

DIE HEBAMMEN- SPRECHSTUNDE

Ingeborg Stadelmann

Bestseller
Schwangerschaft,
Geburt & Stillzeit
erweitert und aktualisiert

*Dieses Buch möchte ich
all den Kindern widmen,
die im Moment geboren werden,
allen Eltern,
die ES annehmen
in seinem
So-Sein*

Ingeborg Stadelmann

Die Hebammen- Sprechstunde

Einfühlsame und naturheilkundliche Begleitung
zu Schwangerschaft, Geburt,
Wochenbett und Stillzeit
mit
Aromatherapie,
Bachblüten,
Homöopathie und
Pflanzenheilkunde

mit einem Geleitwort
von Prof. Dr. Christiane Schwarz



Wichtiger Hinweis

Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit sind weibliche Vorgänge. Das hat die Autorin bewogen, in diesem Buch aus Gründen der besseren Lesbarkeit vorwiegend die weibliche Form zu verwenden, die männliche Form wird dabei stets mitgedacht.

Dieser Ratgeber dient der Aufklärung, Information und Selbsthilfe. Jede Leserin ist aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit sie Verhaltenshinweise befolgen und naturheilkundliche Anwendungen einsetzen will. Das Buch soll jedoch fachlichen Rat nicht ersetzen. Im Zweifelsfall oder bei bereits bestehender Erkrankung muss für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung stets eine Hebamme oder eine Ärztin zugezogen werden.

Naturheilkundliche Substanzen können falsch eingesetzt oder falsch dosiert zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. Beachten Sie bitte unbedingt die Hinweise und lesen Sie das Buch aufmerksam. Denken Sie daran: »Alle Ding' sind Gift und nichts ist ohn' Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist!« (Paracelsus, Arzt und Naturforscher, 1493–1541).

ISBN: 978-3-96914-048-2 (ePDF)

© 1994, 2024

Stadelmann Verlag, Nesso 8, 87487 Wiggensbach, Deutschland

Tel. + 49 (0) 83 70/17 77

www.stadelmann-verlag.de

E-Mail: bestellung@stadelmann-verlag.de

8. Auflage 2026

Komplett überarbeitet 2018, aktualisiert 2024.

Illustrationen: Torill Glimsdal-Eberspacher, Fagernes (Norwegen)

Lektorat: Marina Burwitz, München

Satz: Eberl & Koesel Studio, Kempten

Druck: Multiprint, Bulgarien

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Autorin. Vervielfältigungen dieses Werkes für das Text- und Data-Mining bleiben vorbehalten. Die Verwendung des Werkes oder Teilen davon zum Training künstlicher Intelligenz-Technologien oder -Systeme ist untersagt.

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	11
Vorwort	13

Mutter werden – ein natürliches Ereignis

21

Die Kraft der Natur	22
Vom traditionellen Heilkraut zur modernen Erfahrungsheilkunde	24
Individuelle Begleitmöglichkeit mit komplementären Methoden	25

SCHWANGERSCHAFT

39

Die ersten drei Monate

40

Erste Ansprechpartnerin: die Hebamme	41
Hormonelle Umstellung	42
Mutter werden: Ressourcen nutzen	51
Eine positive Geburtsumgebung – auch in der Klinik	53
Hebammenmodelle	54
Schwangerschaftsvorsorge	57
Mütterliche Wahrnehmungen des Kindes und erstes Bonding	79
Ernährung: vitalstoffreiche Frischkost	81
Schwangerschaftsbeschwerden	94
Partnerschaft	108
Hausgeburt oder Geburtshaus	109
Zwillings- und Mehrlingsschwangerschaften	110
Gute Hoffnung – frühes Ende	116

Die mittleren drei Monate

119

Pflanzenheilkunde als natürliche Begleitmöglichkeit	120
Körperliche Veränderungen/Körperpflege	124
Hebammenkontakt – Geburtsvorbereitung	127
Ernährungsfragen	133
Gewichtszunahme	134
Schwangerschaftsdiabetes	137
Schwangerschaftsbeschwerden	139
Partnerschaft und Sexualität in der Schwangerschaft	160
Geburtshaus oder Hausgeburt	161

Doula – die begleitende Frau	163
Bürokratie rund ums Eltern werden	164
Die letzten drei Monate	165
Entwicklung und Wahrnehmungen des Kindes	165
Veränderungen des Frauenkörpers	171
Schwangerschaftsbeschwerden	176
Vorsorgetermine	197
CTG – Herzton-Wehenschreiber	202
Risikoschwangerschaft mit Klinikaufenthalt	212
Frühgeburt	213
Risikoschwangerschaft – Gestosen/Hypertensives Syndrom (HES)	216
Steißlage	222
Partnerbeziehung, Elternschaft	230
Paar-Informationsabende: Einstimmen auf die Geburt	237
Außerklinische Geburt	239
Wahl der Geburtsklinik	242
Ambulante Geburt	247
Die letzten sechs Wochen	256
Vorbereitungen auf die Geburt	256
Vorsorgetermine	268
Senk- und Vorwehen	269
Vaginalinfektionen in den letzten Wochen	273
Blutungen	275
Natürliche Methoden der Geburtsvorbereitung	278
Terminüberschreitung	287
Geburtseinleitung	291
Wenn alles anders kommt – der Kaiserschnitt	302

GEBURT	304
Das Geburtsergebnis	306
Naturereignis Geburt	307
Das nicht planbare Ereignis Geburt	309
Geburtsschmerzen	312
Eine natürliche, sanfte, gute Geburt	316
Operative Geburten – Kaiserschnitt	320
Zeichen des Geburtsbeginns	328
Wehen	329
Fruchtwasser, Blasensprung	334
Die Nabelschnur	342
Schleimabgang, Schleimpfropf	343
Blutungen	344
Übelkeit, Erbrechen	346
Durchfall	347
Geburtsphasen	348
Die Geburtsmechanismen bildhaft erklärt	349
Eröffnungswehen	351
Übergangswehen	353
Mütterliche Gebärpositionen	354
Der Weg des Kindes – prägend fürs Leben	359
Mutter und Kind in der Austreibungsphase	360
Die Geburt des Kindes	363
Begleitpersonen: Ihr DA-SEIN ist wertvoll	366
Eine weitere Begleitperson	367
Eröffnungsphase – mitwarten	367
Helfende Hände und mitatmen	368
Übergangsphase – mitfühlen, mitatmen, dabei sein	369
Austreibungsperiode – die Geburt Ihres Kindes	370

Naturheilkundliche Geburtsbegleitung	372
Nachgeburtsphase	379
Natürliche Unterstützungsmöglichkeiten	380
Blutverlust nach der Geburt	382
Stille, glücklose Geburt	385
Das traurige Ende einer guten Hoffnung	386
Abschied vom Sternenkind	387
Plötzlicher Kindstod	388
Die Tage und die Zeit nach dem Tod des Kindes	389
Ritual statt Beerdigung	390
Naturheilkunde hilft beim Abschiednehmen	390
WOCHENBETT	395
Hebammenhilfe	396
Die Bedeutung des Wochenbetts	396
Eltern im Wochenbett	398
Zeit, Zuneigung, Zuwendung für die Mutter	399
Das Frühwochenbett	400
Erholung von der Geburt, eine Woche im Bett	400
Wochenbettverlauf	402
Die ersten Stunden	403
Der erste Tag	407
Der zweite Tag	409
Der dritte Tag	410
Der vierte und fünfte Tag	412
Der siebte bis zehnte Tag	415
Das Wochenbett nach einem Kaiserschnitt	416
Naturheilkunde im Wochenbett	420
Die Psyche im Wochenbett	422
Körperliche Störungen im Frühwochenbett	429
Der Beckenboden	437
Maßnahmen bei Geburtsverletzungen	441
Der Partner im Wochenbett	444

Das Neugeborene	449
Aus dem Mutterleib in diese Welt geboren werden	449
Der erste Schrei	449
Die ersten Lebensminuten	450
Geburtsstrapazen – die operative oder kritische Geburt	451
Die erste Stunde	454
Die ersten Lebensstunden, -tage und -wochen	457
Der erste Tag	459
Der zweite Tag	465
Der dritte Tag	474
Der vierte Tag	478
Der fünfte Tag	483
Der sechste bis zehnte Tag	485
Hautpflege mit Aromamischungen	488
Nabelpflege	490
Neugeborenenengelbsucht (Ikterus)	494
Sorgen und Ängste	498
Erste banale Erkrankungen	500
Schlussbemerkungen	518
Die Stillzeit	523
Erfolgreiches Stillen – Überzeugung ist alles	523
Zusammensetzung der Frauenmilch	526
Allergien und Stillen	529
Muttermilch und Schadstoffbelastung, Stilldauer	531
Fehlinformationen, Partner, Familiensituation	533
Brustveränderung	535
Stillende Mutter sein	536
Praktische Stillinformationen	541
Trinkmenge und Gewichtszunahme des Stillkindes	555
Besonderheiten mütterlicherseits	560
Stillhilfsmittel	565
Milchstau oder Brustentzündung (Mastitis)	568
Zwillings- und Problemkinder	577
Ernährung der stillenden Mutter	578
Zufüttern des Stillkindes	580
Abstillen	582

Das Spätwochenbett	586
Familienalltag und Hausfrauensituation	586
Begleiterscheinungen im Spätwochenbett	589
Sexualität nach der Geburt, Verhütung	594
Das Abenteuer des Elternseins	599
Danksagung	601
Hebammenhilfe für Mutter und Kind	604
WHO-Empfehlungen & S3-Leitlinie für Deutschland, Österreich und Schweiz	606
Edinburgh-Postnatal-Depressions-Skala (EPDS)	607
Nützliche Adressen	608
Bezugsquellen	610
Literatur	611
Register	626

Geleitwort

von Prof. Dr. rer. medic. Christiane Schwarz

In einer Zeit, in der jedes dritte Kind per Kaiserschnitt zur Welt kommt; in der jede vierte Geburt mit Medikamenten eingeleitet wird; in der jede dritte Gebärende Wehenmittel zur Geburtsbeschleunigung erhält – in dieser Zeit brauchen wir Alternativen. Alternative Blicke auf die Phasen der Schwangerschaft, der Wehen, der Geburt und der Wochenbettzeit; und alternative Unterstützungsmöglichkeiten, um einen individuellen, ungestörten und stärkenden Weg durch diese Zeit zu finden. Genau das bietet das vorliegende Buch: Die lang erwartete und ersehnte Neuauflage der »Hebammen-Sprechstunde« ist da! Nicht nur werdende Eltern (und Großeltern), auch Hebammen und andere naturheilkundlich interessierte Menschen finden hier Anregungen und Tipps, Rezepte und Anleitungen für den Einsatz von natürlichen Stoffen zur Unterstützung der Gesundheit von Mutter und Kind. Das kompakte Wissen ist eingebettet in anschauliche Erklärungen über die physiologischen Abläufe vor, während und nach der Geburt. Das ganz Besondere an diesem Buch ist aber, dass der Hebamme und Naturheilkundigen Ingeborg Stadelmann ein ungewöhnliches Kunststück gelungen ist: Mit diesem Werk verbindet sie zwei Welten. Überliefertes und erlebtes Erfahrungswissen und moderne Wissenschaft, diese zwei miteinander verwobenen und dennoch oft unversöhnlich konkurrierenden Disziplinen – beides darf hier nebeneinander sein. Mit Weisheit, Humor und gesundem Menschenverstand dargestellt lösen sich die Widersprüche auf. Stadelmann holt die interessierte Leserin ab und bietet ihr an, selbstverantwortlich ihren Weg durch die Schwangerschaft und Geburt zu gehen und dabei auf ihre eigene Stärke zu vertrauen. Dazu, so die Autorin, braucht es meist nicht viel »Drumherum« an Technologie oder Medikamenten. Die Ressourcen jeder Frau, jeden Elternpaares und jedes Kindes, das zur Welt kommt, liegen in ihnen selbst. Mit behutsamer und kompetenter Begleitung kann sich aus der Geburtserfahrung das Potenzial aller am Prozess Beteiligten immer weiterentwickeln und wachsen. Die Naturheilkunde ist dabei eine in allen Kulturen seit Jahrtausenden genutzte unterstützende Kraft. Dass einer Episode von Übelkeit mit Ingwer begegnet werden kann; dass kühlende Quarkwickel entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken – das Wissen hat sich Stadelmann nicht ausgedacht, sondern in langen Berufsjahren gesammelt und sorgfältig aufgeschrieben. Die Anwendung spezieller Aromen und Wirkstoffe und besonderer Rezepturen hingegen sind ihr ureigener Erfahrungsschatz, den sie mit diesem Buch zur Verfügung stellt. Inmitten all dieser ausführlichen Beschreibungen hat jedoch auch die solide Wissenschaft einen Platz.

