

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

E-Mail: 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

Vorwort	9
Wissenswertes zur Aromatherapie und Aromapflege	13
Was sind ätherische Öle?	14
Das kleine ABC der Pflanzenöle und Hydrolate	34
Schwangerschaft	61
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
 Geburt	 169
Geburtsunterstützung	170
Glücklose Geburt	180
Kreislaufanregung nach der Geburt	183
 Wochenbett und Stillzeit	 187
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
Krampfadernentzündung/Venenentzündung	222
Milchbildung fördern	223
Milchbildung reduzieren	225
Milcheinschuss, schmerzhafter	228
Milchstau	232
Nachwehen, kräftige	233
Narbenpflege	235
Rückbildung fördern	236
Stimmungstief/Wochenbettblues	239
Der Säugling	245
Blähungen/Dreimonatskoliken	248
Brustschwellung	251
Einschlafstörungen/Unruhe	253
Erkältung	257
Hautpflege	262
Milchschorf	266
Mundsoor	268
Nabelpflege/Nabelinfektion	270
Neugeborenenakne	273
Neugeborenengelbsucht	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 Anwendrinnen 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 Inhaltstoffen 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 Pflanzewasser, 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. Gleichermaßen 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 ci-neol 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 täglich gemachten Erfahrungen in der Aromatherapie und -pflege gibt es allerdings immer mehr klinische Beobachtungstudien, 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 verdauungsförend, beruhigend, entkrampfend, galleanregend, hormonell wirksam

Benzoe Siam (Harz) (*Styrax tonkinensis*)

- weich-samrig, 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, krampflösend, durchblutungsfördernd, belebend, nervenstärkend, lindert Muskel-schmerzen

Cistrose (*Cistus ladanifer*)

- warm-würzig, leicht lederartig
- antibakteriell, antiviral, blutstillend, gewebestraffend und -rege-nerierend

Citronella (*Cymbopogon nardus* [Typ Ceylon/Sri Lanka]; *Cymbopogon winterianus* [Typ Java])

- zitronig, frisch
- entzündungshemmend, krampflösend, 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; Jojoba-wachs; 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 Entspannungsbäd. 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, hinters 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 wegzubringen.

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. $\frac{2}{3}$ Öl mischung).

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 hundeelelnd 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.

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

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 Werkstatt 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.

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
- S. 76 Jean-Claude Richard
- S. 91 Reinhard Büchner
- S. 105 J.M. Garg 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-tpp-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 Elenatthewise – 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
- 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.)

