Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 103 (2005)
Heft: 5

Artikel: Aromatherapie : achtung bei Vielstoffgemischen!
Autor: Stadelmann, Ingeborg
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-950050

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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 durch zuführen. 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 teuere 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

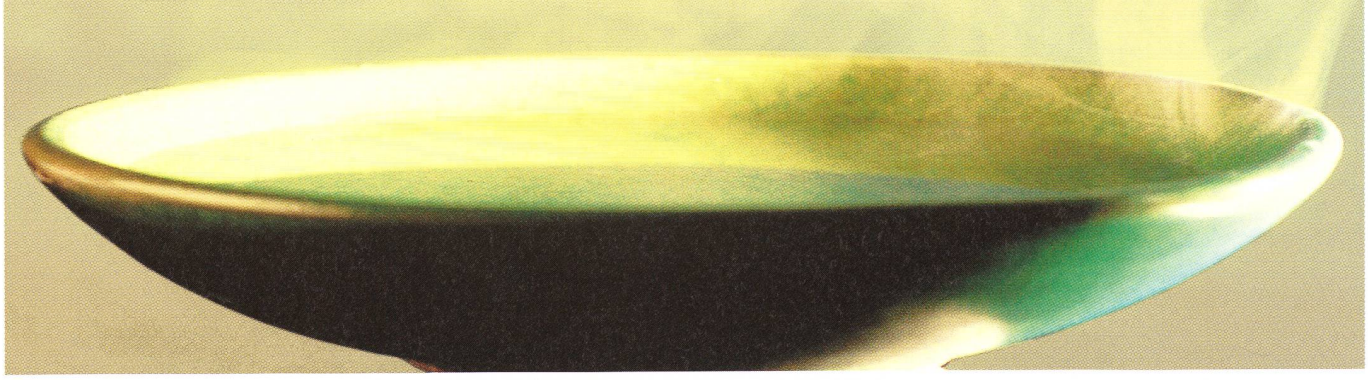
Meine Empfehlung zur Geburtseinleitung mit Aromatherapie

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 Zellulosetampons) 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



- **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 plus alkoholfrei — Bitte senden Sie mir mehr Informationen:

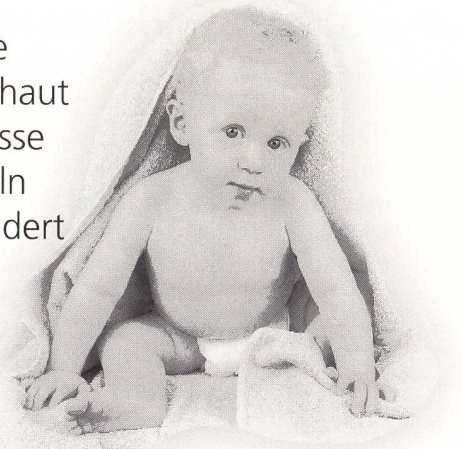
Name:
Strasse:
PLZ/Ort:
Beruf:

seit 1910

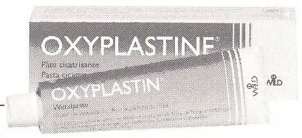
Kräuterhaus Keller Herboristerie
1227 Carouge-Genève
Tel. 022 300 17 34, Fax 022 300 36 79

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-Gläschensortiment

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.: 061/645 96 00, Fax: 061/645 96 09, E-Mail: babyfood@holle.ch
Internet: http/www.babyclub.de, www.holle.ch