Ein interessanter Trend, der sich seit der ersten Auflage des Buches international entwickelt hat, ist die Aufwertung der Naturheilkunde in der etablierten Medizin. Es gibt inzwischen hochkarätige wissenschaftliche Zeitschriften, in denen randomisierte, kontrollierte Studien zu naturheilkundlichen und

komplementärmedizinischen Therapien veröffentlicht werden. Hier bestätigt sich häufig das »alte« Erfahrungswissen. Selbst das evidenzbasierte staatliche britische Gesundheitssystem bestätigt, dass Aromatherapie bei Ängstlichkeit hilft und Ingwer bei Übelkeit wirksam und sicher ist.^a Gleichzeitig wird deutlich, dass schwangere Frauen diese therapeutischen Möglichkeiten wollen: Knapp die Hälfte aller Schwangeren und ein Drittel aller Wöchnerinnen nutzen naturheilkundliche Therapieansätze. Sie möchten Alternativen zur Schulmedizin für sich und ihre Kinder.^b

Ähnlich ist die Situation bei vielen Routinemaßnahmen bei Gebärenden (Einlauf, Rasur, Dammschnitt, häufige Untersuchungen, Begrenzung der »erlaubten« Geburtsdauer u.v.m.), die aus Sicht der Schulmedizin viele Jahre lang als »notwendig« galten und deren Nutzen erst jetzt, durch wissenschaftliche Studien, widerlegt wird – die »wissenschaftliche Erlaubnis zum Nichtstun«.^c Diese neueren Erkenntnisse bestätigen das Credo der Hebammenkunde: Frauen können gebären, Kinder können geboren werden. Diese physiologischen, natürlichen Prozesse müssen geschützt und gefördert werden. Ein Eingreifen oder eine Störung müssen gut begründet sein, so behutsam und so wenig wie möglich und mit möglichst wenig schädlichen Mitteln erfolgen.

Dazu bietet dieses Buch kompetent pragmatische Lösungen an. Ich danke der Autorin dafür, dass sie dieses Wissen mit uns teilt.

Schellerten, 2018

Die neue Auflage der Hebammen-Sprechstunde fällt in eine ungewöhnliche Zeit. Die Ausbildung der Hebammen in Deutschland wurde auf den internationalen Standard angehoben, ein Hochschulstudium löst die klassische Lehrausbildung ab. Die werdenden Kolleginnen lernen, sich kritisch auf wissenschaftlichem Niveau mit Schaden und Nutzen von geburtshilflichen Therapien und Behandlungen auseinanderzusetzen. Gut für Hebammen und Schwangere! Fast zeitgleich erschien 2021 die erste evidenzbasierte S3-Leitlinie zur vaginalen Geburt. Hier haben Ärzt*innen und Hebammen gemeinsam mit anderen Fachleuten und – zum ersten Mal! – mit Müttern aus wissenschaftlichen Erkenntnissen Empfehlungen für die Praxis erarbeitet. Es gilt: »First, do no harm.« Das bedeutet, dass bisher übliche medizinische Verfahren nur noch in gut begründeten Einzelfällen angewendet werden, anstatt routinemäßig. Es soll behutsamer und individuell therapiert werden. Eine sorgfältige Beratung ist die Basis der gemeinsamen Entscheidungsfindung von Schwangeren und ihren betreuenden Fachpersonen.

Die Naturheilkunde hat hier einen großen Stellenwert – zum einen hoch geschätzt von Hebammen und häufig gewünscht von Schwangeren und Gebärenden; zum anderen aber nur wenig wissenschaftlich erforscht. Wir sind viel auf Erfahrungswissen angewiesen. Gleichzeitig freuen wir uns darauf, Nutzen und Anwendung der altbewährten Heilmittel nach und nach auch objektiv belegen zu können. Ganz in diesem Sinne trägt dieses Buch dazu bei, diesen bewährten und gleichzeitig innovativen Weg zu gehen.

Lübeck, 2021

Vorwort

Es war 1994, als ich das allererste, druckfrische Exemplar der »Hebammen-Sprechstunde« in Händen hielt. Noch heute erfüllt es mich mit Stolz, es geschafft zu haben, dass das Buch im Eigenverlag »geboren« werden konnte. Mindestens ebenso stolz bin ich darauf, dass sich seit dem ersten Erscheinen der »Hebammen-Sprechstunde« so manches Geburtsgeschehen für Mutter und Kind zum Positiven gewendet hat und immer mehr Hebammen und Mediziner ein offenes Ohr für einen natürlichen Geburtsverlauf und die Naturheilkunde zeigen. Ja, es gibt sogar Kliniken, deren Geburtsabteilungen heute mit der »Methode Stadelmann« auf sich aufmerksam machen.

Der sehr große Bekanntheitsgrad, den »Die Hebammen-Sprechstunde« nicht nur bei werdenden Eltern, sondern auch in Fachkreisen genießt, spiegelt sich auch in der Tatsache wider, dass das Buch sich zum Bestseller entwickelt hat: 600 000 Exemplare sind bisher verkauft worden, vorwiegend in Deutschland, aber auch auf allen Kontinenten der Welt ist »Die Hebammen-Sprechstunde« zu finden. An dieser Stelle möchte ich all den Leserinnen und Lesern ein großes Danke sagen, die zu dieser immensen Verbreitung beigetragen haben.

Mittlerweile sind seit der ersten Auflage 24 Jahre vergangen und nach einer gründlichen Revision mit intensiven Recherchen ist nun ein vollständig überarbeitetes, inhaltlich erweitertes und neu gestaltetes Buch fertig. Vieles hat sich in der Zwischenzeit ereignet. In der ersten Version habe ich Sie teilhaben lassen an meinem Berufsalltag als freiberufliche Hebamme, nun kann ich zusätzlich auf viele Jahre des Erfahrungsaustausches und Unterrichts mit angehenden und ausgebildeten Hebammen sowie Angehörigen anderer Gesundheitsberufe zurückblicken. Aus diesem Grund war es mir sehr wichtig, alle meine Aussagen erneut auf den Prüfstand zu stellen und möglichst mit aktuellen Erkenntnissen aus der wissenschaftlichen Literatur zu untermauern und zu ergänzen. Erfreulicherweise haben sich in den letzten zehn Jahren Hebammenwissenschaftlerinnen, aber auch Ärztinnen und Ärzte mit einer frauenfreundlichen und interventionsarmen Geburtshilfe beschäftigt. So beruhen nun viele meiner Aussagen aus der freien Hebammenpraxis nicht mehr einfach »nur« auf Erfahrung, sondern sind evidenzbasiert, also wissenschaftlich belegt. Die Anmerkungen im Text führen wissensdurstige Leserinnen, Kolleginnen, angehende Hebammen- und andere Gesundheitswissenschaftlerinnen zu den entsprechenden Literaturquellen auf den Seiten 611 – 622.

Im Vordergrund steht jedoch nach wie vor die Fülle an Informationen, die »Die Hebammen-Sprechstunde« werdenden Eltern bietet, um wissend, gestärkt und selbstbewusst durch die Zeit von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett zu gehen. Ich freue mich, dass es mir gelungen ist, ein Buch in verständlicher Frauensprache zu veröffentlichen, das längst als Bibel für werdende Mütter und Väter gilt. Aber auch für Junghebammen ist es ein unverzichtbares Werk: In den Hebammenausbildungsstätten wird auf mein Buch als »das andere Lehrbuch« hingewiesen und manche Bewerberin berei-

tet sich mit ihm auf ein Einstellungsgespräch vor. Es setzt einen Kontrapunkt zu den traditionellen Lehrbüchern, in denen »Die Hebammen-Sprechstunde« jedoch mittlerweile als Literaturquelle zu finden ist. Für Kolleginnen ist mein Buch eine wichtige Einstiegslektüre in das Leben der Freiberuflichkeit. Sehr erfreut war ich über den Brief eines jungen Mediziners, der mir schrieb: »All das, was nicht im Lehrbuch steht, ist bei Ihnen zu finden.« Auf Kongressen oder Seminaren flüstern mir junge Mütter zu: »Ich bin selbst Medizinerin, Ihr Buch hat mir den Mut verliehen, mein Kind zu Hause zu gebären.« Solche Rückmeldungen lassen mein Hebammenherz höher schlagen und sind für mich seit Jahren Motivation, nicht müde zu werden bei der Aufklärung in Bezug auf eine interventionsarme, hebammengeleitete Geburt mit naturheilkundlicher Begleitung, ob außerklinisch oder klinisch.

Dies war bereits mein Wunsch, als ich das erste Manuskript schrieb. Jetzt, bei der vorliegenden Neuauflage, bin ich mir sicher, dass das Buch auch weiterhin dieses Ziel erreichen wird. Hebammen zitieren im Geburtsvorbereitungskurs aus dem Buch, bitten werdende oder gewordene Mütter, im Buch nachzulesen bis zum nächsten Hausbesuch, was der Hebamme auch mal etwas Zeit erspart. Werdende Eltern schreiben mir Briefe oder senden E-Mails aus aller Frauen Länder und berichten, wie sie sich an Hand der Informationen aus dem Buch durch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett helfen konnten. Herzeröffnend ist für mich die bundesweit aktive Elterninitiative »Mother Hood e.V.«, die sich auf politischer Ebene unter anderem für eine 1:1-Betreuung der Gebärenden durch eine ihr bekannte und während der ganzen Geburt anwesende Hebamme einsetzt. Nur so kann Geburt in Vertrauen und mit Zuversicht stattfinden. Denn eines war schon immer klar und wird nun endlich wieder offen ausgesprochen: Geburt braucht Zeit und keinen Termin für einen Wunschkaiserschnitt. Mutter und Kind sind ein Team, das sich aufeinander einspielen muss, um im Wechseltempo der Wehen dem Ziel der Geburt Stück für Stück näher zu kommen. Hebamme, Geburtshelfer, Vater und andere Begleitpersonen haben kein Recht, diese Zweisamkeit zu stören oder gar einzugreifen.

Als ich 1993 das erste Manuskript der »Hebammen-Sprechstunde« verfasste, durfte ich einen älteren Herrn und Buchautoren kennenlernen, der damals zu mir sagte: »Sie werden sehen, Bücherschreiben ist wie Kinderkriegen. Auch Bücher bringen Veränderung, nicht nur Kinder.« Das kann ich heute ganz und gar bestätigen. Bücher sind wirklich wie Kinder, sie fordern und bringen ständig neue Aufgaben und Abenteuer mit sich. Auch die Erkenntnis, dass das geschriebene Wort zwar ein geduldiges ist und wartet, bis es korrigiert und ergänzt wird, aber auch ein gewichtiges, wenn es darum geht, Gewohnheiten zu verändern oder neue Wege zu beschreiten. Aber nicht nur bei den Eltern und in den Kliniken hat sich seit der Erstauflage etwas verändert. Auch in der Zusammenarbeit zwischen den Berufsgruppen der Apotheker und der Hebammen gilt »Die Hebammen-Sprechstunde« als Pionierarbeit. Meine Allianz mit dem Apotheker Dietmar Wolz von der Bahnhof-Apotheke in Kempten (Allgäu) hat viele Früchte getragen: Unsere als internationale

Schutzmarke registrierten *Original-Stadelmann®-Aromamischungen* sind ebenso über die deutschen Grenzen hinweg bekannt geworden wie meine »Teemischungen aus der Apotheke in Kempten«. Das Buch hat dazu geführt, dass in jeder Stadt die Apotheken neben Kräutern und homöopathischen Arzneien nun auch meine Aromamischungen vorrätig halten. Dankbar werden dort meine Originale mit der garantierten, höchsten, naturbelassenen Qualität angeboten. Bundesweit gibt es heute auch zunehmend mehr Apothekerinnen und Apotheker, die den Austausch mit freiberuflichen Hebammen pflegen und so dazu beitragen, dass die werdenden Mütter neben der Hebammenbetreuung auch eine kompetente Apothekenberatung erhalten, die auf ihre individuellen Bedürfnisse eingeht, sodass sie zuversichtlich in die Mutterschaft gehen können.

Aber auch mein Leben und das meiner Familie hat sich mit dem Erscheinen des Buches geändert, der alte Mann sollte auch hier recht behalten. 2003 habe ich die Entscheidung getroffen, nicht mehr in meiner geliebten Hebammenpraxis »Erdenlicht« tätig zu sein, sondern trage mein Licht, die Botschaft der »Hebammen-Sprechstunde«, in die Welt hinaus. Früher musste ich Frauen sagen, dass ich keinen Termin für eine weitere Geburt annehmen kann, nun bin ich als Referentin über lange Zeit im Voraus ausgebucht mit Fortbildungsterminen und Vorträgen rund um die Naturheilkunde. Aber ich gebe mein Wissen gerne weiter in der Hoffnung, dass die Zahl von Hebammen zunimmt, die als weise und kluge Frauen die werdenden Mütter frauenorientiert durch diese schöne und prägende Zeit begleiten.