- Abgespanntheit** 138
- Abstillen 193 – 196
- Agrumenöle siehe Zitrusöle
- Alant 35
- Allgäuer Atemöl für Kinder** 96, 258
- Allgäuer-Föhnl-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
- Babybad** 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-; Windelsoor
- Cistrose 36, 114, 115
- Cistrosenbad* 115, 274
- Cistrosencreme für Kinder und Erwachsene* 116, 274
- Cistrosen-Körperöl für Kinder* 116, 274
- Citronella 36
- D**amaszenerrose 19, 41, 90, **91**, 109, 141
- Dammmassage 92 ff., 172, 210
- Dammmassageöl* 70, 92 ff., 172, 210
- Dammnaht, -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 Schlaflosigkeit
- Einschlafstörungen beim Säugling 253 – 257
- Eisenkraut 33, 37, 62, **213**, 214
- Ekzem siehe Haut, ekzematische
- Emulgator 28 – 31
- Engelwurz siehe Angelika
- Engelwurzbalsam* 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-Granatapföl* 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, erkrankungen 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 14f., 27, 52 – 55, 79, 100, 278
- Hypertonie siehe Blutdruck, hoher
- Hypotonie siehe Blutdruck, niedriger
- I** Immortelle 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 17f., 20f., 34f.
 Intimhygiene, -pflege im Wochenbett 219 – 221
 Intimpflege 27, 48, 53ff., 109, 154
Intimpflegecreme 112
Intimpflegehydrolat 111f., 221
 Iris 37, **181**
 Ischialgien 52
 Ischias 48, 127ff.
- J** Jasmin 38, 128, 170 – **172**
 Johanniskraut **235**
Johanniskraut in Olivenöl 52, 286
Johanniskraut-Lavendel-Öl 97f., 266, 286f.
 Jojobawachs 48f.
 Juckreiz 113 – 118, 153, 154, 219f., 266, 274
- K** Kaltpressung 14f., 18, 45
 Kamille deutsch 38, **209**
 Kamille römisch 38, **119**
Kamille römisch 10 % in Jojobawachs 72, 108, 120f., 179
Kamille-Fenchel-Öl 73f., 155f., 249f., 281
- Kardamom 62
Karotten-Limetten-Öl 81, 136, 276f.
 Karottensamen 38, 276, **277**
 Kieferhöhlenentzündung 95
 siehe auch Erkältung
 Kindsbewegungen, schmerzhafte 118ff.
 Kompressen siehe Wickel
Konzentrationsöl 175
Konzentrationsöl frisch 81ff., 122, 145
 Kopfschmerzen 121f.
 Koriander 38, **73**, 248
Körperemulsion Vanille 110f., 256, 266, 273, 275
 Körperöle 16, 21, 24, 27ff., 45
Körperöl entspannend 85f., 118f., 132, 141f., 150, 255
Körperöl festigend 213f., 240f.
Körperöl kräftigend 147f., 214f.
Körperöl trockene Haut 110
 Krampfadern 102, 123 – 127, 158
 Krampfadernentzündung 222
 Krauseminze siehe Nanaminze
Kräuterkorb 68, 101, 125, 185, 195f., 227, 238
 Kreislaufanregung nach der Geburt 183 – 186
 Kreislaufbeschwerden, -schwäche
 siehe Blutdruck, niedriger;
 Schwangerschaftsübelkeit
 Kreuzbeinbeschwerden, -schmerzen 127ff.
Kreuzbein-Massageöl 128f.
 Kreuzkümmel 38, 73
- L** Latschenkiefer 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.
Neugeborenengelbsucht 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
- P** 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.
- Q** Qualität 15, 18 ff., 188 f., 246 f., 279
 Qualitätsprüfung 20 f., 225
- R** 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.
- S** 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 257f.
 Schwangerschaft 61 – 168
 Schwangerschaftsstreifen 85f.
Schwangerschaftsstreifenöl 65, 85f., 139ff.
 Schwangerschaftsübelkeit 55, 66, 142 – 146
 Senkungsbeschwerden 146ff.
 Senkwehen 148ff.
 Sesamöl 29, 50f.
 Sheabutter 28, 90f., 201
Sitzbad 207ff., 220f., 281, 284
 Sonnenbad 33
 Sonnenblumenöl 51, 157, **158**
Sonnenpflege intensiv 199
 Spätwochenbett 187, 212 – 215, 239
Sprachlos 65, 181f., 241f., Steißlage 152f.
Stillöl 223f., 231f., 251
 Stillzeit 187 – 242
 Stimmungstief 239 – 242
 Stirnhöhlenentzündung 95
 siehe auch Erkältung
- T**eebaum 43, 271, **272**, **282**
Teebaumhydrolat 55
 Thuja 62
 Thymian 19, 43, 62, 257, **258**
Thymian-Angelika-Öl 98, 260
Thymian-Benzoe-Öl 98f.
Thymian-Myrte-Bad 99
Thymian-Myrte-Balsam für Kinder und Säuglinge 99, 261
Toko-Öl 77, 160ff., 233f.
 Tonka 43
 Totes-Meer-Salz 29, 172
- Totgeburt 176 – 183
Trennungsschmerz 182
 trockene Haut 109ff.
- U**nruhe 137, 183, 189
 – beim Säugling 253 – 257
Ut-Öl 164ff., 237
- V**aginalsoor 153ff.
 Vanille 43, 263, **264**
 Venenentzündung 125f., 222
 Vernebler 24ff.
 Verstopfung 155f.
 – beim Säugling 281
Verwöhnbad 177
 Vetiver 43
- W**acholder 43, **128**
 Wadenkrämpfe 158ff.
 Walnussöl 51
 Waschungen 24, 29
 Wechselwirkungen 32ff., 62f., 188f., 247
 Wehenförderung 164 – 167
 Wehenmassage 172f.
 Wehetätigkeit,
 frühzeitige 160 – 164
 Weihrauch indisches (Harz) 43, 198, **199**
 Weißtanne 44
 Weizenkeimöl 51
 Wickel 25, 30
Wildrosenöl (Hagebuttenkernöl) 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 —



Ihr Partner für zertifizierte Naturmode

- Babysausstattung
- Wickel- & Stillbedarf
- Seidenunterwäsche
- Stadelmann®-Aromamischungen
- Bücher

↗ www.stadelmann-natur.de

