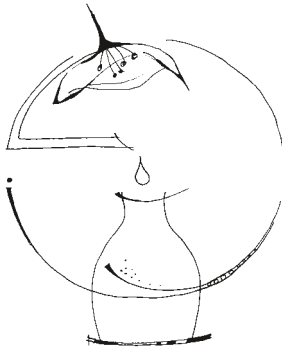


Ingeborg Stadelmann

Aromamischungen für Mutter und Kind

*Natürliche Körperpflege während der Schwangerschaft,
Geburt und im ersten Jahr*





Vorwort

Dieses Handbuch erscheint nun in der 5., überarbeiteten und ergänzten Auflage. Zu diesem Ratgeber ermutigt, ja aufgefordert, wurde ich von Hebammen-Kolleginnen, Apotheken und insbesondere von Ihnen, den unzähligen Anwenderinnen 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 Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit sowie im ersten Lebensjahr. Der Lebensabschnitt des Elternwerdens und -seins gab auch den Anstoß für die ersten Duftmischungen, die während meiner langjährigen Tätigkeit als Hebamme entstanden. Als Mutter dreier Kinder und Großmutter von sieben 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. 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 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 elektrischen Beduftungsgerät, 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 Trägersubstan-

zen, 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 Einsatz ätherischer Öle gegen multiresistente Keime sowie Viren aller Art. Interessierte finden zahlreiche Berichte dazu in der Fachzeitschrift F·O·R·U·M sowie auf www.forumessenzia.org, ebenso wie aktuelle Nachrichten aus der Wissenschaft und empirisches Erfahrungswissen.

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 oder kontrollierter Wildsammlung, 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. \mathcal{S} = Stadelmann,  = Ingeborg, garantiert Ihnen, dass in einer Flasche auch wirklich »Stadelmann« drin ist. Den Schriftzug *Original ® 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. Und sie haben sich längst weit über Deutschland hinaus verbreitet.

Manchmal werde ich gefragt: »Weshalb nennen Sie keine Rezepturen, damit wir Mischungen selbst herstellen können?« Das Selbstmischen ist mittlerweile modern geworden, dennoch gibt es seit 1988 eine einfache Antwort darauf: Das ist nicht nachhaltig! Für den Familienbedarf müssten Sie als Grundstock mindestens 60 verschiedene ätherische Ölfäschchen à 5 ml zu Hause bevorraten. Wegen der begrenzten Haltbarkeit der Öle bedeutet das, Sie müssen innerhalb meist eines, spätestens aber nach zwei Jahren 300 ml ätherisches Öl aufbrauchen! Dies scheint mir weit über dem zu liegen, was eine vierköpfige Familie benötigt. Dasselbe gilt für die fetten Pflanzenöle. Wenn Sie dann noch die Leerflaschen und anderes Zubehör dazurechnen, so ist das alles andere als wirtschaftlich. Hinzu kommt, dass im Privatbereich weder konstante Lagertemperaturen herrschen noch Reinraumbedingungen zum Anmischen, sodass die selbst gemischten Körperöle und Cremes innerhalb von ca. vier Wochen aufgebraucht sein müssen, um einer Verkeimung entgegenzuwirken. Ein weiteres großes Problem ist die Oxidation, der Alterungsprozess der Öle. Diese ist zum einen zu Hause nicht kontrollierbar und führt, einmal eingetreten, zum anderen zu Hautproblemen – was dann dem Ruf der gesamten Aromatherapie mehr schadet als nutzt.

Bitte denken Sie daran, dass die Rohstoffe für die Aromatherapie zwar nachwachsen, aber wir eine große Verantwortung gegenüber diesen Schätzen der Natur haben und sie nicht achtlos vernichten sollten, nur weil zu viel eingekauft wurde. Wenn wir jeden Tropfen achtsam nutzen, steht uns ein wertvolles Produkt zur Verfügung, das vom Ursprung bis zur Anwendung die gesamte Wertschöpfungskette beachtet.

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, Winter 2020/2021