Mit der vorliegenden Neuauflage hoffe ich, Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, viele Fragen zu beantworten, die sich Ihnen in dieser einzigartigen Zeit, in der ein Kind heranwächst, stellen. Gleich zu Beginn der Lektüre mache ich Sie mit meinen Gedanken zur Natur sowie natürlichen Geburt vertraut. Außerdem erfahren Sie das Wichtigste zu den komplementärmedizinischen Methoden, insbesondere zur Aromatherapie, Bachblüten-Therapie, Homöopathie und Pflanzenheilkunde, die einen zentralen Bestandteil dieses Ratgebers darstellen. Des Weiteren lesen Sie im Kapitel zur Schwangerschaft, wie wesentlich der Einfluss des menschlichen Hormon- und Botenstoffsystems ist, der wiederum einiges am Verhalten einer Frau erklärt. Mir geht es dabei darum, für mehr Urvertrauen in diesen Lebensabschnitt zu plädieren. Das Kind ist auf eben dieses Vertrauen angewiesen, denn es kann leider nicht gefragt werden, was ihm gefällt und gut tut und was nicht – die zunehmende medizinische »Kontrollwut« zum Beispiel. Sie werden in diesem Buch so manche kritische Betrachtung in Bezug auf Ultraschall und Pränataldiagnostik finden, aber auch zum Wunschkaiserschnitt, jeweils untermauert mit entsprechenden wissenschaftlichen Studien. So vieles ist im 21. Jahrhundert im Umbruch, deshalb hoffe ich, dass auch die Geburtshilfe jetzt den großen Wandel schafft und die Aufmerksamkeit von den Möglichkeiten der Medizin hinlenkt zum Kind mit seinen vorgeburtlichen Wahrnehmungen und nicht nur den Blick auf eine kurze Geburtsdauer mit optimalen technischen Daten und Laborergebnissen richtet. Sie, liebe werdende Eltern

und junge Kolleginnen, können viel dazu beitragen, dass das Kind in Ruhe und Geborgenheit heranwachsen darf und seinen Geburtszeitpunkt selbst bestimmen kann.

Neben den Hebammenempfehlungen finden Sie in diesem Buch auch medizinischen Rat, zuallererst aber immer eine praktische Hilfestellung aus dem häuslichen Alltag oder einen sinnvollen Ernährungstipp, dann unterstützende Möglichkeiten aus der Naturheilkunde und wenn es gerade passt, auch hier und dort einen Rat mit ergänzenden anderen Methoden. Zu welcher Art von Unterstützung oder Therapie Sie sich hingezogen fühlen, werden Sie selbst erkennen. Das bedeutet also, dass Sie nicht alle genannten Möglichkeiten auf einmal, sondern eine für Sie passende auswählen. Manchmal werden Sie nur zu einer Teemischung greifen, ein anderes Mal Ihre Beschwerden zusätzlich mit der Einnahme einer homöopathischen Arznei oder auch mit einer Aromamischung lindern – oder vielleicht einfach nur abwarten, da Sie erfahren haben: Es ist alles normal. Alle Menschen, also auch werdende Eltern, sind fähig, für sich selbst zu entscheiden und die Eigenverantwortung zu übernehmen. Letztendlich kann dies im ganzen Leben niemand für andere Menschen tun.

Nicht ersetzen soll dieses Buch jedoch den Rat einer erfahrenen Hebamme, einer Ärztin, einer anderen Therapeutin oder Apothekerin, die zur Betreuung bzw. Beratung von schwangeren Frauen und Müttern ausgebildet ist. Auch möchte ich darauf aufmerksam machen, dass die Naturheilkunde eine Erfahrungsheilkunde ist, also auch Nebenwirkungen auftreten können, und daher einen gekonnten und bewussten Umgang erfordert. Fragen Sie also im Zweifel immer nach und seien Sie achtsam mit Informationen aus dem Internet, wenn nicht eindeutig ersichtlich ist, dass es sich um ein seriöses Fachportal handelt.

Mit diesem Werk verknüpfe ich außerdem einen Wunsch: Es mögen weiterhin Hebammen ihre Erfüllung in der Vielseitigkeit der Freiberuflichkeit und einer Rundum-Betreuung von werdenden Eltern finden. Ich bin überzeugt, es lohnt sich, Paaren in dieser lebensbejahenden Zeit zur Seite zu stehen und sie immer wieder (nur) zu ermutigen, für das Kind da zu sein. Freiberuflichkeit bedeutet zwar selbstständig tätig zu sein, es bietet aber auch die Chance, das Leben selber in die Hand zu nehmen, den Tagesablauf, abgesehen von den Geburten, meist selbst festlegen zu können. Frei ist auch die Art und Weise, wie eine Hebamme die Eltern begleitet, denn auch ein Qualitätsmanagement schreibt nichts vor, sondern will nur festhalten, welche Form der Leistung wie erbracht wird. Für die Kliniken wünsche ich mir, dass familienorientierte Geburten nicht nur in den Klinikprospekten angeboten werden, sondern auch entsprechend geschultes Personal bereitsteht, damit die Angebote auf dem Papier Realität werden können. Also der Geburtshocker aus der Ecke hervorgeholt wird oder das Kind tatsächlich das Licht der Welt in der Geburtswanne erblicken darf – dann, wenn es der geeignete Zeitpunkt für Mutter und Kind ist und ohne klinische Interventionen. Es sollte selbstverständlich sein, dass auch die komplementären Methoden mit dem nötigen Fachwissen in die Geburtsmedizin integriert werden,

denn Geburt ist per se kein pathologischer Vorgang. Den Eltern soll alle Zeit der Welt zur Verfügung stehen, um das neue Familienmitglied zu begrüßen. Ein weiteres Anliegen ist mir, dass sich wieder mehr Frauen für ein häusliches Wochenbett entscheiden können und die Neugeborenen die so wichtigen und einzigartigen ersten Lebenstage in der Geborgenheit der Familie erleben.

Außerklinische Geburten sind zwar immer noch mit zusätzlichen Kosten für die Eltern verbunden. Aber bei der Babyausstattung und beim Kinderwagen sind Sie ja sicher auch bereit, für gute Qualität mehr auszugeben. Sparen Sie also nicht am falschen Ende: So wie Kinder immer eine lohnende Investition sind, so lohnt sich auch jede Investition für Ihr Kind. Sollten weniger finanzielle Gründe als vielmehr ein starkes Bedürfnis nach Sicherheit Sie in Ihren Überlegungen leiten, dann möchte ich Sie auffordern, das Wort »Sicherheit« einmal für sich selbst zu definieren, aber nicht nur im Hinblick auf die Geburt, sondern für das Leben mit Kindern. Denken Sie auch daran, dass die Großeltern vor 1960 alle zu Hause geboren wurden und dies offensichtlich gut überlebt haben. Unsere Urgroßeltern wollten damals bestimmt auch die größtmögliche Sicherheit für Mutter und Kind und haben dabei ganz auf die Kompetenz der Hebamme vertraut.

Wann und wo auch immer eine Geburt stattfindet: Sie bleibt auf jeden Fall ein prägendes Ereignis für das ganze Leben. Die Kinder, die heute geboren werden und ins Leben hinausgehen, sind die Erwachsenen von morgen und sie benötigen ein gutes Fundament. Deshalb sollten Kinder so viel Urvertrauen und Liebe mit auf den Weg bekommen wie nur möglich. In diesem Sinne wünsche ich uns Eltern mit mehr Mut zur Eigenverantwortung und viele Kinder, die den Mut haben, ins Leben zu kommen und ein Leben lang das Licht auf dieser Erde genießen können.

Meine Geschichte als Frau, Mutter, Hebamme und Autorin

Viele Leserinnen haben mir seit dem ersten Erscheinen des Buches 1994 mitgeteilt: »Ich kenne Sie so gut, Sie haben mich durch viele prägende Monate meines Leben begleitet.« Gerne vervollständige ich Ihr Bild von mir mit meiner Lebensgeschichte.

Ich habe mein Staatsexamen als Hebamme 1976 abgelegt, und arbeitete dann im Angestelltenverhältnis in einer kleinen Frauenklinik, in der es üblich war, als Hebamme auch die Wöchnerinnen und Neugeborenen zu versorgen. 1977 habe ich bereits als Nebentätigkeit Geburtsvorbereitungskurse angeboten. 1984 wagte ich dann den Schritt in die Freiberuflichkeit. Ich betreute die Frauen nun nach ihrer Klinikentlassung zu Hause und die ersten Eltern, die ambulant in der Klinik geboren hatten. Dann folgten Anfragen nach Hausgeburten. Ein überzeugter Geburtshelfer und noch überzeugtere werdende Eltern machten mir diesen Schritt in die Hausgeburtschilfe zu einem nachhaltigen Erlebnis. Meine anfängliche Skepsis war bald vorbei. Intensive Vorgespräche und ein Kennenlernen der Eltern halfen, das Risiko so gering wie möglich zu halten.

1986 gründete ich gemeinsam mit einer Kollegin eine Hebammenpraxis, die wir »Erdenlicht« nannten: Die Hebammen wollen dort ein Licht auf Erden sein, das es den Kindern erleichtert, das Licht dieser Erde zu erblicken, und den Eltern ihren Prozess des Elternwerdens und -seins erhellen. 2003 habe ich diese Gemeinschaft verlassen und widme mich seitdem ausschließlich der Fort- und Weiterbildung, nicht nur in der Geburtshilfe, sondern interdisziplinär auch in anderen Gesundheitsberufen. Besondere Wertschätzung empfinde ich, wenn mich Fortbildungsbeauftragte an Kliniken einladen, ihre Teams in Aromatherapie oder Homöopathie zu schulen. Die Ernsthaftigkeit dieser umfangreichen Fortbildungen zeigt, dass der Wunsch der Bevölkerung nach Naturheilkunde langsam, aber sicher ernst genommen wird. Nun wäre es noch wünschenswert, dass auch unsere Berufsverbände sich um fundierte Ausbildungsrichtlinien sowie Fortbildungen in der Naturheilkunde kümmern, damit der Berufsstand der Hebammen auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand ist. Meine größte Anerkennung war hier 2016 der Ruf an die Fachhochschule der Hebammenwissenschaft in Salzburg, um dort Naturheilkunde in der Geburtshilfe zu unterrichten. Meine Hoffnung ist, dass nicht nur in Österreich, sondern auch in Deutschland die Fachhochschulen und Universitäten das Fach Naturheilkunde in ihren Lehrplan aufnehmen.

Der fachkundige Einsatz der ätherischen Öle schreitet also zielstrebig in Richtung Medizin. Dies war eines meiner wenigen Ziele, die ich mir im Leben gesetzt hatte. Als Präsidentin von Forum Essenzia e. V. ist es mir mit einem wunderbaren Team im Präsidium nun gelungen, die Aufmerksamkeit der Medizin zu erreichen. Das Netzwerk von Rohstofflieferanten sowie Anwenderinnen und Anwendern aus der Medizin, der Pflege und der Selbsttherapie schließt sich allmählich. Nicht unerheblich waren daran Dr. Wolfgang Steflitsch aus Wien und Prof. Dr. André-Michael Beer aus Bochum sowie andere Naturwissenschaftler aus der Pharmazie und Chemie beteiligt.

Neben dem Ehrenamt für Forum Essenzia nehme ich mir nach wie vor gerne Zeit für Anfragen von Leserinnen. So bin ich trotz Lehrtätigkeit nahe am Geschehen.

»Nahe dran« war und bin ich auch immer durch meine Familie. Ich bin selbst Mutter von drei Kindern. Meine beiden Söhne habe ich in der Klinik geboren, meine Tochter durfte zu Hause das Licht der Welt erblicken. Alle Kinder haben jeweils zu einem enormen Entwicklungsschritt für mich als Hebamme beigetragen. Das erste Kind brachte mir sowohl in der Schwangerschaft als auch bei der Geburt die Geburtsmedizin nahe – mit all ihren Problemen. Damals war eine programmierte Geburt üblich. Ich musste erleben, dass ein Dammschnitt wirklich schmerzhaft sein kann und eine Verletzung darstellt, die mich bis heute verfolgt.

Meine zweite Schwangerschaft eröffnete mir, dass sogenannte Frühgeburtsbestrebungen, dieselben wie in der ersten Schwangerschaft, auch einfach normal sein können. Dass ein Tee auch helfen kann. Dass eine Zufuhr von Fremdeiweiß in der Schwangerschaft beim Kind extreme Hautprobleme hervorrufen kann, die das Kind möglicherweise lebenslänglich belasten. Die

Geburt führte dann zu der Erkenntnis: kein Termin, keine Dammverletzung, das ist Geburt! Ich durfte erleben, was »gebären« heißt anstatt »entbunden zu werden«. Ich bin meiner Kollegin heute noch dankbar und möchte erwähnen, dass eine Klinikgeburt auch ein sehr schönes und nachhaltiges Erlebnis für eine Familie sein kann, wenn die Rahmenbedingungen erfüllt werden. Sehr gerne denken wir an das erholsame Wochenbett in der Klinik zurück. Durch meine zweite Schwangerschaft, die Geburt und das Wochenbett sind mir die Homöopathie und Kräuterheilkunde speziell für diese Lebensphase begegnet und seit dieser Zeit »meine Medizin« geworden. Ich konnte erleben, dass auch extreme Stillprobleme und wundte Brustwarzen mit naturheilkundlichen Methoden geheilt werden können. Später konnten wir in der Familie erfahren, wie wir mit Naturheilkunde und entsprechendem Bewusstsein Hautproblemen bei Kindern begegnen können.

