

Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 103 (2005)
Heft: 2

Artikel: Wissenswertes zur Phytotherapie : von Tees, Tinkturen und Extrakten
Autor: Stadelmann, Ingeborg
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-950032>

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: 04.04.2026

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

EDITORIAL

Hebammenkunst und Pflanzenheilkunde ist die Verbindung zu Hexen und Scheiterhaufen; heute genauso wie vor 500 Jahren. Bereits bei der Vorbesprechung



dieser Nummer hatten wir Vorbehalte aus unseren eigenen Reihen zu klären, die mich fast wörtlich an die Diskussionen aus historischen Dokumentationen über Hebammen erinnerten. Dass eine Hebamme nur mit Pflanzenheilkunde arbeitet, wenn sie dafür ausgebildet ist und andernfalls Rücksprache mit einer erfahrenen Hebamme nimmt, ist für mich eine Frage der Selbstverständlichkeit, der Professionalität und des Verantwortungsbewusstseins. Wie siehts denn zum Beispiel mit Oxytocin aus? Viele Hebammen injizieren täglich mehrere Ampullen davon, jede weiss um die Gefahren dieses Hormons und natürlich hat jede Hebamme einmal gelernt, damit umzugehen. Für mich gelten genau dieselben Regeln auch für Kräutertees, Wickel, Homöopathika und alle anderen Komplementärmittel. Gefährlich wird's dort, wo wir denken «nützt's nüt, so schadet's nüt», aber eben, die Professionalität... Unser Sohn hatte eine schwere Lungenentzündung, die ich anthroposophisch behandelt habe, in enger Zusammenarbeit mit einer darin ausgebildeten Ärztin. Es war ein 24-Stunden-Job. 10 Tage lang. Mit Antibiotika und Paracetamol wäre er innert drei Tagen wieder auf den Beinen gewesen und ich hätte mehr geschlafen. Aber ich bin stolz auf ihn – und auf mich – er hatte die Krankheit von Grund auf ausheilen können und sie ist in den vergangenen vier Jahren auch nicht wieder aufgetreten. Eine Erkrankung mit Pflanzen zu heilen bedeutet einen viel grösseren Aufwand als einfach ein Medikament zu geben. Ich muss viel mehr erfragen und zuhören können, wo denn die Ursache des Leidens liegen könnte. Zugegeben, die Zeit des Zuhörens, Zuneigung und Zuwendung helfen sicher auch, aber wir dürfen die Kräfte der Natur nicht unterschätzen.

Lisa Mees

Lisa Mees

Wissenswertes zur Phytotherapie

Von Tees, Tinkturen

Die Kräuterheilkunde ist so alt wie die Menschheit, ihre Geschichte geht bis zu den ältesten Überlieferungen zurück. Die heutige wissenschaftliche Medizin wäre ohne diese Grundlage undenkbar. Die Hebammen haben sich ihrer Segnungen schon immer in besonderem Masse bedient. Wie sie das auch heute kenntnisreich und mit Erfolg tun können, darauf geht dieser Originalartikel von Ingeborg Stadelmann ein.

Ingeborg Stadelmann

IN der chinesischen Medizin ist bereits etwa um 3700 v. Chr. ein Verfasser einer pharmakologischen Pflanzenkunde bekannt. Bei den Indern ist die Pflanzenheilkunde in dem Buch der Ayur-Veda niedergeschrieben. Die heilkundlichen Erfahrungen der Mittelmeerländer sind in der «Materia medica» von Dioscorides 1. Jh. n. Chr. niedergeschrieben. Durch alle geschichtlichen Epochen zieht sich der rote Faden der Kräuterheilkunde, von den Ägyptern, Römern, den Juden sowie den Germanen wurde uns Wissen überliefert. Eines der bekanntesten Werke aus der fränkischen Heilkunde ist das Werk der Äbtissin Hildegard von Bingen. Die Kunde der heiligen Hildegard erlebt derzeit eine neue Begeisterung. Die Verfasser von Kräuterbüchern waren aber in der Regel ausgebildete Ärzte, deren Kräuterbücher sich aber auch an die einfache Frau bzw. deren lesekundigen Mann richteten, mit dem Hinweis: «wenn der Doktor zu weit oder zu teuer sei».

