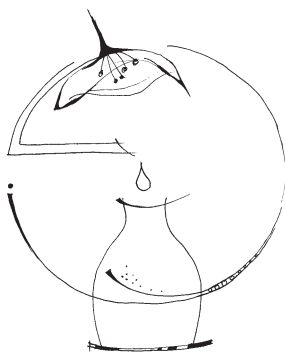


Ingeborg Stadelmann

# Aromatherapie von der Schwangerschaft bis zur Stillzeit



### 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.

4., überarbeitete und erweiterte Auflage 2017

ISBN 978-3-943793-37-6

© 2005, 2017 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.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Wissenswertes zur Aromatherapie und Aromapflege</b> .....	<b>13</b>
Was sind ätherische Öle? .....	14
Das kleine ABC der Pflanzenöle und Hydrolate .....	34
<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
Intimpflege .....	111
Juckreiz .....	113
Kindsbewegungen, schmerzhafte .....	118
Kopfschmerzen .....	121

Krampfadern .....	123
Kreuzbeinschmerzen/Ischias .....	127
Mutterbandschmerzen .....	130
Ödeme .....	132
Schlaflosigkeit .....	136
Schwangerschaftsstreifen .....	139
Schwangerschaftsübelkeit .....	142
Senkungsbeschwerden .....	146
Senkwehen .....	148
Steißlage .....	151
Vaginalsoor .....	153
Verstopfung .....	155
Wadenkrämpfe .....	157
Wehentätigkeit, frühzeitige/Frühgeburtsbestrebungen .....	160
Wehenförderung (bei Überschreitung des Geburtstermins) ...	164
Zahnfleischbluten .....	168
<b>Geburt .....</b>	<b>169</b>
Geburtsunterstützung .....	170
Glücklose Geburt .....	180
Kreislaufanregung nach der Geburt .....	183
<b>Wochenbett und Stillzeit .....</b>	<b>187</b>
Anspannung/Ängstlichkeit .....	189
Blähungen bei Frischentbundenen .....	192
Blutdruck, hoher .....	192
Blutdruck, niedriger .....	193
Brustentwöhnung/Abstillen .....	193
Brustentzündung .....	197
Brustpflege in der Stillzeit .....	200
Brustpflege nach dem Abstillen .....	202
Brustwarzenprobleme (Wundheit/Schrunden) .....	203
Dammnaht/Wundpflege .....	208
Erkältung .....	212

Erschöpfungszustände im Spätwochenbett .....	212
Fieber .....	216
Haarausfall .....	216
Hämorrhoiden .....	218
Harnwegsbeschwerden .....	219
Hauterkrankungen/Juckreiz .....	219
Intimhygiene im Wochenbett .....	219
Krampfaderentzündung/Venenentzündung .....	222
Milchbildung fördern .....	223
Milchbildung reduzieren .....	225
Milcheinschuss, schmerzhafter .....	228
Milchstau .....	232
Nachwehen, kräftige .....	233
Narbenpflege .....	235
Rückbildung fördern .....	236
Stimmungstief/Wochenbettblues .....	239
<b>Der Säugling .....</b>	<b>245</b>
Blähungen/Dreimonatskoliken .....	248
Brustschwellung .....	251
Einschlafstörungen/Unruhe .....	253
Erkältung .....	257
Hautpflege .....	262
Milchschorf .....	266
Mundsoor .....	268
Nabelpflege/Nabelinfektion .....	270
Neugeborenenakne .....	273
Neugeborenenengelbsucht .....	275
Schmierauge .....	278
Verstopfung .....	280
Windelsoor .....	281
Wundsein .....	285
Zahnungsprobleme .....	286

Danksagung.....	288
Literatur .....	290
Nützliche Adressen .....	293
Bezugsquellen .....	295
Bildnachweis .....	296
Register .....	297



# Vorwort

Dieses Handbuch erscheint nun in der 4. Auflage und ist Teil 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-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 der Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit. Dieser Lebensabschnitt des Elternwerdens gab auch den Anstoß für die ersten Duftmischungen, die während meiner langjährigen Tätigkeit als Hebamme entstanden. Als Mutter dreier Kinder und Großmutter von sechs 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. Da auch die von mir betreuten Frauen ihre banalen Erkrankungen selbst behandeln wollten, habe ich meine positiven Erfahrungen mit der Aromatherapie gerne weitergegeben und schließlich in diesen Ratgeber aufgenommen. 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 aber mittlerweile 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 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.




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 Inhaltsstoffen meiner Aromamischungen nicht nur kurze Informationen zu den jeweils enthaltenen ätherischen Einzelölen, sondern auch zu den wichtigen und prägenden Trägersubstanzen, 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 Kampf gegen multiresistente Keime mit ätherischen Ölen. Interessierten stehen dazu in der Fachzeitschrift F·O·R·U·M zahlreiche Berichte aus der Wissenschaft, aber auch empirisches Erfahrungswissen zur Verfügung.

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, 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.  = Stadelmann,  = In-

geborg, garantiert Ihnen, dass in einer Flasche auch wirklich »Stadelmann« drin ist. Den Schriftzug *Original D® 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. Weit darüber hinaus haben sie sich auch in Ländern wie Österreich, Schweiz, Frankreich, Ungarn und Tschechien verbreitet.