Meine dritte Schwangerschaft einige Jahre später ermöglichte mir das Erlebnis, was es heißt, im Kreise der Familie zu gebären, aber auch, was es bedeutet, wenn psychische Probleme oder etwaige Neuerungen unverarbeitet bei der Geburt im Raum stehen. Dieses Kind hat uns geholfen, aus einem starren Schema auszubrechen: Als Hebamme eine Hausgeburt zu erleben, als Frau und Mutter trotz Stillens voll berufstätig zu sein, einen Rollentausch in der Familie, noch dazu auf dem Dorf, zu verwirklichen! Mein Mann versorgte seit der Geburt unseres dritten Kindes die Kinder und den Haushalt. Seit unserer Verlagsgründung 1994 erledigt er den Versand meiner Bücher, unterstützt mich in meiner Seminar- und Schreibearbeit, stärkt mir den Rücken und hält ihn mir auch frei. Denn freiberufliche Hebamme sein bedeutete, rund um die Uhr, das ganze Jahr über in Bereitschaft zu sein für die nächste anstehende Geburt ebenso wie als ständige Ansprechpartnerin für die Schwangeren und Wöchnerinnen mit all ihren Ängsten und akuten Problemen. Als Referentin und Präsidentin von Forum Essenzia bin ich nun bundesweit auf den Straßen unterwegs und selten zu Hause, und wenn, dann eher im Büro anzutreffen als im Haushalt, allerdings ist alles etwas planbarer geworden.

Wie gut, dass der doch erheblich gewachsene Verlag nun von meinen Söhnen mit studiertem Fachwissen, Motivation und Freude weitergeführt werden kann. Meine Hoffnung ist, dass die Menschen auch im digitalen Zeitalter weiterhin gerne zu Büchern greifen.

Einen weiteren Herzenswunsch konnte ich mit der Eröffnung eines Naturtextilienversandes inklusive Dorfladen umsetzen. Dazu allerdings kamen wir wie die Jungfrau zum Kind, denn die Inhaberin eines anderen Geschäftes, auf das wir in den früheren Ausgaben der »Hebammen-Sprechstunde« verwiesen hatten, wollte nicht mehr in meinem Buch genannt werden, um ihren Laden klein und fein weiterführen zu können. So hat unser Familienclan beschlossen, *Stadelmann-Natur* zu gründen und meine Tochter hat hier ihre Erfüllung gefunden, zumal sie ihren erlernten pharmazeutischen Beruf bei der Beratung im Bereich der Aromatherapie weiter nutzen kann.

Inzwischen sind wir Großeltern, freuen uns über den gewachsenen Familienclan, in dem Kinder und Schwiegerkinder ihren Platz und ihre Aufgaben

gefunden haben. Ich bin stolz, dass meine Kinder von der Naturheilkunde bis hin zur fair gehandelten und gesunden Kleidung selbstbestimmt weiter leben, was sie in die Wiege gelegt bekommen haben – und das mit mir und meinem Mann zusammen. Welch ein Lebensgeschenk! Danke.

Besonders erfreulich ist, miterleben zu dürfen, wie nun die nächste Generation mit Naturheilkunde heranwächst. Schon meine Mutter hat uns Kinder mit Ringelblume, Melisse, Johanniskraut und Arnikawickeln versorgt. Als Hebamme und Mutter habe ich die Kräuterheilkunde dann wiederentdeckt und die klassische Homöopathie kennen- und schätzen gelernt. Nur wenige Jahre später begegnete mir die Aromatherapie, denn ich durfte eine Frau, die mit ätherischen Ölen sehr vertraut war, bei der Geburt ihrer Tochter begleiten. Es war ein so nachhaltiges Erlebnis, dass ich mich seit dieser Zeit intensiv mit der heilkundlichen Anwendung und Wirkung von ätherischen und fetten Pflanzenölen sowie Hydrolaten auseinandersetze. Der Einsatz von Bachblüten war dagegen mal mehr, mal weniger präsent in meinem Leben. Trotzdem war es mir ein Anliegen, diese so einfache Möglichkeit zur Selbsttherapie mit aufzunehmen. Die anhaltenden Rückmeldungen aus der Leserschaft sind nach wie vor eine große Motivation für mich, um meine Botschaft der komplementären Medizin weiterzuverbreiten.

Wiggensbach, 2018

30 Jahre »Hebammen-Sprechstunde«!

Das Jubiläum 2024 bot Anlass zu Aktualisierungen, zudem waren Ergänzungen notwendig, wie auch jetzt wieder 2026.

Mittlerweile ist die Botschaft einer frauen- und familienorientierten Geburtshilfe, die ich seit meiner ersten Auflage 1994 als Hebamme aktiv gelebt habe, angekommen. Sie wurde 2020 sowohl in der sogenannten S3-Leitlinie für die normale Geburt festgehalten wie auch in den 2018 veröffentlichten 56 Punkten der WHO-Empfehlungen zu einer positiven Geburtserfahrung (siehe S. 606). Seit April 2023 sind die komplementären Methoden der Aromatherapie, Homöopathie und Phytotherapie auch im medizinischen Standardwerk »Die Geburtshilfe« verankert, und im Dezember 2023 hat die UNESCO das Hebammenwesen zum »Immateriellen Kulturerbe der Menschheit« erklärt.

Der Stadelmann Verlag wird inzwischen von meinem Sohn Thomas erfolgreich weitergeführt, er durfte im Sommer 2021 den Deutschen Verlagspreis entgegennehmen. Mit Stolz stelle ich fest, dass der Verlag zu einem anerkannten Unternehmen herangewachsen ist und sage DANKE für die Jubiläums- wie auch die aktuelle Ausgabe.

Das alles lässt mich mit Zuversicht in die Zukunft blicken, ich traue mich zu sagen: Mission erfüllt. Bei Ihnen, liebe Leserinnen, möchte ich mich für Ihr Vertrauen bedanken und wünsche Ihnen alles Gute für die kommende Zeit, bleiben Sie immer in guter Hoffnung – es lohnt sich.

Wiggensbach, 2026

Mutter werden – ein natürliches Ereignis

Die Kapitel in diesem Buch sind thematisch so angeordnet, wie Frauen ihre Mutterschaft von der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit erfahrungsgemäß erleben und in dieser prägenden Lebensphase von ihrer Hebamme begleitet werden. So können Sie das Buch in den kommenden Wochen der Schwangerschaft Seite für Seite lesen, sich damit auf die Geburt vorbereiten und im Wochenbett und in der Stillzeit wieder Woche für Woche nachschauen, was kommen kann. Trotzdem wird die Abfolge der Kapitel nicht immer dem entsprechen, wie *Sie* das Mutterwerden erleben, denn es ist und bleibt auch im 21. Jahrhundert ein ganz individuelles Geschehen.

Bereits beim ersten Kontakt mit der Hebamme – ob bei einer Beratung, Vorsorgeuntersuchung oder zu Beginn eines Geburtsvorbereitungskurses – hört die werdende Mutter, dass eine Schwangerschaft etwas ganz Natürliches ist. Hebammen und Ärztinnen sprechen von einem physiologischen Vorgang, also einem ganz normalen körperlichen Ereignis. Das heißt, Schwangerschaft und Geburt haben nichts mit Krankheit zu tun, sondern sind, ganz im Gegenteil, ein besonderer, schöner und prägender Abschnitt im Leben einer Frau. Dass eine werdende Mutter keine Patientin ist, sondern einfach nur eine schwangere Frau, bestätigen auch Zahlen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), wonach 70–80 % der Schwangerschaften und Geburten regelrecht und unauffällig verlaufen. Viele der auftretenden Beschwerden sind nicht krankhaft, sondern das Kind will auf seine eigene Weise auf sich aufmerksam machen. Somit wird es einer Frau auf ganz natürlichem Weg möglich, sich an die sich verändernde Lebenssituation anzupassen.

Das Buch begleitet werdende Eltern Tag für Tag durch die Schwangerschaft, bereitet auf die Geburt vor und wird in Wochenbett und Stillzeit ein treuer Begleiter sein.

Jede Schwangerschaft und jede Geburt ist jedes Mal ein einzigartiges Erlebnis, so wie auch jedes Kind einzigartig ist. Mit diesem Kind schwanger zu sein, ist mit einer vorausgegangenen oder mit einer späteren Schwangerschaft nicht zu vergleichen. Deshalb sind auch die gut gemeinten Tipps von anderen Frauen wenig sinnvoll, wenn z. B. die beste Freundin meint: »Bei meinen Schwangerschaften gingen die Wehen immer viel zu früh los und ich musste Tabletten nehmen. Von dem Mittel hab ich noch was, das kannst du gerne haben, dann hast du es, wenn du auch zu frühe Wehen bekommst. Du wirst schon sehen, bei dir kommt das auch noch, das haben heute doch die meisten Frauen.«

Jede Schwangerschaft und jede Geburt ist jedes Mal ein einzigartiges Erlebnis, so wie auch jedes Kind einzigartig ist. Mit diesem Kind schwanger zu sein, ist mit einer vorausgegangenen oder mit einer späteren Schwangerschaft nicht zu vergleichen. Deshalb sind auch die gut gemeinten Tipps von anderen Frauen wenig sinnvoll, wenn z. B. die beste Freundin meint: »Bei meinen Schwangerschaften gingen die Wehen immer viel zu früh los und ich musste Tabletten nehmen. Von dem Mittel hab ich noch was, das kannst du gerne haben, dann hast du es, wenn du auch zu frühe Wehen bekommst. Du wirst schon sehen, bei dir kommt das auch noch, das haben heute doch die meisten Frauen.«

Solche Gespräche erleben die schwangeren Frauen oft. Glücklicherweise wissen die meisten aber selbst, dass es ein großer Fehler ist, solche Ratschläge zu beherzigen. Denn *Sie* sind jetzt mit *diesem* Kind schwanger und müssen sich auf *diesen* Schwangerschaftsverlauf einstellen, der ganz anders

sein wird, als es andere Mütter erlebt haben. Denn die haben ja auch andere Kinder geboren.

Sie werden beim Lesen immer wieder feststellen, dass Sie hier und dort nun Entscheidungen treffen müssen, ob Sie beispielsweise eine angebotene Untersuchung als sinnvoll erachten oder welcher Geburtsort der geeignete ist.

Eltern werden heißt auch Verantwortung tragen für das Kind.

Dabei erfahren Sie, dass Elternwerden nicht nur Vertrauen lernen heißt, sondern auch Verantwortung übernehmen bedeutet. Fast immer haben Sie dafür aber ausreichend Zeit und Sie werden erkennen, dass Sie immer besser damit umgehen können, vor allem, wenn Sie beginnen, eine Entscheidung aus der Sicht des Kindes zu betrachten, um sie dann erst zu fällen.

Sie werden erkennen, dass Sie immer besser damit umgehen können, vor allem, wenn Sie beginnen, eine Entscheidung aus der Sicht des Kindes zu betrachten, um sie dann erst zu fällen.

Die Kraft der Natur

Der Mensch wünscht sich eine natürliche Schwangerschaft und Geburt, kennt und respektiert aber die Möglichkeiten und Grenzen der Natur oftmals überhaupt nicht. Deshalb möchte ich mit wenigen Worten versuchen, Ihnen meinen Blick auf die Kräfte der Natur zu vermitteln.

Natur zu verstehen bedeutet, diese mit all ihren Eigenheiten wahrzunehmen, ihre freudigen Erneuerungsprozesse ebenso wie ihre Katastrophen, aber auch ihre Fähigkeit, sich selbst zu regenerieren. Die Erde hilft sich seit Jahrmillionen, verändert und passt sich an. Sie vernichtet und schafft Neues, mal mit brachialer Urgewalt, mal geduldig und kaum merklich im Verlauf von Jahrtausenden. Natur heilt ihre Wunden, die ihr oftmals von uns Menschen zugefügt werden, mal über Nacht, indem sie sie einfach wegregnet, mal braucht es einen Winter lang, bis z. B. der Druck der Schneedecke die von uns Menschen hinterlassenen Spuren verschwinden lässt, um jungen Pflanzen Platz zu machen. Manchmal benötigt die Natur aber auch Jahre, bis sie tiefe Furchen wieder zu fruchtbarer Erde werden lässt, wo Reifen oder Stiefel sich in empfindlichen Moosboden gegraben haben. Manchmal heilt sie auch überhaupt nicht, wenn Wasser nun ungehindert zu Tal rauscht, wo früher Steine und Wälder dies verhinderten, aber wir Menschen einen neuen Weg gebahnt haben – so wie wir überhaupt unser Denken und unsere Macht der Natur immer wieder aufzwingen und damit so manche Handlung schon von vornherein zum Scheitern verurteilt ist.