In mittelalterlichen Klöstern wurde von Priestern und Mönchen in Kräuterbüchern die Heilwirkung von Pflanzen von Generation zu Generation überliefert.

Grundlagen der Medizin

Heute ist die Kräuterheilkunde (Phytotherapie) eine anerkannte Wissenschaft, die allerdings mit der natur-

wissenschaftlichen Medizin auf eine Art Abstellgleis geraten ist, aus der sie mit voller Kraft wieder losfährt. Derzeit ist es eher die politische Situation, die der so bewährten und wissenschaftlich erwiesenen Heilkunde im Weg steht. Zudem darf nicht vergessen werden, dass sie nach wie vor die Grundlagen der naturwissenschaftlichen Medizin darstellt. Durch analytisch-chemische Methoden sowie pharmakologische und toxikologische Studien konnten Stoffe identifiziert, isoliert und aufgebessert werden und sind so heute noch der Grundbaustein für viele Arzneien, z.B. die Acetylsalicylsäure aus dem Salicin der Weidenrinde.

Durch die Bestimmung der Pflanzeninhaltsstoffe und die Erforschung ihrer Wirkung findet diese grosse Heilkunde eine Erklärung. Der Gesetzgeber hat der Phytotherapie zusammen mit der Homöopathie die Stellung einer besonderen Therapierichtung eingeräumt.

Herstellung der Kräuterheilpflanzen

Die zum Kauf angebotenen Kräuter werden häufig in speziellen Gärten und Kulturen angepflanzt, sorgfältig gepflegt und unter entsprechenden Bedingungen geerntet. Aus ökologischer Sicht sollte beim Kauf auf kontrolliert ökologische Ware geachtet werden. Wenn auch Herbizide, Insektizide und Pestizide nicht wasserlöslich sind, so



Ingeborg Stadelmann (1956), freiberufliche Hebamme und Mutter von drei Kindern, Gründerin der Hebammenpraxis und Geburtshaus Erdenlicht, Autorin, Fach- und Erwachsenen ausbildnerin. www.hebammen-stadelmann.de, info@stadelmann-verlag.de



und Extrakten

Hagebutten (*Rosa canina* L.). Frische Hagebuttenschalen enthalten viel Vitamin C, Pektine, Fruchtsäuren, Zucker, Carotinoide und ätherisches Öl und haben eine schwach harntreibende und mild abführende Wirkung.

Fotos: Beat Senn

geht es doch um den optimale Nutzung unseres wichtigsten Rohstoffes, die Muttererde.

In Apotheken erhältliche Kräuter werden in der Phytotherapie als Drogen bezeichnet, müssen hochwertig sein und bezüglich Identität, Reinheit und Wirkstoffgehalt zumindest den Anforderungen der gültigen Arzneibücher entsprechen. Ebenso sind Prüfungen auf Rückstände obligatorisch. Die Wirkstoffe sollen aus Blättern, Früchten und Samen, Rinde oder Wurzeln möglichst optimal ausgezogen werden.

Verwendung von Heilkräutern

Heilpflanzen werden in der Medizin täglich und mit Erfolg eingesetzt: Als Tee, Tinktur, Extrakt oder auch weiterverarbeitet in Salben usw. Ebenso können pflanzliche Wirkstoffe isoliert oder als Extrakt in standardisierten Zubereitungen vorliegen.

Für Tee werden die Pflanzen bzw. ihre Teile schonend getrocknet und zerkleinert. Sie sollten möglichst aus unbelastetem Anbau stammen. Da nur ein wässriger Auszug vorliegt, ist das ausgezogene Wirkungsspektrum gering.

Die Tinktur ist in der Regel ein alkoholischer Auszug im Verhältnis 1:5 bis 1:10. Der Alkoholgehalt und die Auszugsart werden jeweils so gewählt, dass ein möglichst optimaler Auszug entsteht, um somit ein möglichst breites Wirkungsspektrum zu erreichen.

Die Tinktur bietet gegenüber dem Tee einige Vorteile, denn es werden nicht nur wasserlösliche, sondern auch die fett- und alkohollöslichen Bestandteile gewonnen.

Ein Pflanzenextrakt ist die eingedickte Tinktur oder der Trockenextrakt von Pflanzenteilen.