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, November 2017



# 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.

## Was sind ätherische Öle?

Ätherische Öle sind die Duftstoffe einer Pflanze, die damit unter anderem Insekten zur Bestäubung anlockt oder Tiere davon abhält, sie zu fressen. Überdies können sich Pflanzen mit ihren Duftmolekülen vor extremer Hitze oder Kälte schützen. In einigen Fällen produzieren die Pflanzen sogar ätherische Öle mit antibiotischer Wirkung. Ebenso kommunizieren Pflanzen über ihre Duftstoffe miteinander. Ein und dieselbe Pflanze kann zu verschiedenen Tages- oder Jahreszeiten unterschiedlichste Duftstoffe produzieren und in unterschiedlicher Menge und Zusammensetzung in den verschiedenen Pflanzenteilen einlagern.

## Gewinnungsverfahren

Es gibt mehrere Verfahren, den Pflanzen das ätherische Öl zu entziehen: Die am häufigsten angewendeten Methoden sind die Wasserdampfdestillation und die Kaltpressung von Fruchtschalen. Mit diesen Verfahren werden auch die ätherischen Öle für die *Original-Stadelmann®-Aromamischungen* gewonnen.

Die **Destillation** von Kräutern, Blüten, Gräsern, Wurzeln, Rinden und Hölzern mittels Wasserdampf ist nicht nur eine der ältesten, sondern zugleich eine sehr schonende und umweltgerechte Methode zur Gewinnung ätherischer Öle. Die Pflanzenteile werden in einem großen Behälter, dem Alambique, über oder in Wasser gegeben und erhitzt. Der aufsteigende Dampf löst die Duftmoleküle und transportiert sie über ein Rohrsystem in die sogenannte Florentinerflasche. Dort wird das Destillat, das nichts anderes ist als Kondensflüssigkeit, gesammelt, das ätherische Öl trennt sich nun vom Wasser. Meist ist das ätherische Öl leichter und schwimmt deshalb oben, manche Öle sind schwerer und setzen sich dann am Grund ab. Sie werden abgezogen und zurückbleibt das Pflanzenwasser, das Hydrolat.

**Hydrolate** finden zunehmend mehr Beachtung in der Aroma-

### Ätherische Öle in den Augen

Sollte ein ätherisches Öl in die Augen geraten sein, so muss das Auge sofort mit reichlich körperwarmem Wasser intensiv gespült werden. Anschließend sollte unbedingt eine Ärztin aufgesucht werden.

### Homöopathie und Aromatherapie

Das ätherische Öl des Camphers sollte nicht in unmittelbarer Kombination mit einem homöopathischen Arzneimittel eingesetzt werden. Gleiches gilt für sämtliche campherartigen ätherischen Öle wie z. B. Pfefferminze und Lavandin. Oftmals wird auch von Eukalyptus abgeraten, obwohl dieser überwiegend das Monoterpenoxid 1,8 cineol und keinen Campher enthält. Von diesen Ausnahmen abgesehen, lassen sich beide Heilmethoden gut miteinander ergänzen. Mehr dazu lesen Sie in meinem Büchlein »Homöopathische Haus- und Reiseapotheke« sowie in den Ausgaben Nr. 42 und 44 der Fachzeitschrift F.O.R.U.M.

## Das kleine ABC der Pflanzenöle und Hydrolate

### Ätherische Öle von Alant bis Zypresse

Die in diesem Buch empfohlenen Aromamischungen enthalten eine Vielzahl ätherischer Öle, die im Folgenden mit den botanischen Bezeichnungen der Herkunftspflanzen, einer Duftbeschreibung und den in der Literatur beschriebenen Wirkungen ihrer Inhaltsstoffe vorgestellt werden.

Die Duftbeschreibungen können nur eine allgemeine Orientierung geben, zum einen, weil Duft immer individuell erlebt wird, zum anderen, weil ätherische Öle Vielstoffgemische sind – so enthält die

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. 49–55) 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

**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, krampfösend, 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, krampfösend, anregend

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

- waldig, erdig, moosartig
- ausgleichend, entspannend

In meinen *Aromamischungen* ist die Wirkung dieser Öle allerdings weniger problematisch, da sie dort zum einen nur in geringen Anteilen enthalten sind und zum anderen schon beim Einkauf der Öle darauf geachtet wird, dass sie einen möglichst niedrigen Gehalt an problematischen Inhaltsstoffen, wie z.B. Monoterpenketone, enthalten (siehe S. 18). Lesen Sie mehr dazu in meinem Buch »Bewährte Aromamischungen«.

## Angst

Ängste sind in der Schwangerschaft ganz normal: Angst ums Kind, Angst vor der Geburt, Angst vor dem Muttersein. Diese Ängste hat es immer schon gegeben, trotzdem belasten und beunruhigen sie – mal mehr, mal weniger. Bei Mehrgebärenden werden diese Ängste oft von traumatischen Erstgeburten ausgelöst sowie der Sorge, den wachsenden Aufgaben als Mutter nicht gerecht zu werden.