Nur wer die Natur wirklich versteht, versteht auch ihre Heilkräfte und vertraut sich ihren Elementen an, ohne sich über deren Zaghaftigkeit, Rohheit

Die Natur ist unser Vorbild, wir sollten ihre Botschaften, aber auch ihre Wirkstoffe, die sie uns liefert, verstehen lernen.

oder aber Weisheit zu ärgern oder zu wundern. Oftmals tauchen viele Fragezeichen auf, bei denen dann nur noch spirituelles Denken weiterhilft. Die Natur bleibt eben trotz aller wissenschaftlichen Anstrengun-

gen undurchschaubar und bedarf wieder mehr Ehrfurcht, wie das natürliche Ereignis der Geburt auch. Wir Hebammen wohnen der Gebärenden bei, spüren ihre Ängste, erkennen aber auch die ungeahnte Kraft, die in ihr steckt, und versuchen sie mit diesem Urvertrauen ins Gebären zu begleiten, so wie es unsere Vorfahrinnen seit Menschengedenken auch schon gekonnt haben.

Manchmal braucht die Natur Unterstützung

Vielleicht gehören Sie ja zu den Frauen bzw. Eltern, die schon lange auf ihr Wunschkind warten und nun zu den Glücklichen zählen, die sich durch eine künstliche Befruchtung, also durch sogenannte »assistierte Fortpflanzung« mithilfe der Reproduktionsmedizin, auf das heranwachsende Leben freuen können. Die Zahl der Kinder, die »anders« gezeugt werden, nimmt unbestritten zu, seit 1982 das erste Retortenbaby geboren wurde.

Aber zum Leben auf dieser Erde gehört auch, dass nicht alles gelingt und nicht alles ohne Störung abläuft. So wachsen Pflanzen auch nicht immer dort, wo wir Menschen es gerne hätten. Also helfen wir nach. Mit Wunschkindern kann es sein wie mit solchen Pflanzen: Nicht immer wachsen sie, wo und wie wir es uns wünschen, manche gedeihen auf Antrieb und andere wiederum müssen wiederholt gepflanzt werden. Das Hegen und Pflegen will erlernt sein, das Pflänzlein darf nicht zu viel und nicht zu wenig gegossen werden, vielleicht benötigt es zunächst besonderen Schutz oder eine zarte Befestigung, damit es der Witterung standhält oder vor Fraßfeinden geschützt ist. Richtig behütet verzweigen sich dann seine Wurzeln immer weiter, sodass die junge Pflanze schließlich selbstständig wachsen und groß und kräftig werden kann. Es begleiten uns also gute Gedanken und Wünsche, wenn wir hier der Natur ein bisschen auf die Sprünge helfen.

Ebenso kann es Ihnen als Frau, Mann und Paar ergehen: Das Ei, das zunächst vielleicht sogar einige Zeit tiefgekühlt gelagert war, wurde nun außerhalb des mütterlichen Körpers im Labor mit Spermien des Mannes befruchtet und nach einigen Tagen erfolgreicher Zellteilung in die Gebärmutter der wartenden Mama eingepflanzt. Sie sind dann sicher ebenso achtsam mit der heranwachsenden Frucht wie die Gärtnerin mit ihren Jungpflanzen. Schenken Sie sich und dem Kind neben Zeit und Behutsamkeit vor allem Vertrauen, dass es sich bald richtig »verwurzelt« in der Gebärmutterschleimhaut, die ja hormonell darauf vorbereitet wurde. Vielleicht haben Sie auch das Buch »Hoffnung bei unerfülltem Kinderwunsch« von Dr. Annemarie Schweizer-Arau bereits als fachliche Begleitung schätzen gelernt und fühlen sich gut informiert. Sie sind aufgeklärt worden und wissen, dass In-vitro-Fertilisationen (IVF) und Intrazytoplasmatische Spermieninjektionen (ICSI) nicht immer erfolgreich zu Ende gehen. Positives Denken ist nun ganz besonders wichtig, außerdem Ruhe, Vertrauen und Achtsamkeit. Im Kapitel zur Hormonumstellung (siehe S. 42–50) finden Sie sicher Hinweise, was Sie tun können, um zu einer positiven und somit stabilen hormonellen Einstellung beizutragen.

Irgendwann in den nächsten Wochen und Monaten aber sollten Sie Ihr Kind einfach wachsen und gedeihen lassen, denn keine einzige zusätzliche Kontrolluntersuchung wird die Schwangerschaft stabiler machen, vielleicht wird sie aus der Sicht des Kindes sogar eher als störend empfunden. »Von der pränatalen Psychologie und Psychotherapie her ist heute bekannt, dass das Seelenleben eines Menschen nicht erst nach der Geburt beginnt, sondern schon während der ganzen Schwangerschaft vorhanden ist: ein Baby im Bauch seiner Mutter ist ein voll bewusstes menschliches Wesen seit allem Anfang an, seit der Zeugung«, so der Schweizer Psychotherapeut Franz Renggli auf seiner Homepage. Das gilt natürlich für alle Kinder, nicht nur für Retortenbabys.

Ebenso ist alles, was hier im Buch in den folgenden Kapiteln folgt, für Sie ebenso gültig wie bei einer ganz natürlich entstandenen Schwangerschaft. Wenn Sie sich dann später fragen, wie und wann Sie Ihrem Kind von seiner Entstehungsgeschichte erzählen sollten, dann empfehle ich Ihnen gerne das kleine Büchlein der Berliner Heilpraktikerin Ruthild Schulze zu diesem Thema, das im Stadelmann Verlag verlegt wird.

Vom traditionellen Heilkraut zur modernen Erfahrungsheilkunde

Frauen haben sich seit alters her die Fähigkeiten der Natur zu eigen gemacht. Sie wussten von der Heilkraft der Pflanzen, ohne deren Wirkstoffe zu kennen. So haben die früheren Kräuterfrauen sicher nicht zu Unrecht den Frauenmantel (*Alchemilla*) als solchen benannt. Und schon die nordamerikanischen Indianerinnen wussten von der Frauenwurzel (*Caulophyllum*), dass sie effektive Wehen bewirken kann. Ihre Kenntnisse haben sich durch Beobachten und Weitersagen, also auf dem Weg der Tradition, bis heute erhalten können. Als es im 19. Jahrhundert jedoch erstmals gelang, Pflanzenwirkstoffe im Labor gezielt zu isolieren und ihre chemische Struktur zu definieren, wäre im Zuge der modernen Arzneimittelforschung und Medizin vieles von diesem traditionellen Heilwissen beinahe verloren gegangen. Es kam jedoch gerade noch rechtzeitig eine Zeit der Rückbesinnung, und so finden sich heute viele moderne Kräuterwissende, auch zunehmend unter den Medizinerinnen und Pharmazeuten, die sich um die Erforschung der Heilpflanzen kümmern, sodass mittlerweile eine gut fundierte wissenschaftliche Literatur vorhanden ist.

Rund um Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit gibt es keine Studien zu Wirkungsnachweisen – das wäre unethisch. Diese liegen aus In-vitro-als auch klinischen Studien anderer Medizinbereiche vor und belegen die Wirksamkeit der Vielstoffgemische von Pflanzen.

Heutzutage können wir mittels der Arzneibeschreibungen aus der Homöopathie und den Pflanzensteckbriefen der modernen Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) die Heilkraft der Pflanzen gezielt und korrekt anwenden. Das Gleiche gilt auch für die Wirkung von ätherischen Ölen, die – acht-

sam eingesetzt – beispielsweise die Stimmung heben und somit das vegetative Nervensystem positiv unterstützen können oder deren schmerzlinde- rende Komponenten mittels einer Hautanwendung so manches Wehweh- chen erträglich werden lassen.

Individuelle Begleitmöglichkeit mit komplementären Methoden

Vom ersten bis zum letzten Kapitel finden Sie in diesem Buch neben meinem nun schon seit über vierzig Jahren erprobten Hebammenrat Tipps aus dem Schatz der Aromatherapie, der Bachblüten, der Homöopathie und der Pflanzenheilkunde. Diese naturheilkundlichen Methoden haben sich seit den 1980er Jahren in der Hebammenhilfe bewährt. Ich habe sie 2024 im medizinischen Lehrbuch »Die Geburtshilfe« (Springer Reference Medizin) kompakt beschrieben,⁷ 2026 erscheint nun die englische Übersetzung. Weltweit sprechen wir seit 2025 von der TCIM (deutsch: TKIM = Traditionelle, Komplementäre, Integrative Medizin). Die WHO-Strategie 2025 – 2034 für Traditionelle Medizin sieht vor, dass jeder Mensch universellen Zugang zu menschenzentrierter TCIM hat, um so zum höchstmöglichen Gesundheits- und Wohlbefinden beizutragen. Die Strategie fördert die Integration von TCIM in Gesundheitssysteme auf eine Weise, die evidenzbasiert, kulturell respektvoll und auf nachhaltige Entwicklung ausgerichtet ist (WHO, 2025).

Mindestens ein Naturheilmittel der komplementären Methoden findet z. B. in der Schweiz, laut einer Umfrage von 2004, bei 96 % der Frauen in der Schwangerschaft Verwendung¹. Publikationen zeigen, dass die TCIM weltweit in der Geburtshilfe angewendet wird. Auch immer mehr deutsche Kliniken werden den neuen S3-Leitlinien für die normale Geburt (Empfehlung 6.8 zum Schmerzmanagement) gerecht. Darin wird ein entsprechender Nachweis an Fortbildungen zur Anwendung der einzelnen Methoden gefordert. Noch enthalten nur wenige Curriculae zu den Hebammen-Studiengängen die Grundlagen der TCIM, doch die Zukunft ist vielversprechend. Viele Hebammen bilden sich nach dem Studium auf diesem Gebiet weiter. Erkundigen Sie sich sicherheitshalber vor der Wahl des Geburtsortes nach dem jeweiligen Wissensstand des Teams.

Die naturheilkundlichen Methoden wurden in dieser Ausgabe sowohl mit Erkenntnissen aus langjährigen Hebammen-Erfahrungen sowie aus der Wissenschaft ergänzt. Zudem finden Sie kurze Hinweise zu weiteren ganzheitlichen Methoden wie z. B. Akupunktur, manuelle Therapie, Taping oder Osteopathie, wenn Ihre Schwangerschaft eben doch mal den physiologischen, also normalen Bereich zu verlassen droht. Naturheilverfahren bieten sich an, um frühzeitig die Weichen zu stellen und Pathologien zu verhindern bzw. diese in Grenzen zu halten. Die Hinweise in diesem Buch haben jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Mich haben die ganzheitlichen Heilkunden in vielen Jahrzehnten gelehrt, Frauen individuell zu betreuen, also alles so wahrzunehmen, wie es ist, hinzuhören, was sie wirklich belastet, und zu akzeptieren, dass andere Menschen andere Meinungen und Ansichten haben – die Frauen eben in ihrer seelischen, geistigen und körperlichen Verfassung zu begreifen. Gerade auch in der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett hat dieser Wunsch nach individueller Betreuung Berechtigung und bringt allen Beteiligten Erfüllung – den Frauen, die betreut werden, ebenso wie jenen, die sie in dieser Zeit begleiten.

Pflanzen enthalten Wirkstoffe. Diese gilt es zu kennen sowie richtig dosiert und achtsam einzusetzen. Dazu ist Fachwissen erforderlich.

Trotz aller positiven Seiten der Naturheilkunde darf ein sogenanntes »pflanzliches Mittel« nicht einfach unbedenklich angewendet bzw. hinsichtlich seiner Wirkungsweise nicht unterschätzt werden, vor allem nicht in einer Schwangerschaft.

Und egal welches Naturheilverfahren letztendlich zur Anwendung kommen soll, so fordern alle Methoden die ganze Aufmerksamkeit der Therapeutin und der Anwenderin, bei der Indikationsstellung ebenso wie bei der Dosierung. Wirkstoffe und Arzneien können sehr unterschiedlich eingesetzt werden und müssen individuell nach Ihren Bedürfnissen bestimmt werden. Insbesondere in der Homöopathie ist es eine Herausforderung, das ähnlichste Mittel zu finden und dann die richtige Potenz zu wählen. Etwas einfacher, und ideal für die Selbstbehandlung, ist die Auswahl von Bachblüten, mit diesen Pflanzentropfen können Sie Ihre Seele wieder ins Gleichgewicht bringen, wenn Sie sich bei der Auswahl an die Beschreibungen halten. In der Pflanzenheilkunde sowie in der Aromatherapie gilt es allerdings einiges zu beachten, manche unbedacht angewendeten Kräuter oder Öle können z. B. Wehen auslösen oder die Muttermilch eher reduzieren als anregen. Auch falsche Dosierungen können zu Problemen führen, deshalb sind die Anwendungshinweise in diesem Buch einzuhalten. Oftmals ist es die richtige Mischung aus mehreren Pflanzen, die sowohl die Verträglichkeit wie auch die Wirksamkeit unterstützt. Um einen kleinen Einblick zu bieten und bei einigen Pflanzen für Klarheit im Bereich Pflanzenheilkunde zu schaffen, werden z. B. im Kapitel »Kräuter im ›Schwangerschaftstee« sieben bewährte Kräuter hinsichtlich ihrer nachgewiesenen bzw. traditionellen Wirkungen während der Schwangerschaft beschrieben (siehe S. 122–124), aber auch in anderen Kapiteln sind differenzierte Informationen aus der wissenschaftlichen Phytotherapie nachzulesen.