Wirkung von Kräuterheilpflanzen

Heilpflanzen können Krankheiten heilen, sie können vorbeugen und lindern. Eine Heilungsunterstützung wird dabei durch innerliche oder äusserliche Anwendung erreicht. Bei der Verwendung von Kompressen werden meistens Tinkturen verwendet und sollten immer nach der phytotherapeutischen Grundregel zur Anwendung kommen, wie z. B. heisse Auflagen zur Durchblutungsförderung, kalte Kompressen bei Entzündungen und heissen Wunden.

Ihr Einsatz ist dann sinnvoll, wenn die Möglichkeiten und Grenzen ihrer Anwendung genau beachtet werden.

Heilpflanzen in der Geburtshilfe

Heilpflanzen sind in der Geburtshilfe eine traditionelle Therapieanwendung. Hebammen wussten schon immer von der Kräuterheilwirkung, doch leider gibt es wenige Überlieferungen.

Sehr wahrscheinlich wurde das Wissen über Heilkräuter mit der Hexenverbrennung vernichtet. Die Hexenverbrennungen und die Unterdrückung weiblicher Traditionen der Wissensweitergabe – z. B. dass Hebammen durch «ordentliche» Bürgersfrauen bestellt werden mussten und sich nicht frei ihren Auszubildenden wählen konnten, oder dass Frauen und Hebammen bis auf wenige Ausnahmen mangelnden Zugang zu Bildung und zu

schriftlicher Verbreitung ihres Wissens hatten – trugen dazu bei, dass viel Erfahrungswissen verloren ging.

Erfahrungsberichte zeigen deutlich, dass die Wirkung von Heilpflanzen bei Schwangeren, Gebärenden und Wöchnerinnen nicht unterschätzt werden darf. Dies zeigt sich wohl am deutlichsten bei der *Verbena officinalis* sowie den Gewürzen *Zimt*, *Nelke* und *Ingwer*. Diese können in der Schwangerschaft eine zu starke Kontraktion der Gebärmutter bewirken, bei der Geburt hingegen der Schwangeren eine medikamentöse Geburtseinleitung ersparen. Meine Beobachtungen zeigen, dass Frauen auch mit dem Genuss von Mohn vorsichtig sein sollten, da dieser eventuell ein Auslösen von Blutungen hervorrufen kann.

Himbeerblättertee

Der Himbeerblättertee wird mittlerweile wieder fast traditionell zur Geburtsvorbereitung getrunken, obwohl keine wissenschaftlich nachweisbaren uteruswirksamen Substanzen gefunden wurden. Zitat eines Wissenschaftlers: «Solange nicht gesucht wird, kann auch nicht gefunden werden». Aber wenn Hebammen von guten Wirkungen berichten, dann werden diese einfach mehr Wissen als Wissenschaftler Aufträge haben. Wir Hebammen beobachten, dass die Frauen unter der Wirkung der Himbeerblätter eine weichere Beckenmuskulatur und bei Geburtsbeginn effektivere Wehen haben. Leider

Die Informationen unter den Heilpflanzenfotos stammen aus: Ingrid und Peter Schönfelder, «Das neue Handbuch der Heilpflanzen». 2004, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart.



Lavendel (*Lavandula angustifolia*). Lavendelblüten enthalten ätherisches Öl und Gerbstoffe und haben als Teeaufguss leicht beruhigende, blähungswidrige und galletreibende Eigenschaften.

wird nun das Kraut schon wieder in Ver-
ruf gebracht. Frauen werden vor dessen
Gebrauch gewarnt, da den Blättern eine
Wehen fördernde Wirkung zugespro-
chen wird, obwohl dies in keiner Litera-
tur zu lesen ist. Wo Wirkung, da ist
schnell auch Warnhinweis zu hören.
Dabei ist bislang lediglich bekannt, dass
die Gerbstoffe der Himbeerblätter eine
Darmschleimhaut anregende Wirkung
und entzündungshemmende Wirkung
besitzen. In anerkannter Literatur wird
immer nur von einer leicht adstringie-
renden Wirkung geschrieben. Eine Mo-
nographie der Himbeerblätter liegt
allerdings nicht vor. Die Wirkungen sind
auf die Hausmedizin zurückzuführen.
Pater Simon schreibt zum Teeaufguss:
«*Chinesinnen schätzen ihn, um eine
Fehlgeburt zu verhindern und weil er
Schwierigkeiten in Schwangerschaft
und unter der Geburt lindert.*» Vielleicht
kann auch er als Pater die Überlieferun-
gen von Frauen einfach gut verstehen.