Sollte es Ihnen wie so vielen Frauen schwer fallen, dieses Thema offen anzusprechen, so vertrauen Sie sich dennoch Ihrer Hebamme an: Sie kennt die Ängste der Frauen und nimmt sich Zeit für ein Gespräch, sie wird Ihnen Mut machen und Ihre Zuversicht stärken. Viele der Fragen und Probleme, die Sie möglicherweise bedrücken, werden auch in meinem Buch »Die Hebammen-Sprechstunde« beantwortet.

Verwöhnen Sie sich in dieser aufregenden Zeit mit dem kostbarsten Öl der Aromatherapie, der Rose. Sie vermittelt Schutz und Stabilität. Deshalb steht das *Rosen-Körperöl* hier an erster Stelle meiner Duftempfehlungen.

Zur Gewinnung von einem Kilogramm Rosenöl werden drei bis vier Tonnen Blüten benötigt, die frühmorgens nach Sonnenaufgang geerntet werden müssen, bevor sich ihr ätherisches Öl in der Wärme der Sonne verflüchtigt. Trotz des intensiven Dufts der Rose entströmt dem *Rosen-Körperöl* ein eher zarter Rosenölgeruch, denn Rose muss behutsam dosiert werden, ganz abgesehen davon, dass



ein hoher Gehalt an Rosenöl das Körperöl sehr teuer machen würde. Ein weiterer Grund sind das hochwertige kaltgepresste **Granatapfelsamen-** und Wildrosenöl, die ebenfalls im *Rosen-Körperöl* enthalten sind. Deren intensiver Eigengeruch »schluckt« im wahrsten Sinn des Wortes den Duft der ätherischen Öle. Naturbelassene Qualität hat eben auch ihre Tücken.



## Rosen-Körperöl

**Granatapfelsamen-, Sesam-, Wildrosenöl; Jojobawachs; Rose, Rosengeranie**

Der unverwechselbare Duft des echten Rosenöls wirkt sinnlich-ausgleichend und hormonell unterstützend. Er hüllt Sie schützend ein und stabilisiert Ihre Psyche.



Morgens und abends zur Teil- oder Ganzkörperpflege anwenden. Die Haut vorher mit *Rosenhydrolat* befeuchten oder Hydrolat und Öl vor dem Auftragen in einem Massageölschälchen oder direkt in der Flasche vermischen (im Verhältnis von ca.  $\frac{1}{3}$  Hydrolat zu ca.  $\frac{2}{3}$  Ölmischung).



Wenn Sie den Rosenduft verstärken möchten, können Sie pro Anwendung 3–5 Tr. eines 1%igen Rosenöls hinzufügen. Sie haben die Wahl zwischen Rose bulgarisch und afghanisch.

---

## Familienbad

**Kamille römisch, Tonkabohne, Vanille (Badesalz: Jojobawachs; Totes-Meer-Salz. Dusch & Ölbad: neutrale Grundlage; Sesamöl)**

Ob als Ölbad oder Badesalz, diese wohlriechende Mischung ist Balsam für die Seele, sie entspannt, beruhigt und pflegt die Haut.



2–3 EL für ein einhüllendes Entspannungsbad. Beim Salzbad anschließend gründlich abduschen.

## Geborgenheit

**Benzoe Siam, Iris, Jasmin, Lemongras, Melisse, Orange, Vanille**  
(Naturparfüm in Jojobawachs)

Der blumige, samtig-einhüllende Duft wirkt beruhigend, ausgleichend und stärkend.



5–10 Tr. in der Duftlampe oder im Vernebler.



Für ein Aromabad am Abend 7–10 Tr. in 1 EL Honig vermischen und ins Badewasser geben.



Als Naturparfüm: 1–2 Tr. mehrmals täglich nach Bedarf auf die Schläfe, hinter das Ohr, den Nacken, in der Herzgegend, der Kniekehle oder auf den Pulsbereich am Handgelenk auftragen.

## Sprachlos

**Jojobawachs; Iris, Melisse, Rose**

Die wertvollen Öle vereinen sich zu einem einhüllenden, schützenden und beruhigenden Duft.



Als Zusatz in ein Massageöl: 30 Tr. in 50 ml fettes Öl auf Pflanzenölbasis geben, z.B. in das *Schwangerschaftsstreifenöl* oder *Körperöl entspannend*.



Als Naturparfüm mehrmals täglich pur auftragen (siehe *Geborgenheit*).



Für ein ausgleichendes und schutzgebendes Aromabad am Abend 10–15 Tr. in 1 EL Honig vermischen und ins Badewasser geben.



Je nach Raumgröße 3–10 Tr. in der Duftlampe oder im Vernebler.

## Neroli 10 % in Jojobawachs

### Jojobawachs; Neroli

Das ätherische Öl der Orangenblüten wirkt beruhigend und ausgleichend. Sein frischer Duft erinnert an Kölnisch Wasser.



Ideal als Naturparfüm: Mehrmals täglich pur auftragen (siehe *Geborgenheit*).



Für ein Aromabad 15–20 Tr. in 2 EL Honig oder Sahne vermischen und ins Badewasser geben.



In der Duftlampe oder im Vernebler: 7–10 Tr. je nach Raumgröße.