Naturheilkunde richtig anwenden

Sie können selbst bestimmen, welche Methode Sie für Ihre Selbstbehandlung als praktikabel oder geeignet empfinden. Sind Sie unsicher oder steht im Text, dass Sie fachkundige Auskunft einholen sollen, erkundigen Sie sich bei Ihrer naturheilkundigen Hebamme, betreuenden Ärztin oder in einer

entsprechend spezialisierten Apotheke, was Sie wirklich anwenden, nutzen bzw. einnehmen dürfen.

Details zur richtigen Anwendung der Aromatherapie, Bachblüten-Therapie, Homöopathie und Pflanzenheilkunde finden Sie hier im Folgenden und teilweise später im Text erläutert. Grundsätzlich gilt es zu wissen, dass sich die aufgeführten Methoden gut gegenseitig ergänzen.

Bezugsadressen finden Sie auf S. 610. Die Bachblüten, homöopathischen Arzneien sowie Phytotherapeutika erhalten Sie in Ihrer Apotheke. Mittlerweile bevorraten viele Apotheken neben den *Stadelmann®-Aromamischungen* auch viele *Stadelmann-Teemischungen*.

Für weitere grundlegende Informationen verweise ich auf die entsprechende Fachliteratur (siehe S. 623 – 625). Das gilt auch für die meist nur kurz erwähnten Methoden aus der Manualtherapie, der Traditionellen Chinesischen Medizin oder dem Yoga, die ich allesamt sehr schätze und gerne empfehle. Auf der letzten Buchseite finden Sie weitere ergänzende Titel.

Aromatherapie

Der Einsatz ätherischer Öle geht bis in die Zeit um 3000 v. Chr. zurück, geriet aber in Zeiten der modernen Medizin immer mehr in Vergessenheit. Erst seit Ende der 1980er Jahre ist die Aromatherapie als Heilmethode in den westlichen Ländern erfolgreich wiederbelebt worden und konnte sich in den vergangenen Jahren immer mehr etablieren.

Was die aromatherapeutischen Anwendungen in diesem Buch angeht, so werden fast ausschließlich meine bewährten *Original-Stadelmann®-Aromamischungen* vorgestellt. Damit steht Ihnen ein sicheres, seit Jahrzehnten bewährtes und direkt anwendbares Fertigprodukt zur Verfügung. Das erkennen Sie z. B. daran, dass alle Aromamischungen frei sind von Kampher, nicht nur aus homöopathischen Gründen (Antidotierung), sondern weil Kampher grundsätzlich von der Schwangerschaft bis in die Kleinkindzeit nicht benutzt werden darf. In diesem Buch werden vielmehr nur ätherische Öle empfohlen, die in dieser Lebensphase unbedenklich eingesetzt werden können. Dasselbe gilt für meine Mischungen.

Fertige Aromamischungen sind nachhaltig und bieten Sicherheit in der Anwendung.

Mittlerweile gibt es viele andere Aromamischungen von seriösen Herstellern, aber auch minderwertigere Nachahmerprodukte. Sie verstehen sicher, dass ich mich hier nur auf meine von mir selbst entwickelten Produkte berufe.

Qualität und Wirkungen

In den *Stadelmann®-Aromamischungen* werden ausschließlich naturreine ätherische Öle und Hydrolate (Pflanzenwässer) aus Wasserdampfdistillation, Schalenpressungen von Zitrusfrüchten und native fette Pflanzenöle aus Kaltpressung verwendet. Zur Salbenverarbeitung werden ausschließlich natürliche Grundlagen benutzt. Alle beschriebenen Aromamischungen sind frei von Konservierungsmitteln und Stabilisatoren und als Aromakosmetika freiverkäuflich. Diese unterliegen strengen Vorgaben und Kontrollen durch die entsprechende Aufsichtsbehörden.

Beim Kauf von ätherischen Einzelölen wie auch fetten Ölen sollten Sie ebenfalls größten Wert auf naturreine Qualität legen, wie sie von den Firmen PrimaveraLife,

Farfalla, Taoasis und Wadi zur Verfügung gestellt wird. Unter www.forum-essenzia.org finden Sie übrigens viel Wissenswertes zur Aromatherapie sowie Informationen zur Etikettierung und Qualitätsbeurteilung.

Bedenken Sie, dass es sich bei ätherischen Ölen um extrem konzentrierte Vielstoffgemische handelt, deren duftende Wirkstoffe sehr dosisabhängig wirken. Zudem unterliegen die Inhaltsstoffe je nach Anbaugebiet klima-, ernte- und destillationsbedingten Schwankungen. Das Wirkungsspektrum der einzelnen Substanzen reicht von antiseptisch, nervenberuhigend, antiviral, blutdrucksenkend, belebend, stimmungshebend, pilztötend, krampflösend, schleimlösend, entzündungshemmend, antidepressiv, immunstabilisierend, harntreibend, schmerzstillend, hormonregulierend bis zu stark hautreizend, abortiv und neurotoxisch. Bis heute ist nicht in Gänze nachweisbar, wie die kleinen Moleküle wirklich am und im Menschen ihre Wirkung tun. Die wissenschaftlichen Nachweise beruhen fast durchweg auf In-vitro-Studien im Labor, die nicht eins zu eins auf den Menschen übertragbar sind. Hier ist die Wissenschaft nach wie vor gefordert, neue analytische Methoden zu entwickeln. Jedoch werden wir Anwenderinnen aus der Praxis nicht müde, weiterhin fleißig unsere Erfahrungen mit den wohltuenden Ölen zusammenzutragen.

Wirkungsmechanismus

Der Duft der ätherischen Öle bzw. Aromamischungen wirkt über unser Riechsystem, aber auch über die Haut oder Schleimhaut. Es ist bekannt, dass der Riechsinn im Mutterleib als Erstes entwickelt ist und der Embryo bereits einige Wochen nach der Zeugung im Mutterleib Geruch wahrnehmen kann. Der Riechsinn ist nach der Geburt bis etwa zur zwölften Lebenswoche sehr ausgeprägt. Hierzu empfehle ich die spannende Literatur von Prof. Dr. Hanns Hatt sowie Dr. Eva Heuberger (siehe S. 615, 624).

Ätherische Öle können über unser limbisches System einen Reiz-Reaktions-Mechanismus in unserem Körper beeinflussen, Wohlbefinden auslösen und damit Selbstheilungsprozesse unterstützen. Die Duftmoleküle werden über den Blutweg innerhalb von Minuten ins Blut transportiert, verstoffwechselt und binnen einiger Stunden wieder ausgeschieden.

Gerade weil die duftenden Essenzen eine enorme Vielzahl an Wirkstoffen aufweisen, darf der nachweisbare Wirkeffekt der ätherischen Öle nicht unterschätzt werden. Dosis und Wirkung stehen hier in enger Beziehung. Oft genügen geringe Mengen, um einen Reiz auszulösen. Deshalb sollte die Anwendung wohlriechender Öle, Bäder und Salben auf aromatherapeutischem Expertenwissen basieren. Selbstversuche mit Einzelölen sollten Sie weder in der Schwangerschaft noch beim Kleinkind wagen. (Lesen Sie mehr dazu in meinen anderen Büchern oder der Fachliteratur, siehe S. 625.)

Fertige Mischungen, wie es meine *Original-Stadelmann®-Aromamischungen* sind, haben den Vorteil, dass Sie nicht große Mengen an einzelnen ätherischen Ölfäschchen bevorraten müssen, die dann nach einiger Zeit letztendlich fast unverbraucht vernichtet werden müssen, denn fürs Mischen wird ja nur ganz wenig Öl benötigt und die Haltbarkeit ätherischer Öle ist sehr begrenzt. Bei Bergamotte liegt sie z. B. nur bei sechs Monaten. Dagegen haben Sie bei fertig hergestellten Mischungen den Vorteil, dass der Hersteller sie mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum versieht und es dazu auch die kostengünstigere Lösung ist.

Qualitätsprüfung

Bei meinen Aromamischungen handelt es sich wie bereits erwähnt um naturbelassene Produkte, die möglichst aus kontrolliert biologischem Anbau stammen. Die

Rezepturen passe ich stets selbst an unseren Rohstoffeinkauf an, und dieser liegt nach wie vor in den Händen von Apotheker Dietmar Wolz und mir. Um eine gleichbleibend hochwertige Qualität der Duftmischungen zu garantieren, werden regelmäßig chemische Qualitätsanalysen in den hauseigenen Laboratorien des Herstellers, der Bahnhof-Apotheke Kempten, durchgeführt, die sicherstellen, dass es sich um einwandfreie Ware handelt. Erst diese hohen Qualitätsstandards gewährleisten die Identität und Reinheit der verwendeten Inhaltsstoffe, sodass die Aromamischungen jederzeit sicher auf der Haut angewendet werden können.

Aufbewahrung und Haltbarkeit

Die Aromamischungen werden frisch hergestellt und von Hand abgefüllt. Entsprechend dem Etikettenaufdruck sind sie ein bis zwei Jahre haltbar. Im Grunde sind die Duftmischungen wie Lebensmittel aus dem Naturkostladen zu betrachten. Halten Sie sich deshalb an die angegebenen Haltbarkeitsdaten. Ätherische wie auch fette Öle können in Verbindung mit Luftsauerstoff kritische Inhaltsstoffe (Peroxide) entwickeln, die in reinen ätherischen Ölmischungen leider nicht riechbar sind. Eine volle, unbenutzte Flasche kann auch noch kurze Zeit nach dem Ablaufdatum verwendet werden, der Inhalt muss dann jedoch umso rascher verbraucht werden. Sollte ein Körper- oder Massageöl auf der Haut ranzig riechen, dürfen Sie es nicht mehr verwenden! Riecht dagegen ein Öl, das bereits wiederholt geöffnet wurde, nur beim Schnuppern an der Flasche ranzig, genügt es, den Tropfeinsatz und den Flaschenhals mit Alkohol zu reinigen, da der Inhalt noch einwandfrei ist (was sich durch einen Riechtest mit einem Tropfen Ölmischung auf der Haut sicher bestätigt).

Alle Produkte sollten bei Zimmertemperatur und lichtgeschützt aufbewahrt werden, also nicht im Kühlschrank. Die ätherischen Ölflaschen müssen nach jedem Gebrauch unbedingt sofort wieder verschlossen werden, damit ein Verdunsten des Öls vermieden wird.

Bedenken Sie auch, dass ätherische Öle nicht in Kinderhände und deren Reichweite gehören!

Duftlampe/Vernebler

Die Wirkung eines ätherischen Öls über die Duftlampe hängt von mehreren Faktoren ab: zum einen von der Qualität der Lampe, zum anderen von der Raumgröße und der Anzahl der darin anwesenden Personen, deshalb variieren die Tropfenangaben. Grundsätzlich ist zu beachten:

- Etwa eine Stunde genügt, um die Lampe/den Vernebler in Betrieb zu lassen.
- In den darauffolgenden ca. sechs bis acht Stunden sollte das Gerät nicht nachgefüllt werden.

Elektrische Vernebler sind beliebt, da von diesen keine Brandgefahr ausgeht. Moderne Geräte verfügen sogar über Intervallregler und schalten sich automatisch ab, sobald der Wasserbehälter leer ist. Ist es nicht möglich, einen Vernebler oder eine Duftlampe aufzustellen, dann können Raumdüfte auch im praktischen Pumpzerstäuber zur Anwendung kommen. Das ist besonders bei Kleinkindern ideal oder wenn eine rasche Raumbeduftung erwünscht ist. Achten Sie dabei auf Folgendes:

- Alle Raumbeduftungsgeräte müssen regelmäßig mit einem Duftlampenreiniger oder mit 30 % igem Alkohol gereinigt werden.
- Raumdüftsprays dürfen wegen des Alkoholgehalts nicht auf die Haut aufgesprüht werden.

Dosierung

Zur Entspannung ist eine geringere Tropfenanzahl erforderlich als bei körperlichen Beschwerden:

- 3–4 Tropfen genügen bei einem sinnlichen Duft und einer Raumgröße von etwa 25 m², z. B. für schöne Stunden sowie zur Geburtsbegleitung.
- 1 Tropfen reicht aus bei reinen ätherischen Ölen wie der Rose.
- 5 Tropfen bei der Verwendung eines kostbaren Öls wie Rose oder Neroli, das 1 % bzw. 10 % in Jojobawachs verdünnt ist.
- 10 Tropfen benötigt es z. B. bei einer Erkältung (Raumgröße wie oben).
- Sind Kleinkinder oder Schwangere im Raum, genügt immer die Hälfte.
- Sind Kleinstkinder, also Ein- bis Dreijährige anwesend, nur ein Viertel der sonst üblichen Tropfenzahl verwenden.
- Beginnen Sie immer mit einer niedrigen Tropfenzahl, bei einer zu geringen Duftentwicklung können jederzeit noch 1–2 Tropfen ergänzt werden.