Verbena officinalis

Wobei er aber bei der Beschreibung
der Verveine (*Verbena officinalis*) keine
geburtshilfliche Information wiedergibt,
sondern lediglich den Hinweis auf die
Milchfluss fördernde Wirkung. Im Lehr-
buch von Madaus aus dem Jahre 1938
wiederum ist das echte Eisenkraut mit
seinem Glykosid Verbenalin als wehen-
wirksam beschrieben. Allerdings wurde
schon damals geschrieben, dass weitere
klinische Versuche erforderlich wären,
um es Wehenmittel empfehlen zu kön-

nen, denn es gehe ein Teil des Wirkstof-
fes beim Trocknen verloren.

Für grosse Verwirrung sorgt immer
wieder das «*duftende Eisenkraut*», das
auch als Verveine, Zitronenverbene, Zi-
tronengras oder Zitronenkraut erhältlich
ist. Hier handelt es sich um eine Pflanze,
deren botanischer Name *Lippia citriodora*
oder *Aloisia herrerae* oder *Aloisia*
triphylla ist. Von dieser Pflanze wird das
kostbare ätherische Öl Eisenkraut ge-
wonnen. Dieses wiederum hat keine
nachweisbaren Wehen fördernden Wirk-
stoffe und wird trotzdem mit Erfolg unter
der Geburt angewendet. Während schon
viele Hebammen von dem vermeintli-
chen Eisenkrauttee der Zitronenverbe-
ne eher enttäuscht wurden.

So ist dies ein Beispiel dafür, wie ver-
wirrend die Kräuterheilkunde sein kann,
wenn wir nicht auf die exakten Bezeich-
nungen achten. Also noch mal:

Wehenanregend ist der Tee der Verbe-
na officinalis, und der Duft stammt von
der Verveine, der *Lippia citriodora*, die
auch als ätherisches Öl erhältlich ist.

Brennesselblätter

Eine weitere wichtige Beachtung soll-
ten die Brennesselblätter finden: Hier
wird immer wieder der Einwand laut,
sie dürften wegen des Sitosteringehal-
tes bei Ödemen nicht verwendet wer-
den. Sitosterine sind aber nur in den
Wurzeln enthalten und diese wären zu-
dem wasserlöslich. Auch hier werden
wieder Äpfeln mit Birnen verglichen
und die schwangeren Frauen verun-

sichert. Nicht zu vergessen ist vor allem
die Blut bildende Wirkung des Krautes.

Frauenmanteltee

Der Frauenmanteltee ist einfach
nicht wegzudenken aus der gesamten
Frauenheilkunde. Zwar nicht wissen-
schaftlich nachgewiesen, ist der positive
Einfluss auf das weibliche Hormonsys-
tem seit dem Mittelalter überliefert. Das
Kraut kräftigt und stärkt Uterus und
Beckenorgane. Es übt eine positive Wir-
kung auf die Kapillarabdichtung aus
und fördert eine schnelle Wundheilung
im Wochenbett. In diesen Wochen hat
sich die Wirkung von *Hirtentäschel-*
kraut ebenfalls bestens bewährt. Seine
blutstillende und kontraktionsfördernde
Wirkung hat schon so manche Mether-
gingabe vermeiden können.

Nase und Zunge helfen mit

Gänzlich ungeklärt ist nach wie vor,
wie sich die Wirkung der Kräuter im Ver-
bund mit anderen verhält. Vermutlich ist
auch hier eine uns noch unbekanntes sy-
nergistische Wirkung vorhanden. Eben-
falls darf nicht vergessen werden, dass
eine Teemischung auch gut duften und
schmecken soll, denn die Nase riecht und
die Zunge gibt den Geschmackseindruck
ebenso ins limbische System weiter, so
wie es bei Duftindrücken bekannt ist.
Ein Tee, der nicht schmeckt, wird also
auch den Selbsthilfemechanismus nur in
geringem Mass anregen. Während beim
positiven Genuss neben Stoffwechsel an-
regenden Verdauungsenzymen auch das
Hormonsystem und das Immunsystem
angekurbelt wird. Wobei bei der Zugabe
von so genannten Geschmacksdrogen
immer Achtsamkeit herrschen muss,
denn manchmal schützt ein bitterer Ge-
schmack auch vor Missbrauch.