## 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** ihr Duft der ersten Wahl ist, um den mangelnden Appetit (und den Kreislauf) anzukurbeln. Rosmarin zählt in der Küche zu den wichtigsten Gewürzpflanzen und findet in der Phytotherapie schon lange als »Aromatikum« vor allem bei Kreislaufbeschwerden in Kombination mit Magenproblemen Anwen-



25–30 Tr. des Naturparfüms in der Duftlampe oder im Vernebler abends eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen verdampfen. Bitte beachten Sie, dass durch das enthaltene Jojobawachs Wachsrückstände zurückbleiben, die entfernt werden müssen.



10–15 Tr. des Naturparfüms in 1–2 EL Honig oder Sahne vermischt ins Badewasser geben für ein abendliches Aromabad vor dem Schlafengehen.



Die reine ätherische Ölmischung nicht unverdünnt auf die Haut auftragen.

## Luftikus

Honigwabe, Kamille römisch, Mandarine, Narde, Sandelholz (Naturparfüm in Jojobawachs)

Das Naturparfüm mit dem süßen, samtig-weichen Duft beruhigt nicht nur Babys und Kleinkinder, sondern auch die (werdende) Mutter.



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 gewebestärkend, 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

Mandel-, Nachtkerzen-, Sonnenblumen-, Weizenkeimöl; Ho-Holz, Lavendel, Linaloe, Neroli, Rose

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

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

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

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

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 wieder 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 bewähr-

## 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).



## Bildnachweis

Die Bildmotive werden im Text, der jeweils rechts von jeder Abbildung steht, durch eine **halbfette Hervorhebung** gekennzeichnet.

- S. 70      578 J.M. Garg [http://en.wikipedia.org/wiki/File:Bursera\\_citronella\\_%28syn\\_B\\_delpichiana%29\\_fruits\\_%26\\_leaves\\_at\\_Hyderabad,\\_AP\\_W\\_IMG\\_7070.jpg](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Bursera_citronella_%28syn_B_delpichiana%29_fruits_%26_leaves_at_Hyderabad,_AP_W_IMG_7070.jpg)
- S. 76      Jean-Claude Richard
- S. 91      Reinhard Büchner
- S. 105     J.M. Garg [http://en.wikipedia.org/wiki/File:Santalum\\_album](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Santalum_album)
- S. 112     Daniel Dillenseger
- S. 115     Christian Herb
- S. 128     zeljko77 – Fotolia.com
- S. 131     Prince Goenka <http://spanish.alibaba.com/product-tp-img/rosewood-essential-oil-aniba-rosaeodora-131740124.html>
- S. 137     Anke Klaar
- S. 143     Anja Maurer
- S. 168     Gabriele Mooser
- S. 181     Johanna Köppl
- S. 184     yogeshsmore – clipdealer.com
- S. 198     Primavera Life GmbH
- S. 201     Elenathewise – fotolia.com
- S. 203     Daniel Dillenseger
- S. 224     Christian Herb
- S. 234     J.M. Garg [http://en.wikipedia.org/wiki/File:Bursera\\_citronella\\_%28syn\\_B\\_delpichiana%29\\_trunks\\_at\\_Hyderabad,\\_AP\\_W\\_IMG\\_7219.jpg](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Bursera_citronella_%28syn_B_delpichiana%29_trunks_at_Hyderabad,_AP_W_IMG_7219.jpg)
- S. 254     Khilendra Gurung
- S. 264     Monika Häußinger
- S. 274     Martin Späth

Alle weiteren Abbildungen stammen aus den Archiven des Stadelmann Verlags.

# Register

(*Original-Stadelmann®-Aromamischungen* sind kursiv geschrieben, **fett gedruckte** Seitenzahlen verweisen auf Textstellen mit Abbildungen.)

- A**bgesspanntheit 138
- Abstillen 193 – 196
- Agumenöle siehe Zitrusöle
- Alant 35
- Allgäuer Atemöl für Kinder* 96, 258
- Allgäuer-Föhn-Öl* 122, 195, 227
- Allgäuer-Öl* 129, 160
- Aloe-Vera in Rapsöl* 52
- Andere Umstände* 143
- Angelika, -wurzel (Engelwurz) 33, 35, 94, **95**, 133, 258, 276,
- Angst 63 – 66
- Ängstlichkeit 189 – 192
- Anis 35, 73, **224**, 248, **249**
- Anspannung 189 – 192
- Anwendungshinweise 23 – 31
- Appetitlosigkeit 66 ff.
- Aprikosenkernöl 47
- Aromabad siehe Bäder
- Aromapflege 13 – 59
- Aromatherapie 13 – 59
- Asthma 33
- Ätherische Öle 14 – 45
- Aufbaumittel Stadelmann 213, 217
- Aufbewahrung von Pflanzenölen 21 f.
- Auflagen siehe Wickel
- Augen, ätherisches Öl in den 34
- Augenpflege 279
  - beim Säugling siehe Schmier-  
auge
- B**abybad 162, 254, 263, 265
- Babymassage 262 f.
- Babyöl angegriffene Haut* 255, 264, 267
- Babyöl empfindliche Haut* 264
- Babyöl pflegend* 264
- Babypflege siehe Hautpflege  
beim Säugling
- Baby-Pflegecreme* 262, 265, 267, 285
- Bäder 24, 28 f.
- Baobab 47, 114, 273, **274**
- Basilikum 62
- Bauchmassage im Wochenbett 238
- Bauchnabelempfindlichkeit 69 – 72
- Bauchzupfmassage 140
- Beinwellsalbe* 210, 283
- Benzoe Siam (Harz) 36
- Bergamotte 15, 36, 184
- Berglavendel 19, 36, 38, 62, 87, **88**,  
**152**, 178, 199, 207, 212, 232, **252**,  
272, 279
- Bindegewebsschwäche 123, 127 f., 146
- Blähungen
  - in der Schwangerschaft 72 ff.
  - bei Frischentbundenen 192 f.
  - beim Säugling 248 – 251
- Blutdruck, hoher 62, 74 – 78, 179,  
192 f.
- Blutdruck, niedriger 62, 78 – 82, 186,  
193