Körper- und Massageöle


Das ätherische Öl wirkt meist innerhalb weniger Minuten im Organismus. Aromamischungen werden binnen einer knappen Stunde vollständig von der Haut aufgenommen und sind bereits nach etwa 90 Minuten gänzlich verstoffwechselt.

- Eine 2-malige Anwendung pro Tag reicht meist aus.
- Liegen schmerzhaft Zustände vor, die über Stunden anhalten, wie z. B. bei Geburtswehen, können über längere Zeit Massagen oder Ölkompresen gut tun bzw. über einen Tag auch mehrmals täglich Anwendungen nötig sein.
- Wählen Sie die Ölmenge so, dass sie gänzlich in die Haut einziehen kann.
- Bei Langzeitanwendungen wie Hautpflege in der Schwangerschaft oder beim Baby wird das Körperöl idealerweise auf die feuchte Haut aufgetragen.
- Alle Naturparfüms, Körper- und Massageöle können auch zur Unterstützung einer Reflexzonen-therapie verwendet werden.

Aromabäder

Eine sehr wohltuende und wirkungsvolle aromatherapeutische Anwendung ist das Baden mit ätherischen Ölen. Der Vorteil dabei ist, dass die gesamte Hautoberfläche die Wirkung des ätherischen Öls aufnehmen kann. Wichtig ist, die ätherischen Öle niemals pur ins Badewasser zu geben, sondern mit einem geeigneten Emulgator zu vermischen, wie z. B. Honig, Sahne, Neutralseife oder Salz. Nehmen Sie:

- 8 bis 15 Tropfen ätherisches Öl für ein sinnliches Wannenbad.
- 3 Tropfen einer ätherischen Aromamischung für ein Babybad.
- 2–3 Esslöffel, wenn Sie meine fertigen Aromabäder verwenden; für Babys genügen 2 Teelöffel.

 **Hinweis**

Ätherische Öle sind sehr starke Konzentrate und müssen immer verdünnt zur Anwendung kommen! Sie sind weder zur reinen Anwendung auf der Haut noch zur Einnahme geeignet!

Aromawaschungen

Das entsprechende ätherische Öl muss wieder mit einem Emulgator (siehe Aromabäder) vermischt werden. Ätherische Öle oder Mischungen daraus lösen sich am schnellsten in wenig flüssiger Seife oder Sie benutzen ein fertiges Dusch & Shampoo oder Salzbad.

- Meist genügen 1–2 Tropfen eines ätherischen Öls.
- Bei Erwachsenen maximal 5 Tropfen ätherisches Öl.
- Bei kranken Kindern reicht 1 Tropfen.
- Bei Fertigmischungen genügt 1 Teelöffel.

Aromakompressen und Wundauflagen

Zur Wundbehandlung empfiehlt es sich, die Aromamischung auf eine sterile, befeuchtete Wundkomresse aufzuträufeln.

- Bei akuten Beschwerden und Schmerzen die Wundauflage in kurzen Abständen, etwa stündlich, wiederholen.
- Bei Behandlungen über einen längeren Zeitraum 2-mal am Tag neu auflegen.

Aromasalben

Die Creme- und Salbengrundlagen werden ebenfalls aus ausgewählten naturbelassenen Grundsubstanzen hergestellt. Neben der hochwertigen afrikanischen Sheabutter werden Bienenwachs und Wollwachs benötigt, um eine optimale Konsistenz zu erreichen. Anders könnten nicht ausreichend Hydrolate und fette Pflanzenöle eingearbeitet werden. Zur Information für Veganerinnen: Nur ganz wenige Produkte sind frei von Bienen- oder Wollwachs. Wir können nicht grundsätzlich darauf verzichten, da sonst wie erwähnt der erforderliche Anteil an Hydrolat für die Haut- und Wundpflege nicht möglich wäre.

Wenn Sie sich an die hier aufgeführten Angaben halten, kann keine Überdosierung stattfinden. Eine Unverträglichkeit kann jedoch nie gänzlich ausgeschlossen werden, auch wenn sie äußerst selten und auch nicht vorhersehbar ist. In der Vergangenheit konnte ich erfahren, dass Überempfindlichkeitsreaktionen kurz nach dem Absetzen wieder vergehen, ansonsten suchen Sie bitte Ihren Arzt auf. Alle *Stadelmann®-Produkte* sind im Buch mit ›...‹ gekennzeichnet, z. B.: ›Geburtsöl‹.

Bachblüten-Therapie

Die Therapie mit Blütenextrakten wurde von dem britischen Arzt Dr. Edward Bach (1886–1936) entwickelt. Er stellte fest, dass viele Krankheiten eine seelische Ursache haben oder durch seelische Fehlhaltungen verschlimmert werden. Er suchte deshalb nach einer Heilmethode, die die seelische Ursache der körperlichen Krankheit heilt und einfacher anzuwenden ist als die klassische Homöopathie. Die Bachblüten-Therapie gründet auf 38 Blütenessenzen und einer speziellen Rescue-Remedy-Mischung aus fünf Essenzen, die auch als Notfallmischung bekannt ist. Bachblüten sind eine gut bewährte Methode der Eigenbehandlung, sie werden in erster Linie zur Auflösung psychischer Blockaden herangezogen. Begleitend zu anderen Therapien können sie sehr hilfreich sein.

Wahl der Blüten in der Therapie

Die benötigten Blüten werden nach den aktuell vorherrschenden negativen Einstellungen und seelischen Blockaden ausgewählt. Meist werden ca. 3 verschiedene Blü-

ten miteinander kombiniert, aber auch Einzelblüten können Verwendung finden. Die Dauer der Einnahme beträgt bei schwangeren Frauen meist nur 2 Wochen, da sich das Befinden hier oft rasch ändert.

Dosierung

Bachblüten werden als Konzentrate in Vorratsfläschchen, den »Stockbottles« geliefert. Aus diesen werden die Einnahmemischungen hergestellt.

Einzelgabe

- Akute Ereignisse: 2 Tropfen aus der Stockbottle einnehmen. Kinder die Hälfte.

Wasserglasmethode

- Bei akuten bis mittelfristigen Störungen 2 Tropfen von jeder gewählten Blütenessenz in ein Glas mit Quellwasser (150 ml) geben.
- Rescue-Remedy zählt als eine Blüte, davon werden 4 Tropfen genommen.
- Das Glas in kleinen Schlucken über 1/2 Stunde verteilt austrinken, jeden Schluck eine Weile im Mund behalten.

Einnahmefläschchen

Diese werden bei längeren Störungen über mehrere Tage oder Wochen verwendet:

- Dazu 3 Tropfen von jeder benötigten Blüte bzw. 4 Tropfen Rescue-Remedy mit 20 ml Quellwasser (z. B. Volvic) und 10 ml 40 %igem Weingeist oder Obstessig in ein Pipettenglas füllen.
- Alkoholhaltige Bachblüten-Mischungen können 6 Wochen lang verwendet werden, unkonservierte Mischungen nur 1 Woche lang.
- Dosierung: 4 × 4 Tropfen pro Tag außerhalb der Mahlzeiten auf die Zunge geben.

Unerwünschte Wirkungen sind bei sachgerechter Anwendung von Bachblüten nicht bekannt. Bei starker Überdosierung können jedoch heftige psychische Reaktionen wie z. B. Alpträume auftreten, die nach dem Absetzen schnell wieder verschwinden.

Wechselwirkungen mit schulmedizinischen Arzneimitteln sind unbekannt. Probleme können sich allerdings bei einer klassischen homöopathischen Behandlung ergeben, da sich unter der Einnahme von Bachblüten die zur Mittelfindung so wertvollen Geist- und Gemütssymptome verändern und die Anamnese schwieriger wird.

Homöopathie

Die Lehre der klassischen Homöopathie von Samuel Hahnemann ist sehr umfassend. Wenn überhaupt keine Grundkenntnisse in der Homöopathie vorhanden sind, ist es fast unmöglich, sich dieses Spezialwissen in kurzer Zeit anzulesen. Dennoch habe ich es gewagt, einige meiner Erfahrungen hier aufzuführen. Sie finden in den entsprechenden Abschnitten, welche Mittel in Eigenregie eingesetzt werden können und wann es besser ist, eine homöopathisch ausgebildete Hebamme, Ärztin oder Heilpraktikerin aufzusuchen bzw. in einer Apotheke Rat zu holen, damit Sie die richtige Unterstützung und eine individuell abgestimmte Arznei erhalten.

Grundlegendes zur Homöopathie

Homöopathie ist eine Ganzheitstherapie und stellt eine aktive Hilfe zur Selbsthilfe dar. Der berühmte Leitsatz ihres Begründers Samuel Hahnemann, Apotheker, Chemiker und Arzt (1755–1845), lautet: Similia similibus curentur – Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt.

Mit einem Beispiel lässt sich dieses Prinzip leicht veranschaulichen:

Gesunde Menschen essen eine Tollkirsche und erleiden die bekannten Vergiftungserscheinungen, so wie kranke Menschen diese Symptome ganz ohne deren Einnahme haben können: hohes Fieber, hochroter Kopf, Delirium, Schweißausbrüche, Sonnenunverträglichkeit, Durst ohne das Bedürfnis, viel zu trinken usw. Diesen Kranken hilft Belladonna – die Tollkirsche.

Hahnemann verdünnte und verschüttelte die Arzneien (die Homöopathie spricht von Potenzierung) und stellte nach deren Gabe fest:

- Beim Gesunden traten die Krankheitssymptome nur noch in abgeschwächter Form auf.
- Beim Kranken halfen sie, die Krankheit zu überwinden.

Die Arzneien enthalten nur noch geringste Mengen von Wirkstoffen und ab der Potenz D 23/C 12 nur noch feinstoffliche Informationen.

Arzneiwahl anhand von Symptomen

Die Arzneimittelbilder beinhalten Gemütsymptome, körperliche Symptome und Modalitäten wie: Verschlimmerung oder Besserung der Symptome; Wirkung von Kälte und Wärme, Bewegung und Ruhe; Veränderung mit der Tageszeit; die Körperseite findet ebenso Beachtung wie Nahrungsaufnahme, Durst oder Hautreaktionen.

Lesen Sie daher aufmerksam und vergleichen Sie Ihre Symptome mit den Anmerkungen zur Arznei und nehmen immer nur die Arznei, bei der Sie sich in den Beschreibungen wiederfinden. Sie finden bei den jeweiligen Textstellen eine empfohlene Potenz, meist C 6 oder C 30, vereinzelt aber auch tiefe D 2/4/6-Potenzen oder aber eine Hochpotenz in C 200. Wenn Sie von Ihrer Homöopathin, Hebamme oder Apothekerin andere Potenzen erhalten, so ist das auch gut, denn in der Homöopathie steht an erster Stelle das Similegesetz und erst an zweiter die Potenzwahl, bei der es unterschiedliche Erfahrungen gibt.

Arzneiformen

Homöopathische Arzneien werden in verschiedenen Zubereitungen angeboten: flüssig in Wasser-Alkohol-Mischungen, in pulverförmiger Verreibung auf Milchsuckerbasis, in Tablettenform, in Globuli (Rohrzuckerkügelchen). Letzteren ist immer der Vorzug zu geben.

Arzneidosierung

Eine Gabe entspricht 2–5 Kügelchen bzw. 5 Tropfen oder einer Tablette. Diese sollen auf der Zunge oder in den Wangentaschen zergehen.

- Bei Tiefpotenzen, also D 4, C/D 6, C/D 12, bewährt sich ein einfaches Einnahmeschema:
So oft, wie die Zahl der Potenz sich in 24 Stunden einteilen lässt, so oft wird die Arznei eingenommen, also D/C 6 maximal 4-mal am Tag, D/C 12 2-mal am Tag.
- Bei Hochpotenzen (C 30, C 200) ist eine 1-malige Gabe meist ausreichend.
 - Bessern sich die Symptome nur geringfügig, die Arznei noch einmal mit einem Löffel in einem Glas Wasser verklüppern und schluckweise nach dem Drei-Tages-Schema davon trinken: Am ersten Tag 3-mal einen Schluck, am zweiten Tag 2-mal einen Schluck und am dritten Tag nur noch einen Schluck nehmen.
 - Sollte keine Besserung eintreten, bitte die Symptome und Modalitäten noch einmal genau überprüfen und klären, ob nicht doch ein anderes Arzneimittel genommen werden muss.

Arzneiwirkung

Die Arzneieinnahme wird beendet, sobald Besserung eintritt. Sie erkennen dies z. B. an folgenden Beobachtungen:

- Die Schwangere empfindet noch Übelkeit, aber leidet nicht mehr darunter.
- Die Frau kann die Geburtsarbeit wieder leisten.
- Das fiebrige Kind wird ruhig, die Angst weicht.
- Bei Unruhe tritt Schlaf ein.
- Aus Angst wird Zuversicht.
- Die verstopfte Nase läuft.