Dies ist z. B. bei dem hilfreichen, aber
doch giftig wirkenden *Schöllkraut* der
Fall. Es kann in Minimalmengen einge-
setzt werden zur Anregung des Leber-
stoffwechsels. Um jenseits einer toxi-
schen Wirkung zu therapieren, sollte
beim Neugeborenen vier Teelöffel einer
Mischung aus *Boldoblättern*, *Löwenzahn-*
wurzel, *Mariendistel* und *Schöllkraut*
nicht überschritten werden. Die Wöchner-
in darf maximal zwei Tassen der Mi-
schung trinken, um so über die Mutter-
milch beim Kind den Leberstoffwechsel
anzuregen und den Neugeborenenikter-
us abzubauen.

Wie so häufig gilt in der Anwendung
der Kräuterheilkunde der Satz von Para-
celsus aus dem 14. Jahrhundert: «*Allein
die Dosis macht, dass ein Ding zum Gift
wird!*»

Dosierungen der Kräutertee-mischungen

Es kann immer eine Rezeptur aus gleichen Teilen von Kräutern hergestellt werden. Sind extrem bitter schmeckende Blätter oder Wurzeln dabei, ist es sinnvoll, von diesen nur die Hälfte zu verwenden. Eine Teemischung sollte aus wenigstens drei und maximal fünf Kräutern bestehen.

- Als Teeaufguss in der Schwangerschaft und im Wochenbett gilt:
1 gehäufter Teelöffel auf eine Tasse (125 ml) Wasser.
- Als Teeaufguss für die Neugeborenen genügt:
1 gestrichener Teelöffel auf eine Tasse Wasser.

Es kann jederzeit die Wassermenge erhöht werden, jedoch nicht die Krautmenge, denn Kräuter enthalten Wirkstoffe, die auf keinen Fall überdosiert werden dürfen. Ebenso sollte ein und dieselbe Kräutermischung nicht länger als drei Monate getrunken werden. Ausnahme stellt hier der Schwangerschaftstee dar. Aber auch hier ist es sinnvoll, eine oder zwei Wochen Teepause einzulegen. Kräuteraufgüsse sind wirksamer und bekömmlicher, wenn sie warm bis lauwarm getrunken werden.

Zubereitung

Die getrockneten Kräuter mit kochendem Wasser aufgiessen und diese in einem möglichst grossen Teenetz

oder -sieb 5 bis maximal 10 Minuten ziehen lassen. Teemischungen in Filterbeuteln sind generell weniger empfehlenswert, da die Kräuter darin zu fein geschnitten sind und zudem die Verpackung durch die aromadichte Schicht sehr aufwendig ist.

Häufig werden ätherische Öle mikroverkapselt zugesetzt, da sie beim feinen Zerschneiden verloren gingen. Die Instanttees bestehen meist aus sprühgetrocknetem Glucosesirup oder Glucosegranulat mit zugesetzten Trockenextrakten und ätherischen Ölen. Die Granulatfertigmischungen enthalten etwa 10% Trockenextrakt, dies entspricht etwa 50% Frischdrogenanteil.

Bei der Verwendung von Samen wie Kümmel, Fenchel und Anis sollte darauf geachtet werden, dass diese im Mörser frisch angestossen (nicht zermatscht) werden müssen, damit das ätherische Öl seine Wirkung entfalten kann.

Diese bleibt allerdings nur für etwa drei Wochen erhalten, sofern die angestossenen Samen in einer Dose aufbewahrt werden. Dies dürfte erklären, dass z.B. der Fencheltee wirklich nur blähungswidrig ist, wenn er aus frisch gestossenen Samen und nicht im Filterbeutel zubereitet wurde.