Blutungen 82 ff.  
 Brechreiz siehe Erbrechen,  
     Schwangerschaftsübelkeit  
 Brustbad 88  
 Brustentwöhnung 193 – 196  
 Brustentzündung 197 – 200  
 Brustmassage 87, 90, 140, 202 f.  
*Brustmassageöl* 202 f.  
 Brustpflege  
     – in der Schwangerschaft 85 f.  
     – in der Stillzeit 200 ff.  
     – nach dem Abstillen 202 f.  
*Brustpflegecreme* 201  
 Brustschwellung beim Säugling  
     251 f.  
 Brustspannen 86 f.  
 Brustwarzen, empfindliche in der  
     Schwangerschaft 87 ff.  
 Brustwarzenbad 88, 205, 207  
 Brustwarzenpflege  
     – in der Schwangerschaft 89 ff.  
     – in der Stillzeit 200 ff.  
 Brustwarzenprobleme in der Stillzeit  
     203 – 207

**C**ajeput 36  
 Calophyllum-inophyllum-Öl 45, 48  
 Candidabefall, -infektion, -pilz 153,  
     266, 268, 281, 285  
     siehe auch Mundsoor-;  
     Windelsoor  
 Candidabehandlung 153, 266, 268,  
     281, 285  
     siehe auch Mundsoor-; Windel-  
     soor  
 Cistrose 36, 114, 115  
*Cistrosenbad* 115, 274  
*Cistrosencreme für Kinder und*  
     *Erwachsene* 116, 274

*Cistrosen-Körperöl für Kinder* 116,  
     274

Citronella 36

**D**amaszenerose 19, 41, 90, **91**, 109,  
     **141**

Dammassage 92 ff., 172, 210  
*Dammassageöl* 70, 92 ff., 172, 210  
 Damмнаht, -verletzungen 208 – 212  
 Dammvorbereitung 92 ff.  
 Dehnungsbeschwerden 70 f.  
 Dehnungsstreifen 202  
 Destillation 14 f., 52, 79  
 Dosierung 22 f.  
 Dreimonatskoliken 248 ff.  
 Duftlampe 25 ff.  
*Dusch & Ölbad Baby & Kind* 263, 265  
*Dusch & Ölbad Grapefruit* 184  
*Dusch & Shampoo Zeder* 217

**E**ichenmoos 36

Einreibung 24, 27 f.  
 Einschlafprobleme siehe Schlaf-  
     losigkeit  
 Einschlafstörungen beim Säugling  
     253 – 257  
 Eisenkraut 33, 37, 62, **213**, 214  
 Ekzem siehe Haut, ekzematische  
 Emulgator 28 – 31  
 Engelwurz siehe Angelika  
*Engelwurz balsam* 94 ff., 257 f.  
*Entbindungsduft* 163, 173  
*Entspannungsbad* 71, 106, 132, 137 f.,  
     149, 162, 174, 191  
 Epilepsie 33  
 Erbrechen 66, 142 siehe auch  
     Schwangerschaftsübelkeit  
 Erkältung, Erkältungskrankheiten  
     – in der Schwangerschaft 94 – 99

- im Wochenbett 212
- beim Säugling 257 – 261
- Erkältungsöl wärmend* 96, 259
- Erschöpfung, Erschöpfungszustände
  - in der Schwangerschaft 138
  - im Spätwochenbett 212 – 216
- Eukalyptus 37, 62, 188, 247

**Familienbad** 64, 174, 191

Fenchel süß 19, 37, 73, **156**, 248

*Fenchel-Kümmel-Öl für Kinder* 73 f.,  
156 ff., 248 f., 280

fette Pflanzenöle 16, 18, 27, 45 – 51

Fieber

- in der Schwangerschaft 100 ff.
- im Wochenbett 216, 232

Flachwarzen

- siehe Brustwarzenpflege
- in der Schwangerschaft

*Frauen-Granatapfelöl* 109 f.

Frühgeburtsbestrebungen 160 – 164

Frühwochenbett 187

Fußanwendungen 25, 31

*Fußbad ausgleichend* 76, 107, 137,  
191

*Fußcreme ausgleichend* 77, 138 f.,  
192, 255

**Geborgenheit** 65, 138

Geburt 169 – 186

Geburtsmassage 172 f.

