

# Aromatherapie : achtung bei Vielstoffgemischen!

Autor(en): **Stadelmann, Ingeborg**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch**

Band (Jahr): **103 (2005)**

Heft 5

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-950050>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Aromatherapie

**Achtung bei Vielstoffgemischen!***Geburtseinleitung mit Nelkenöltampons, H.ch 2/05, Mosaik*

Es ist erfreulich, dass sich Kolleginnen und Mediziner die Arbeit machen, mit den hochwertigen Substanzen der Aromatherapie Studien durchzuführen. Da ich seit 18 Jahren Erfahrungen in der Aromatherapie sammle, möchte ich noch einiges hinzufügen.

**Differenzierung von Destillationen**

Bei der Verwendung von ätherischen Ölen muss unbedingt differenziert werden, welche Pflanzenteile der Pflanze destilliert wurden, um zu wissen, welche Hauptwirkstoffe des ätherischen Öls darin zur Wirkung kommen.

Beim Nelkenöl werden meist zwei verschiedene Sorten auf dem Ätherischölmarkt angeboten: das teure Nelkenknospenöl und das billige Nelkenblätteröl.

**Chemie der Öle und ihre Wirkstoffe**

Bei ätherischen Ölen handelt es sich um Vielstoffgemische, deren einzelne Inhaltsstoffe noch längst nicht alle identifiziert sind. Es bedarf es auch beim jetzigen Stand der Wissenschaft grosser Erfahrung, die einzelnen Peaks zu identifizieren. Peaks sind die Wirkstoffkomponenten,

die beim chromatographischen Profil sichtbar werden und anhand ihrer einzelnen Molekülstrukturen einer funktionellen Chemogruppe zu zuordnen sind. So wird technisch (durch Laboranalyse) erkennbar und nachweisbar, was eine gute Nase beim Riechen ebenfalls erkennt. Ich bin meiner Nase dankbar, die mich vor Jahren schon zum kostbareren Nelkenknospenöl greifen liess und zum sparsamen Gebrauch des Öles verführte.

In der Studie wird bei 35 von 171 (knapp 20%) der Frauen ein lokales Wärmegefühl genannt! Dies spricht für eine eindeutig zu hohe lokale Reaktion auf Nelkenöl.

**Mischungsverhältnis**

In dem Artikel wird eine knapp 10%ige Nelkenölmischung empfohlen (30 Tr. auf 50ml)! In der Aromatherapie wird im Durchschnitt mit 1,5–3%igen Mischungen gearbeitet. Zum Schutz der Frauen bitte ich hier um eine sparsamere Dosierung des ätherischen Öls, die meines Erachtens der Wirkung keinen Abbruch tut.

Für eine weitere Studie würde ich eine Verwendung von 1%igen Nelkenknospenöltampons vorschlagen.

**Pflanzenöl als Trägersubstanz**

Nicht nur die Wirkung des ätherischen Öls ist am Gelingen der Einleitung beteiligt, sondern auch die Wahl des Trägerstoffes für das ätherische Öl. Um auch die positive und erwünschte «Weichmacher» Wirkung von fetten Pflanzenölen zu nutzen, würde ich die Basis von Nachtkerzenöl und Johanniskraut empfehlen. Wichtig ist, dass immer nur kalt gepresste Pflanzenöle verwendet werden, da nur diese ungesättigte Fettsäuren enthalten

**Meine Empfehlung zur Geburtseinleitung mit Aromatherapie**

Wählen Sie eine maximal 3%ige Nelkenknospenölmischung; wollen Sie Schleimhautreizung ausschliessen, nur 1%. Bei einer 1%igen Mischung kann der Tampon (ideal sind Mull- und nicht Zellulose tampons) intensiv mit der Nelken-Nachtkerzen-Johanniskraut-Ölmischung (bis zu 2ml) getränkt werden. Wiederholen Sie die Anwendung alle vier bis sechs Stunden und entfernen Sie den Tampon bei Wehenbeginn.

Die in der Literatur beschriebene Wehenwirkung von Nelkentee kann ich seit beinahe zwei Jahrzehnten

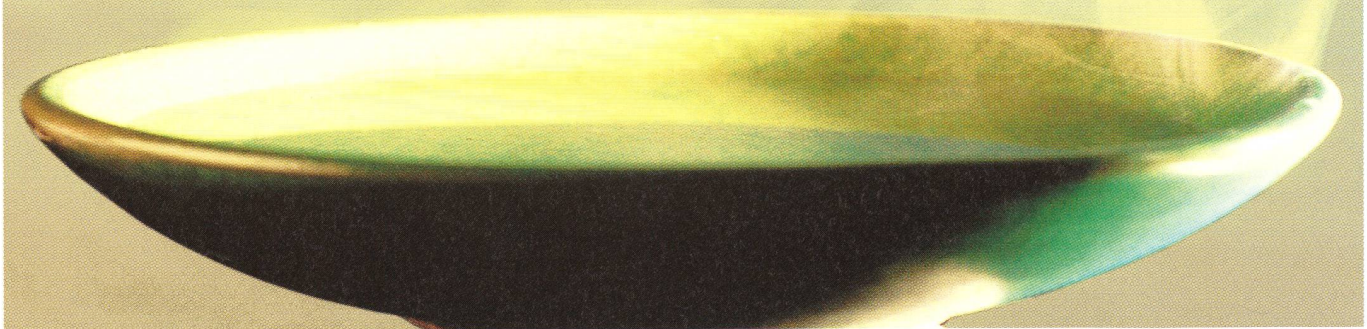
positiv bestätigen. Ich empfehle den Frauen zur Geburtseinleitung den Hebammentee Zimt: 10 Nelkenknospen, eine mittlere Zimtstange (etwa 3 g), etwa 2 cm Ingwerwurzel, alles zusammen klein gehackt zehn Minuten in einem Liter Wasser köcheln, zum Schluss 10 g Verbena officinalis hinzugeben und fünf Minuten ziehen lassen. Zur Geschmacksverbesserung kann die Frau den Gewürztrunk zur Hälfte mit Roibusch- oder Melissentee mischen. Warm und schluckweise bis zum Einsetzen der Wehen trinken.