Haltbarkeit

Kräuteraufguss

Den Tee maximal 12 Stunden stehen lassen, da ab diesem Zeitpunkt die Gefahr der Verkeimung zu gross wird. Zudem erhält der Tee dann meist einen bitteren Geschmack.

Getrocknete Kräuter

Getrocknete Kräuter sind ein halbes bis maximal ein Jahr haltbar. Später erhalten sie den bekannten muffigen Geschmack.

Anwendung von Tinkturen

Bei der Verwendung von Pflanzentinkturen müssen generell die Anwendungshinweise auf den Beipackzetteln beachtet werden. Tinkturen sollten niemals unverdünnt auf offene Wunden aufgetragen werden. Insbesondere Arnika-Tinktur niemals auf offene Wunden, sondern immer nur bei intakter Haut verwenden, also bei Blutergüssen. Unverdünnt kann allerhöchstens die Calendula-Tinktur unter grösster Vorsicht zum Säubern des Nabelschnurrestes beim Neugeborenen verwendet werden.

Wechselwirkung mit anderen Therapien

Kräuteranwendungen lassen sich gut ergänzen bei homöopathischen und aromatherapeutischen Behandlungen. Auch andere alternative Heilmethoden beeinträchtigen die Wirkung von Kräuterauszügen nicht.

Bei der Behandlung mit homöopathischen Arzneien muss (wie häufig erwähnt) auf den Genuss von Pfefferminztee verzichtet werden. Einige Therapeuten möchten, dass auch Kamillentee nicht verwendet wird.

Kontraindikationen

Es gibt natürlich kontraindizierte Kräuter für schwangere Frauen wie *Sennesblätter* und *Faulbaumrinde*. Sie wirken über eine starke Darmreizung und können zu einer Störung des Elektrolythaushaltes führen und im schlimmsten Fall vorzeitige Wehen auslösen.

Zu beachten bei Kamille: Immer wieder wird insbesondere bei Neugeborenen unwissenderweise ein Kamillenblütenaufguss zur Behandlung von Augenbindehautentzündungen verwendet.

Bitte verwenden Sie niemals Kamille im Bereich der Augen, sondern Augentrost! Ein Aufguss muss immer frei von Partikeln sein, die sich im Bindehautsack verfangen und ihrerseits reizen könnten.

Rezeptur und Haftung

Wichtig zu wissen ist in der gesamten Naturheilkunde, dass die Erstellerin einer Rezeptur auch die Haftung für Indikation und Wirkung trägt. Werden die Kräuter selbst gesammelt oder im Tee laden eingekauft, dann muss auch die Haftung für die Qualität übernommen werden. Mischt der Apotheker eine Tee-rezeptur auf Anordnung, so trägt er die Haftung für Qualität und Reinheit. ◀

Literatur

- *Madaus Gerhard:* Lehrbuch der biologischen Heilmittel Band 1–11. Mediamed, Ravensburg 1990.
- *Pahlow Manfred:* Das grosse Buch der Heilpflanzen. Gräfe und Unzer, München 1993.
- *Weiss, Dr. Rudolf Fritz:* Lehrbuch der Phytotherapie, Hippokrates. Stuttgart 1985.
- *Stadelmann Ingeborg:* Die Hebammen-Sprechstunde, Stadelmann-Verlag. Ermengerst 2004.
- *Stadelmann Ingeborg:* Bewährte Aromamischungen, Stadelmann-Verlag. Ermengerst 2003.
- *Pater Simon:* Hausapotheke zum Bestimmen und Sammeln von Heilpflanzen. Lignum Verlag 2000.

SHV-Weiterbildung Kurs 13

Kräuter – von der Pflanze zur Arznei

Mit Ingeborg Stadelmann
22. Juni 2005, Mogelsberg

Seminarziel:

Die Grundlagen der verschiedenen Heilweisen der Kräuterkunde, Aromatherapie und Homöopathie zu vermitteln.

Die Hebamme kann die schwangere Frau über die Verwendung eines Teeaufgusses, eines ätherischen Öles oder einer homöopathischen Arznei fachkundig beraten.

Ingeborg Stadelmann wird Wirkungen und Anwendungsweise von verschiedenen, vor Ort gesammelten Kräutern erklären.

Alle weitere Informationen: SHV Fort- und Weiterbildungsprogramm 2005, www.hebamme.ch