

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

**Artikel:** Teeanwendungen : eine Umfrage : "Ich mache eigentlich nur positive Erahrungen"  
**Autor:** Eiselin, Beatrice / Keller, Heidi / Bruni, Brigitte  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-950033>

### **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>**



**Gartensalbei (*Salvia officinalis*).** Blätter und Blüten enthalten ätherisches Öl, Gerb- und Bitterstoffe. In der Volksheilkunde nutzt man Salbei, um das Abstillen zu erleichtern.

## Teeanwendungen: Eine Umfrage

# «Ich mache eigentl...

**Wie hoch im Kurs sind Teeanwendungen bei den Hebammen? Welches sind die Erfahrungen? Dokumentieren Hebammen die Wirkungsweise der Tees? Die Hebamme.ch hat sich in der Praxis umgehört und allen befragten Hebammen auch ein persönliches Rezept entlockt.**

### **Beatrice Eiselin, freipraktizierende Hebamme, Winterthur:**

«Seit ich frei praktiziere, also seit etwa 10 Jahren, arbeite ich mit Teekräutern. Anfänglich habe ich Teemischungen nach Ingeborg Stadelmann angewendet. Nach Teekursen bei Susanna Andegg habe ich begonnen, individuelle Teemischungen zusammenzustellen. Ich habe das Gefühl, dass Teeanwendungen den Wochenbettverlauf, die Milchbildung, die Rückbildung positiv beeinflussen. Ich stelle auch immer wieder fest, wie gut es den Frauen tut, dass sie eine individuell zusammengestellte Mischung bekommen. Dabei berücksichtige ich neben der gewünschten Wirkung auch den individuellen Geschmack der Frau. Nicht alle

Frauen wünschen Teeanwendungen, aber doch recht viele. Und gerade eher kritische Frauen reagieren sehr gut auf individuelle Mischungen. Ich dokumentiere meine Teeanwendungen im Wochenbettprotokoll, aber nicht regelmässig, dazu fehlt mir einfach die notwendige Zeit. Für mich ist vorläufig wichtig, dass sie wirken.

Gerne füge ich einer Mischung noch etwas Honigklee bei, gerade für Frauen, die ein bisschen Trost und Aufmunterung brauchen. Ich stelle immer wieder fest, dass ihnen das gut tut und dass der Honigklee eine umso wirksame Wirkung ausübt.»

### **Heidi Keller, Hebamme Spital Grabs SG:**

«Unser Spital ist bekannt dafür, dass wir mit Teeanwendungen arbeiten. Wir machen das schon seit vielen Jahren und informieren die schwangeren Frauen bereits in Geburtsvorbereitungskursen darüber. Wir empfehlen den Schwangerschaftstee nach Stadelmann, den Yogitee zur Wehenauslösung, im Wochenbett den Stilltee nach Stadelmann. Je nach Frau und Situation wenden wir weitere Rezepte an, zum Beispiel Brennnesselees zum Entwässern. Ein Grossteil der Frauen aus den Vorbereitungskursen wendet diese Tees auch an. Wir geben ihnen ein Rezept mit, und sie können sich die Mischung in der Drogerie holen. Alles in allem sind es wohl 70 Prozent der Frau-

en, die mit dieser Unterstützung einverstanden sind. Nur die Ausländerinnen erreichen wir seltener, hier ist die Information aus sprachlichen Gründen schwieriger. Die Wirkung der Teeanwendung dokumentieren wir nicht, das wäre für uns ein Riesenaufwand. Damit sich die Wirkung genau belegen lässt, müssten wir ja eine Studie machen, dafür haben wir keine Zeit.

Unser Rezept für den Schwangerschaftstee (nach Stadelmann): Himbeerblätter, Brennnessel, Frauenmänneli, Johanniskraut, Melisse, Schafgarbe und Zinnkraut zu gleichen Teilen mischen, davon 2–3 Tassen täglich trinken, mit einer Pause von einer Woche alle drei Wochen.»

# lich nur positive Erfahrungen»

## Brigitte Bruni, freipraktizierend und Hebamme in der Hebammensprechstunde Frauenklinik Inselspital Bern:

«Ich arbeite etwa seit 1988 als Hebamme mit Teeanwendungen. Gezielt Kräutertee hat uns aber auch schon unsere Mutter als Kind bei Krankheiten serviert.

Auch als Krankenschwester war es üblich Tee, z.B. Bärentraubentee einzusetzen. Anfänglich habe ich von Kolleginnen Tipps dazu bekommen, der Austausch untereinander war

sehr wichtig. Dann ist das Buch von Ingeborg Stadelmann erschienen und hat unsere eigenen Erfahrungen bestätigt und auch Neues gebracht. Meine Erfahrungen mit Teeanwendungen sind gut. Beispielsweise hatten wir begonnen, auf der Pränatalabteilung den Frauen Orangenblütentee zu geben, und das hat den Schlafmittelverbrauch drastisch gesenkt.

Was genau wirkt beim Einleitungstee kann ich nicht sagen, aber sicher ist auch das Ritual und die Zeit, die sich die Frau dazu nimmt, ein wichtiger Faktor dabei. Ich empfehle den Frauen die Teeanwendungen in der Sprechstunde und in den Geburtsvorbereitungskursen. In der Hebammensprechstunde dokumentiere ich Anwendung und Wirkung.

