gewachsen. Wichtige Hinweise zur Qualität der ätherischen Öle und Trägersubstanzen sowie ein paar nachdenkenswertes Worte zum immer beliebter werdenden Selbermischen gibt die Autorin ihrer Leserschaft gleich zu Beginn im Vorwort mit.

Ein übersichtliches Inhaltsverzeichnis mit gut gewählten Schlagwörtern leitet schnell zum gesuchten Thema. Zu Beginn erfahren die Leserinnen kurz und prägnant das Wichtigste zu Aromatherapie und Aromapflege. Der Hauptteil umfasst die vier Bereiche Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung und Geburt, Wochenbett und Stillzeit und den Säugling. Ein aktuelles Literaturverzeichnis sowie eine Liste mit nützlichen Adressen und Bezugsquellen ermöglichen weitergehende Informationen für Interessierte.

Die bewährten Symbole zur schnellen Erkennung der Anwendungsmöglichkeiten wurden aus anderen Büchern von Stadelmann übernommen, genau wie die farbliche Unterlegung der erstgenannten, optimalen Mischung für den jeweiligen Einsatz. Neu sind kleine Fotos, ergänzt mit kurzen, aber wichtigen Informationen zu wesentlichen Inhaltsstoffen der Hauptmischungen. Deutliche Trennlinien zwischen den einzelnen Aromamischungen sind ein weiteres Plus für die Struktur des Buches.

Fazit: ein gut strukturierter übersichtlicher und aktueller Ratgeber aus der Praxis für die Praxis, mit dem sowohl Profis als auch Laien gut umsetzbare Lösungen für diese besondere Lebensphase an die Hand bekommen.

Gisela Hillert, Februar 2021