*Geburtsöl* 120, 150, 170 ff.

Geburtsschmerz 169 f.

Geburtsunterstützung 170 – 179

Gegenanzeigen 32 f., 62 f., 188 f., 247

*Gelassenheit* 75 f.

Gestose 75

Gewinnungsverfahren 14 f.

Glücklose Geburt 180 – 183

Granatapfel, -samenöl 45, 48, **64**,  
112, 243

Grapefruit 15, 37, 146, 184, **238**

*Grapefruit komplett* 145

*Gräserkorb* 175

**Haarausfall** im Spätwochenbett 216 ff.

*Hallo-Wach-Bad* 80 f., 125 f., 133 f.,  
183 f., 277

Halsentzündung, -schmerzen 95 f.

siehe auch Erkältung

Haltbarkeit von Pflanzenölen 11,  
21 f., 28, 47 – 52, 137, 246, 271

Hamamelis 102, **103**

*Hamamelis-Myrte-Balsam* 102 ff., 125

Hämorrhoiden 102 ff., 218

Harnwegsbeschwerden, erkrankun-  
gen 106 – 110, 219

Haselnussöl 48

Haut

– ekzematische 115

– trockene 109 ff.

siehe auch Hauterkrankungen;  
Juckreiz

Hauterkrankungen, -probleme  
114 – 118, 219

Hautpflege 17, 29, 37, 41, 42, 45 – 55,  
157, 200

– beim Säugling 52 – 55, 245 f.,  
262 – 266

Hautspray 24, 27, 52

Heillavendel siehe Berglavendel

Hohlwarzen

siehe Brustwarzenpflege in der  
Schwangerschaft

Homöopathie 30, 111, 142, 161, 165,  
225, 239

siehe auch Aufbaumittel

Stadelmann

Husten siehe Erkältung

Hydrolate 14 f., 27, 52 – 55, 79, 100,  
278

Hypertonie siehe Blutdruck, hoher

Hypotonie siehe Blutdruck, niedriger

**I**mmortelle 37, 114, **204**, 282

*Immortelle-Akut-Spray* 204, 272, 282

*Immortelle-Beinwellsalbe* 206, 210

*Immortellenhydrolat* 53

Indische Brücke 152

Ingwer 37, 62, **166**

Inhaltsstoffe von Pflanzenölen 17 f.,  
20 f., 34 f.

Intimhygiene, -pflege im Wochenbett  
219 – 221

Intimpflege 27, 48, 53 ff., 109, 154

*Intimpflegecreme* 112

Intimpflegehydrolat 111 f., 221

Iris 37, **181**

Ischialgien 52

Ischias 48, 127 ff.

**J**asmin 38, 128, 170 – **172**

Johanniskraut **235**

*Johanniskraut in Olivenöl* 52, 286

*Johanniskraut-Lavendel-Öl* 97 f., 266,  
286 f.

Jobowachs 48 f.

Juckreiz 113 – 118, 153, 154, 219 f.,  
266, 274

**K**altpressung 14 f., 18, 45

Kamille deutsch 38, **209**

Kamille römisch 38, **119**

*Kamille römisch 10 % in Jobowachs*  
72, 108, 120 f., 179

*Kamille-Fenchel-Öl* 73 f., 155 f., 249 f.,  
281

Kardamom 62

*Karotten-Limetten-Öl* 81, 136, 276 f.

Karottensamen 38, 276, **277**

Kieferhöhlenentzündung 95

siehe auch Erkältung

Kindsbewegungen, schmerzhaft  
118 ff.

Kompressen siehe Wickel

*Konzentrationsöl* 175

*Konzentrationsöl frisch* 81 ff., 122,  
145

Kopfschmerzen 121 f.

Koriander 38, **73**, 248

*Körperemulsion Vanille* 110 f., 256,  
266, 273, 275

Körperöle 16, 21, 24, 27 ff., 45

*Körperöl entspannend* 85 f., 118 f.,  
132, 141 f., 150, 255

*Körperöl festigend* 213 f., 240 f.

*Körperöl kräftigend* 147 f., 214 f.

*Körperöl trockene Haut* 110

Krampfadern 102, 123 – 127, 158

Krampfadernentzündung 222

Krauseminze siehe Nanaminze

*Kräuterkorb* 68, 101, 125, 185, 195 f.,  
227, 238

Kreislaufanregung nach der Geburt  
183 – 186

Kreislaufbeschwerden, -schwäche  
siehe Blutdruck, niedriger;  
Schwangerschaftsübelkeit

Kreuzbeinbeschwerden, -schmerzen  
127 ff.

*Kreuzbein-Massageöl* 128 f.

Kreuzkümmel 38, 73

**L**atschenkiefer 38

Lavandin 19, 62

Lavendel siehe Berglavendel

*Lavendel 10 % in Jojobawachs* 72,  
87 f., 108, 121, 123, 207, 251 f.  
*Lavendelhydrolat* 53, 126  
*Lavendelöl* 19, 87  
*Lavendelsalbei* 39  
*Lavendel-Zypressen-Öl* 123 f., 158  
*Lemongras* 39, **143**  
Lichtempfindlichkeit der Haut 33  
*Limette* 15, 39, **134**, 135, **184**  
*Linaloe (Frucht)* 39, **70**  
*Linaloe (Holz)* 39, 69, 130, 233, **234**  
*Litsea* 39  
*Luftikus* 107, 139 f., 164, 176, 254 f.