Im Kurs von Susanna Anderegg gab es in einer Teerunde einen lieblichen, feinen Tee zu kosten. Zu meinem Erstaunen war es Himbeerblätterttee, den ich sonst eher bitter fand. Er war einfach sehr minimal dosiert, und das habe ich für meine Praxis sofort übernommen.»

Telefonische Umfrage:  
Gerlinde Michel

## Esther Irrniger-Kamber, Geburtshaus LaVie:

«Ich habe schon bei meiner Grossmutter und Mutter Pflanzen und Heilkräuter kennengelernt. In den Kursen von Susanna Anderegg konnte ich mein Wissen erweitern und auf eine fundierte Basis stellen. Seit drei Jahren arbeite ich im Geburtshaus LaVie und bin hier zuständig für Teeanwendungen und pflanzliche Heilwickel.

Ich verwende Tees und Wickel während der Schwangerschaft, unter der Geburt, im Wochenbett und für die Neugeborenen. Die Anwendungen kommen bei den Frauen sehr gut an und ich sehe auch, dass sie wirksam sind. Die Anwendung und Wirkung dokumentieren wir im Schwangerschafts-, Geburts- und Wochenbettprotokoll. Auch die genaue Dosierung ist dokumentiert, denn wir verkaufen unsere Teemischungen und müssen die Inhaltsstoffe jederzeit nachweisen können.

Manchmal suche ich gezielt in Büchern und Nachschlagewerken nach Heilpflanzen mit einer bestimmten Wirkung. Die probiere ich dann aus, ergänze je nach dem, bis ich mit der Wirkung zufrieden bin. Auf diese Weise habe ich unseren Wochenbett-Tee gemischt, der bei Nachwehen hilft.

Er wirkt krampflösend und schmerzlindernd. Unser Wochenbett-Tee enthält Gänsefingerkraut, Frauenmänteli, Ringelblumen, Lavendel und Rose.

Die Kräuter werden je nach gewünschter Wirkung, sowie Geschmack und Aussehen zu unterschiedlichen Anteilen gemischt. Gänsefingerkraut – Tee kann auch ohne weitere Kräuter zubereitet werden. Den etwas stärkeren Aufguss kann die Wöchnerin schluckweise bis zu drei Tassen täglich, jeweils vor dem Stillen trinken.»

## Esther Plüss, freipraktizierende Hebamme, Brittnau:

«Ich habe aus eigener Initiative mit Teeanwendungen begonnen und dann Kurse bei Susanna Anderegg besucht. Daneben recherchiere ich auch selbständig in Büchern nach weiteren Anwendungen. Tees setze ich vor allem bei Wöchnerinnen und den Babys ein, aber ich empfehle auch Schwangeren etwa ein Teebad. Ich mache eigentlich nur positive Erfahrungen. Interessanterweise wirken Tees am besten bei Frauen, die keine Ahnung von Tees haben. Etwa zwei Drittel der Frauen

gehen auf meinen Vorschlag, es zuerst mit Tees statt mit Medikamenten zu versuchen, positiv ein. Das sind eher die kopflastigen Frauen, die viel studieren und sich informieren. Ausländerinnen, vor allem die Frauen aus Balkanländern, haben kein Verständnis dafür, die hängen an ihren Tabletten, auch die Frauen, die schulmedizinisch gläubig sind. Ich dokumentiere die beobachtete Wirkung nicht und beschränke mich auf das, was in meiner Erfahrung verhebt.»

Immer eine gute Wirkung erziele ich mit Hirtentäschelkrauttee mit einer Prise Frauenmänteli für den besseren Geschmack, wenn Frauen nach der Geburt eine erste sehr starke Mens haben. Wenn sie spüren, dass die nächste Mens kommt, trinken sie einen Liter Tee innerhalb von 24 Stunden. Auch regelmässig während sechs Wochen Frauenmänteltee zu trinken wirkt wunderbar, da bekomme ich nur positive Rückmeldungen.»

## Hebammenteam Spital Thun

### Weiterbildung Teekräuter

Ein Teeangebot im Gebärsaal haben Schwangere, Gebärende und Hebammen sehr schnell als Bereicherung empfunden. Tees unterstützen und begleiten die Schwangerschaft und die Geburt sowie das Wochenbett.

Daraus entstand das Bedürfnis, eine gemeinsame Weiterbildung für das gesamte Hebammenteam zu organisieren. Dies führt zu einem hohen Wissensstand beim Hebammenteam und Tees können noch gezielter eingesetzt wer-

den: Als Infusion, Wickel und als Bäder. Auch wird ein anregender Erfahrungsaustausch möglich.

Die gemeinsame Weiterbildung fand nun im vergangenen November im Spital Thun statt. In einem weiteren Schritt überprüfen wir unser Angebot und möchten es so erweitern, dass das neu Erlernte ebenfalls umgesetzt werden kann.

Ruth Erhard  
Fachbereichsleiterin Geburten-  
abteilung Spital Thun