**Unwissenheit schützt vor Strafe nicht**

In der gesamten Naturheilkunde inkl. Aromatherapie gilt: Die Hebamme muss sich in den einzelnen Bereichen auskennen, sich mit entsprechender Fachliteratur und Fortbildungen beschäftigen.

Leider wird die Wirksamkeit der Vielstoffgemische aus der Natur noch immer unterschätzt, insbesondere die konzentrierten ätherischen Öle.

*Ingeborg Stadelmann,  
Hebamme,  
Autorin, Aromaexpertin*





**rajoton<sup>plus</sup>**  
alkoholfrei

- **Stärkungsmittel mit langjähriger Tradition, zur erfolgreichen Unterstützung während der Schwangerschaft und in der Stillzeit**
- **reich an Eisen, Kalzium, Magnesium und Vitamin C**
- **mit ausgesuchten Kräuterextrakten**

**rajoton<sup>plus</sup>**  
alkoholfrei

Bitte senden Sie mir mehr Informationen:

Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

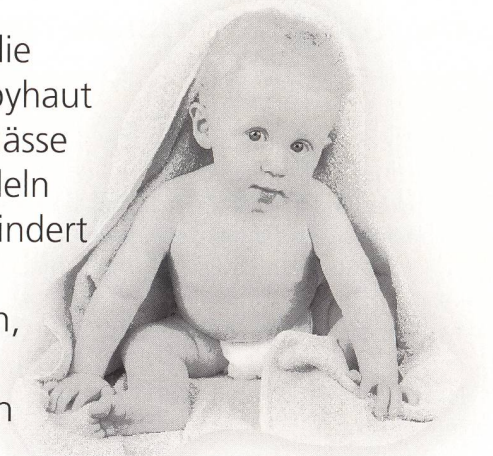
Beruf: \_\_\_\_\_



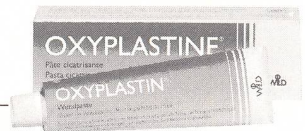
**Kräuterhaus Keller Herboristerie**  
1227 Carouge-Genève  
Tel. 022 300 17 34, Fax 022 300 36 79

# OXYPLASTIN®

Schützt die zarte Babyhaut vor der Nässe der Windeln und verhindert damit Rötungen, die zum Wundsein führen.



1 g Salbe enthält: Zinkoxyd 460 mg, weisses Wachs 1 mg, Geraniumöl 1,2 mg, Thymianöl 1,2 mg, Verbenenöl 1,2 mg, Wollfett, Rizinusöl, Wasser.



Dr. Wild & Co. AG Basel

**Gratis OXYPLASTIN®-Muster für die Mütterberatungsstellen**

Bitte einsenden an: Dr. Wild & Co. AG, Postfach 4644, 4002 Basel

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Mütterberatungsstelle: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

## Die ganze Welt der biologischen Babynahrung

**Wichtig:**  
Muttermilch ist die beste Nahrung für Ihr Baby. Wir empfehlen Ihnen sich bei Fachkräften (Arzt, Ernährungsberater) über die Vorzüge des Stillens zu informieren.



Holle bietet ein vollumfängliches Sortiment in biologischer Qualität für die Ernährung des Kindes von der ersten Flasche bis ins Kleinkindalter an.

- Bio-Säuglingsmilchnahrung 1 ab der ersten Flasche
- Bio-Säuglings-Folgemilch 2 nach 4 Monaten
- Bio Baby-Getreidenahrungen für Flasche und Brei nach 4 Monaten
- Umfangreiches Demeter-Gläsersortiment

### Bestellcoupon

Senden Sie mir bitte folgende Unterlagen und Muster:  
Bitte geben Sie die gewünschte Stückzahl an.

- Muster: Bio-Säuglingsmilchnahrung 1
- Muster: Bio-Säuglings-Folgemilch 2
- Muster: Bio-Getreidenahrungen für Flasche und Brei Karton à 28 Stück assortiert
- Holle Babynahrungs-Ratgeber
- Holle Fachinformation

Name: \_\_\_\_\_

Strasse, Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Coupon einsenden an: Holle baby food GmbH, Baselstrasse 11, CH-4125 Riehen  
Tel.: 0 61/6 45 96 00, Fax: 0 61/6 45 96 09, E-Mail: babyfood@holle.ch  
Internet: <http://www.babyclub.de>, [www.holle.ch](http://www.holle.ch)