**Macadamianussöl** 49  
*Majoran* 39, 62, 160, **161**  
*Mandarine* 15, 39, **149**  
*Mandelöl* 49, 52  
*Manuka* 40, **154**  
*Marokko-Minze* siehe *Nanaminze*  
*Massage* 24, 27  
*Massageöle* 16, 21, 24, 27 ff., 45,  
47 – 52  
*Massageöl beruhigend* 158 f., 163  
*Massageöl entspannend* 69 f., 107,  
120, 130 f., 150, 158  
*Mastitis* siehe *Brustentzündung*  
*Mazerate* 52  
*Melisse* 33, 40, **100**, **190**  
*Melisse 10 % in Jojobawachs* 77 f.,  
178 f., 182 f., 190  
*Melissenbalsam* 91, 115, 117, 201,  
210  
*Melissenhydrolat* 54, 100, 115, 117,  
200  
*Milchbildung fördern* 223 ff.  
*Milchbildung reduzieren* 225 – 228  
*Milcheinschuss, schmerzhafter*  
228 – 232

*Milchschorf* 266 f.  
*Milchstau* 197, 225, 232  
*Minze* siehe *Pfefferminze*  
*Morgenübelkeit* siehe  
    *Schwangerschaftsübelkeit*  
*Multi-Target-Therapie* 164  
*Mundpflegespray* 269  
*Mundsoor* 268 ff. siehe auch  
    *Candidabefall*  
*Muskatellersalbei* 40, 92, 93  
*Mutterbandschmerzen* 130 ff.  
*Myrte* 40, **168**  
*Myrtenhydrolat* 54, 104, 126  
*Myrte-Rosengeranie-Öl* 147, 168

**Nabelinfektion** 270 ff.  
*Nabelpflege* 270 ff.  
*Nachtkerzenöl* 50, **240**, 242  
*Nachwehen, kräftige* 232 f.  
*Nanaminze* 40, 83  
*Narbenpflege* 234 ff.  
    siehe auch *Dammnaht*;  
    *Wundpflege*  
*Narbenpflegecreme* 235 f.  
*Narbenpflegeöl* 235  
*Narde* 40, 62, **254**  
*Naturparfüms* 25, 30, 49  
*Nelke* 40, 62, 286, **287**  
*Neroli* 41, 85, **86**, 146, **147**  
*Neroli 10 % in Jojobawachs* 66, 89,  
145, 163 f., 186  
*Nerolihydrolat* 54, 89, 102, 118  
*Neugeborenenakne* 273 ff.  
*Neugeborenenengelbsucht* 275 ff.  
*Neurodermitis* siehe *Juckreiz*;  
*Neugeborenenakne*  
*Niaouli* 41, 269

**Ödeme** 75, 132 – 136

Ohrenentzündungen 97, 260

siehe auch Erkältung

Ohrenschmerzen 95, 258

siehe auch Erkältung

Olivenöl 50, 52

Orange 15, 41, 184

Oreganum 62

**Palmarosa** 41, 202, **203**

*Palmarosa-Lymphöl* 136 f.

Pfefferminze 29, 41, 62, 82, **83**, **121**,

188, 212, 225, 247

*Pfefferminzhydrolat* 54, 126, 197, 226 f.

Pflanzenöle, fette siehe fette P.

Pilzinfektion siehe Candidabefall;

Brustwarzenprobleme

*Purzelbaumöl* 152 f.

**Qualität** 15, 18 ff., 188 f., 246 f., 279

Qualitätsprüfung 20 f., 225

**Raumbeduftung** 24 – 27

*Raumduft Thymian-Zitrone* 212

Raumspray 24, 27

Ravintsara 41

Reflexzonentherapie 28

Riechfläschchen 24, 26

Riechsystem 15 f.

Ringelblume 267

*Ringelblumen in Mandelöl/Olivenöl*  
52, 267

*Ringelblumensalbe* 206, 211, 283

Rosa alba 52, **109**, **279**

Rosa gallica 19, 90, 109

Rose siehe Damaszenerrose; R. alba;

R. gallica

*Rose 1 % in Jojobawachs* 183

*Rosenbalsam* 88 – 91, 117, 201 f., 207

*Rosengarten* 176, 182, 215, 240 f.

Rosengeranie 42, 229, **230**

*Rosengeranie-Lavendel-Massageöl* 71,  
142, 197 f., 229 f., 251, 253

*Rosengeranie-Lavendel-Öl* 177

Rosenholz 42, 130, **131**

*Rosenhydrolat* 52 – 55, 89, 102, 109,  
118, 154, 179, 186, 199, 269 f.,  
272, 278 f., 284 f.

*Rosen-Körperöl* 63 f., 109 f., 182, 215,  
241

*Rose-Teebaum-Balsam* 211, 283

*Rose-Teebaum-Essenz* 154 f., 205, 211,  
271, 282

*Rose-Teebaum-Hydrolat* 154, 205,  
221, 269 – 272, 275, 282

Rosmarin 19, 29, 42, 62, 66, **67**, 68,  
79, **80**, 185, 188, 247

*Rosmarinhydrolat* 55, 67, 79 f., 127,  
186, 218

Rückbildung fördern 236 ff.

**Salbei** 19, 42, 188 f., **225**, 247

*Salbeihydrolat* 228

*Salbei-Zypressen-Öl* 194 f., 225 f.,  
230 f., 237

Sanddorn(fruchtfleisch)öl 50

Sandelholz 42, **105**

*Sandelholz 10 % in Jojobawachs* 78,  
91, 108, 179

*Sandelholz-Sitzbad* 105 f.

*Sandmännchen* 249 f., 256, 281

Säugling 245 – 287

Schafgarbe 33, 42, 123, 139, 152, 220,  
**221**

Schlaflosigkeit 136 – 139

*Schlafmütze* 256

Schlupfwarzen siehe Brustwarzen-  
pflege in der Schwangerschaft

Schmierauge 278 – 281

Schnupfen 95

  siehe auch Erkältung  
  – beim Säugling 257 f.

Schwangerschaft 61 – 168

Schwangerschaftsstreifen 85 f.

*Schwangerschaftsstreifenöl* 65, 85 f.,  
139 ff.

Schwangerschaftsübelkeit 55, 66,  
142 – 146

Senkungsbeschwerden 146 ff.

Senkwehen 148 ff.

Sesamöl 29, 50 f.

Sheabutter 28, 90 f., 201

*Sitzbad* 207 ff., 220 f., 281, 284

Sonnenbad 33

Sonnenblumenöl 51, 157, **158**

*Sonnenpflege intensiv* 199

Spätwochenbett 187, 212 – 215, 239

*Sprachlos* 65, 181 f., 241 f.,

Steißlage 152 f.

*Stillöl* 223 f., 231 f., 251

Stillzeit 187 – 242

Stimmungstief 239 – 242

Stirnhöhlenentzündung 95

  siehe auch Erkältung

**Teebaum** 43, 271, **272**, **282**

*Teebaumhydrolat* 55

Thuja 62

Thymian 19, 43, 62, 257, **258**

*Thymian-Angelika-Öl* 98, 260

*Thymian-Benzoe-Öl* 98 f.

*Thymian-Myrte-Bad* 99

*Thymian-Myrte-Balsam für Kinder  
  und Säuglinge* 99, 261

*Toko-Öl* 77, 160 ff., 233 f.

Tonka 43

Totes-Meer-Salz 29, 172

Totgeburt 176 – 183

*Trennungsschmerz* 182

trockene Haut 109 ff.

**Unruhe** 137, 183, 189

  – beim Säugling 253 – 257

*Ut-Öl* 164 ff., 237

**V**aginalsoor 153 ff.

Vanille 43, 263, **264**

Venenentzündung 125 f., 222

Vernebler 24 ff.

Verstopfung 155 f.

  – beim Säugling 281

*Verwöhnbad* 177

Vetiver 43

**Wacholder** 43, **128**

Wadenkrämpfe 158 ff.

Walnussöl 51

Waschungen 24, 29

Wechselwirkungen 32 ff., 62 f., 188 f.,  
247

Wehenförderung 164 – 167

Wehenmassage 172 f.

Wehentätigkeit,  
frühzeitige 160 – 164

Weihrauch indisch (Harz) 43, 198,  
**199**

Weißtanne 44

Weizenkeimöl 51

Wickel 25, 30

Wildrosenöl (Hagebutterkernöl)  
45, 51

*Windelbalsam* 263, 266, 284

Windelpflege

  siehe Hautpflege beim Säugling;

  Wundsein Windelsoor 281 – 285

  siehe auch Candidabefall



*Wintertag* 166 f., 177

Wirkungsspektrum, -weise 14 – 17,  
34 f.

Wochenbett 187 – 242

*Wochenbettbauchmassageöl* 216,  
237 f.

Wochenbettblues 239 – 242

Wollwachs 19 f.

Wundpflege 208 – 212

Wundsein 285

**Y**lang-Ylang 44, 62, 75, **76**

Ysop 19, 44, 62

Ysop-Immortellen-Öl 84

**Z**ahnfleischbluten 168

*Zahn-Öl* 287 f.

Zahnungsprobleme 286 f.

Zeder 44, 136, **137**, **217**

*Zeder-Haaröl* 217

*Zeder-Shampoo* 217 f.

Zerrungen 53

Zimt 44, 62

Zirbelkiefer 44

Zitrone 15, 44 f., 184, 188, **194**, 247

*Zitruskorb* 145

Zitrusöle 33, 184, 242

Zypresse 45, **124**

bewusst leben – wissen – kleiden – pflegen



**Stadelmann®**

**Ihr Partner für zertifizierte Naturmode**

- Babyausstattung
- Wickel- & Stillbedarf
- Seidenunterwäsche

- Stadelmann®-Aromamischungen
- Bücher

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