Phyto-Homöopathie und homöopathische Komplexmittel

Manche Substanzen werden nur ein-, zweimal dem Potenzierungsvorgang unterzogen. Hier ist also der Wirkstoff erwünscht, aber in verträglichen Mengen, also mehr *phytotherapeutisch* als homöopathisch, ganz entgegen der erwähnten Simileregel. So wird bei den Mineralsalzen nach Dr. Schüßler mehr Wert auf den Wirkstoff als auf das Simileprinzip gelegt. Auf diese Weise ist mancher Wirkstoff gut dosierbar und einfach einzunehmen, was im Alltag oft praktischer ist.

Auch können verschiedene, sich ergänzende Arzneien gemeinsam in einem sogenannten *Komplexmittel* verabreicht werden. Solche gibt es von bekannten Firmen wie DHU, Cefak, Heel, Weleda oder Wala.

Ein bewährtes Komplexmittel für Wöchnerinnen und in geschwächten Lebenssituationen ist mein seit Jahrzehnten bewährtes ›*Aufbaumittel Stadelmann*‹ aus der Bahnhof-Apotheke in Kempten. Es enthält folgende Arzneiverreibungen: Acidum phosphoricum D6 (5g), Calcium carbonicum D6 (4g), Calcium phosphoricum D3 (6g), China D6 (2g), Ferrum metallicum D6 (10g), Magnesium carbonicum D6 (7,5g), Magnesium phosphoricum D6 (7,5g), Silicea D4 (6g), Stannum D6 (2g), Zincum metallicum D6 (2g) und Glucose (128g). Sie können das ›*Aufbaumittel Stadelmann*‹ auch über Ihre Apotheke vor Ort beziehen.

Homöopathische Arzneien sind in Deutschland nur über Apotheken erhältlich und müssen, egal von welcher Firma, immer entsprechend dem Homöopathischen Arzneibuch hergestellt werden. Gut sortierte Apotheken haben die in diesem Ratgeber genannten Arzneien meist vorrätig.

Die hier im Buch aufgeführten Arzneimittel zählen zu den bewährten Mitteln in der Geburtshilfe, stellen jedoch nur eine enge Auswahl der insgesamt verfügbaren Arzneien dar. Sie werden vermutlich schnell an Ihre Grenzen bei der Selbsthilfe kommen, dennoch hoffe ich, Ihnen hier und dort eine nebenwirkungsfreie Hilfe aufzeigen zu können, zumindest als Überbrückung, bis Ihre Hebamme für Sie Zeit hat. Auch Apotheken beraten mancherorts fachkompetent.

Sollten Sie der Homöopathie skeptisch gegenüberstehen, empfehle ich die Internetseite www.globulista.de. Dort finden sich Links zu Gesellschaften und Vereinen, so auch die Seite des Deutschen Zentralvereins Ärzte für Homöopathie DZVhÄ. Forschungsergebnisse finden Sie unter: www.ikim.unibe.ch/forschung/index_ger.html.



Pflanzenheilkunde (Phytotherapie)

Nur Heilkräuter aus der Apotheke entsprechen den Anforderungen der gültigen Arzneibücher (Identität, Reinheit, Wirkstoffgehalt, Rückstandsprüfungen). Angeboten werden in den Apotheken auch Phytopharmaka (Heilpflanzenfertigmittel), die aufgrund ihrer Wirkstoffe sowohl als apothekenpflichtige bzw. freiverkäufliche wie auch als verschreibungspflichtige Arzneimittel zugelassen sein können. Diese Konzentrate

oder auch Einzelstoffextrakte werden meist mittels Alkohol aus der Pflanze gelöst und dann in getrockneter Form und hohen Dosierungen als Kapseln, Dragees oder Tabletten vertrieben. Stammen Fertigpräparate oder Tees aus kontrolliert biologischem Anbau (kBA), so hat diese Kennzeichnung nichts mit der Wirkstoffprüfung zu tun, sondern bezieht sich lediglich auf die landwirtschaftliche Herkunft.

Bei Tees, die als Lebensmittel deklariert sind, also z. B. im Discounter angeboten werden, ist nur bedingt eine Wirkung erwarten, denn per Gesetz darf ein Genuss- bzw. Lebensmittel eben nicht heilen, sondern lediglich die Gesundheit unterstützen.

Kräutertee oder -aufguss

Für Tees oder Kräuteraufgüsse werden schonend getrocknete und zerkleinerte Pflanzenteile verwendet. Bei diesen wässrigen Auszügen oder Aufgüssen zeigt sich meist ein verträgliches Wirkungsspektrum. Achten Sie auf die korrekte Zubereitung.

Dosierung, Zubereitung und Trinkmenge

Steht es nicht anders im Text, gilt für alle Teemischungen in diesem Buch eine Rezeptur aus gleichen Teilen der angegebenen Zutaten.

- 1 gehäuften Teelöffel auf 1 Tasse (125 ml) Wasser,
 - 3 Tassen täglich warm trinken.
- Für Neugeborene: 1/2 Teelöffel Kräuter – bei Samen wie z. B. Fenchel oder Kümmel 1 knapper ¼ Teelöffel – auf 1 Tasse Wasser,
 - 3–4 Teelöffel vom Teeaufguss täglich verabreichen.
- Die getrockneten Kräuter mit kochendem Wasser aufgießen und maximal 10 Minuten ziehen lassen. Bei fertigen Teemischungen den Packungsangaben folgen.
- Bitte niemals die Kräutertagesmenge überschreiten, um unerwünschte Nebenwirkungen zu vermeiden. Der Wasseranteil kann jedoch erhöht werden.
- Bei Samen wie Kümmel und Fenchel darauf achten, dass diese im Mörser frisch angestoßen (nicht zermatscht) werden müssen, damit das ätherische Öl seine Wirkung entfalten kann. Diese bleibt allerdings nur für etwa 3 Wochen haltbar, sofern die angestoßenen Samen in einer Dose aufbewahrt werden.
- Den Tee maximal 12 Stunden verwenden, da später die Gefahr der Verkeimung zu groß wird. Zudem erhält der Tee dann meist einen bitteren Geschmack.

Filterbeutel und Instanttees

Beuteltees sind wenig empfehlenswert, da die Kräuter darin zu fein geschnitten sind und häufig ätherische Öle mikroverkapselt zugesetzt werden. Instanttees bestehen meist aus sprühgetrocknetem Glucosesirup oder Glucosegranulat mit zugesetzten Trockenextrakten und ätherischen Ölen, diese sind oft nur als Aroma deklariert und so bleibt unklar, ob sie naturreinen oder synthetischen Ursprungs sind. Die Granulatfertigmischungen enthalten ca. 10 % Trockenextrakt, dies entspricht etwa 50 % Frischdrogenanteil.

Anwendungsdauer

Normalerweise über mehrere Wochen bis maximal drei Monate. Schwangerschaft und Stillzeit stellen hier eine Ausnahme dar. Dennoch müssen Sie die gewählte Kräuterteemischung nicht kontinuierlich trinken. Setzen Sie diese gerne mal nach einigen Wochen ab und sehen Sie, wie es Ihnen ohne Tee geht. Wenn eine Besserung der Beschwerden eintritt, sollten Sie ohnehin die Teekur beenden.

Haltbarkeit der getrockneten Kräuter


Getrocknete Kräuter sind ein halbes bis maximal ein Jahr haltbar. Danach nehmen sie den bekannten muffigen Geschmack an.

Frischpflanzensäfte

Frischpflanzensäfte sind eine gute Darreichungsform von Heil- und Arzneipflanzen. Diese werden unter hygienisch einwandfreien Bedingungen gepresst und in Glasflaschen abgefüllt. Den Presssäften sind weder Zucker noch Alkohol noch Konservierungsmittel zugesetzt. Einsatzmöglichkeiten siehe bei den entsprechenden Kapiteln.

Yoni-Steaming – Heilkräuteraufguss

Dampfsitzbäder sind auch in der Schwangerschaft eine entspannende und wohlthuende Kräuteranwendung. Im gleichnamigen Buch (S. 640) finden Sie viele praktische Hinweise.

 **Hinweis**

In den einzelnen Kapiteln sind bei der Aromatherapie sowie der Pflanzenheilkunde immer mehrere Anwendungen aufgeführt. Entscheiden Sie, was Ihnen zusagt oder Sie ohnehin schon zu Hause vorrätig haben. Bei den Bachblüten und den homöopathischen Arzneien wird immer das ähnlichste Mittel gewählt.

Heilpflanzen als Vielstoffgemisch – Tradition oder Gesundheitsrisiko?

Bereits seit Jahrhunderten werden Pflanzen traditionell eingesetzt – auch rund um die Geburt. Allerdings mangelt es aus verständlichen Gründen bis heute an phytotherapeutischen Studien für diese besondere Lebensphase (siehe dazu S. 24).

Seit Mitte 2023 nun machen verunsichernde Informationen zu Fencheltee in diversen (Fach-)Medien die Runde. Dazu ist grundsätzlich wissenswert, dass zur Teezubereitung fast immer Bitterfenchel (*Foeniculum vulgare* sub. *vulg.* var. *vulgare*) verwendet wird, während das ätherische Öl aus süßem Fenchel (*Foeniculum vulgare* sub. *vulg.* var. *dulce*) gewonnen wird, da dieser einen angenehm süß-warmen Duft aufweist. Empfehlungen, Säuglingen ebenso wie Erwachsenen bei Blähungen Bitterfencheltee zu verabreichen, können bereits in Schriften aus den Anfängen der Buchdruckerei nachgelesen werden.

Doch was gilt für Schwangerschaft, die Still- und Babyzeit? Die Europäische Arzneimittelagentur (European Medicines Agency, EMA) legte im Mai 2023 eine aktualisierte Bewertung für Arzneimittel vor, die den Einzelstoff Estragol enthalten (»Public statement on the use of herbal medicinal products containing estragole«). Dieser Wirkstoff ist auch im Samen des Bitterfenchels, neben knapp dreißig anderen, zu finden, daher werden Pflanzen zu Recht als Vielstoffgemische bezeichnet. Die EMA nennt Richtwerte für die Aufnahme von Estragol für Erwachsene und Kinder, die nach Möglichkeit pro Tag nicht überschritten werden sollten. Die Aufnahme von Estragol aus Lebensmitteln wie Gewürzen und Tees stufen sowohl die EMA wie auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) dagegen als unbedenklich ein.

Wissenschaftlich isoliert betrachtet, wird Estragol als toxische Substanz (leberkrebserregend) bezeichnet. Dies konnte anhand von Tierversuchen nachgewiesen werden, indem Mäusen extrem hohe (!) Dosen Estragol verabreicht wurden. Mit dieser Einzelsubstanz, insbesondere in solch übermäßig hohen Dosierungen, wird der menschliche Organismus jedoch nicht konfrontiert. Auch ist bekannt, dass der Stoffwechsel des Menschen nicht einfach mit dem von Tieren gleichgesetzt werden kann. Der menschliche Stoffwechsel kann mit geringen Mengen Estragol umgehen, wie z. B. die Ernährung mit estragolhaltigen Lebensmitteln zeigt, zu denen etwa Basilikum oder Fenchelgemüse gehören, die ja allenthalben als Teil einer gesunden Ernäh-

rungsweise gelten. Deutlich lässt sich erkennen: Tierexperimente mit überhöhten Dosen kritischer Einzelstoffe lassen sich nicht auf Menschen übertragen! Dennoch gibt die EMA trotz mangelnder sicherer Datenlage Anwendungsbeschränkungen für fenchel- und damit estragolhaltige Arzneimittel vor.

Mein Fazit dagegen lautet: Fenchel wird aus Erfahrung bevorzugt mit anderen, aromatischeren Kräutern gemischt, um einen wohlschmeckenden Tee anbieten zu können. Denn den puren Geschmack des Bitterfenchels lehnen insbesondere Kinder oft ab. Soll Fencheltee für Säuglinge dennoch pur zubereitet werden, so halten Sie sich bitte an die geringe Dosierung von einem knappen $\frac{1}{4}$ Teelöffel frisch angestoßener Fenchelsamen auf 150 ml (siehe S. 465 f.). Davon wird dem Säugling zu den bekannten Blähungsstunden vor der Mahlzeit ein Teelöffel verabreicht.

Kaufen Sie Heilkräuter-Tees in spezialisierten Apotheken, dort erhalten Sie geprüfte Ware, genaue Hinweise und Dosierungsempfehlungen. Wenn Sie detailliertere Informationen zum Thema suchen, lesen Sie diese bitte auf seriösen Internetseiten nach wie z. B. der Bahnhof Apotheke Kempten. Dort wurden anhand aufwendiger Laboranalysen sehr niedrige, unbedenkliche Werte des Einzelstoffes Estragol in den Tees gemessen.

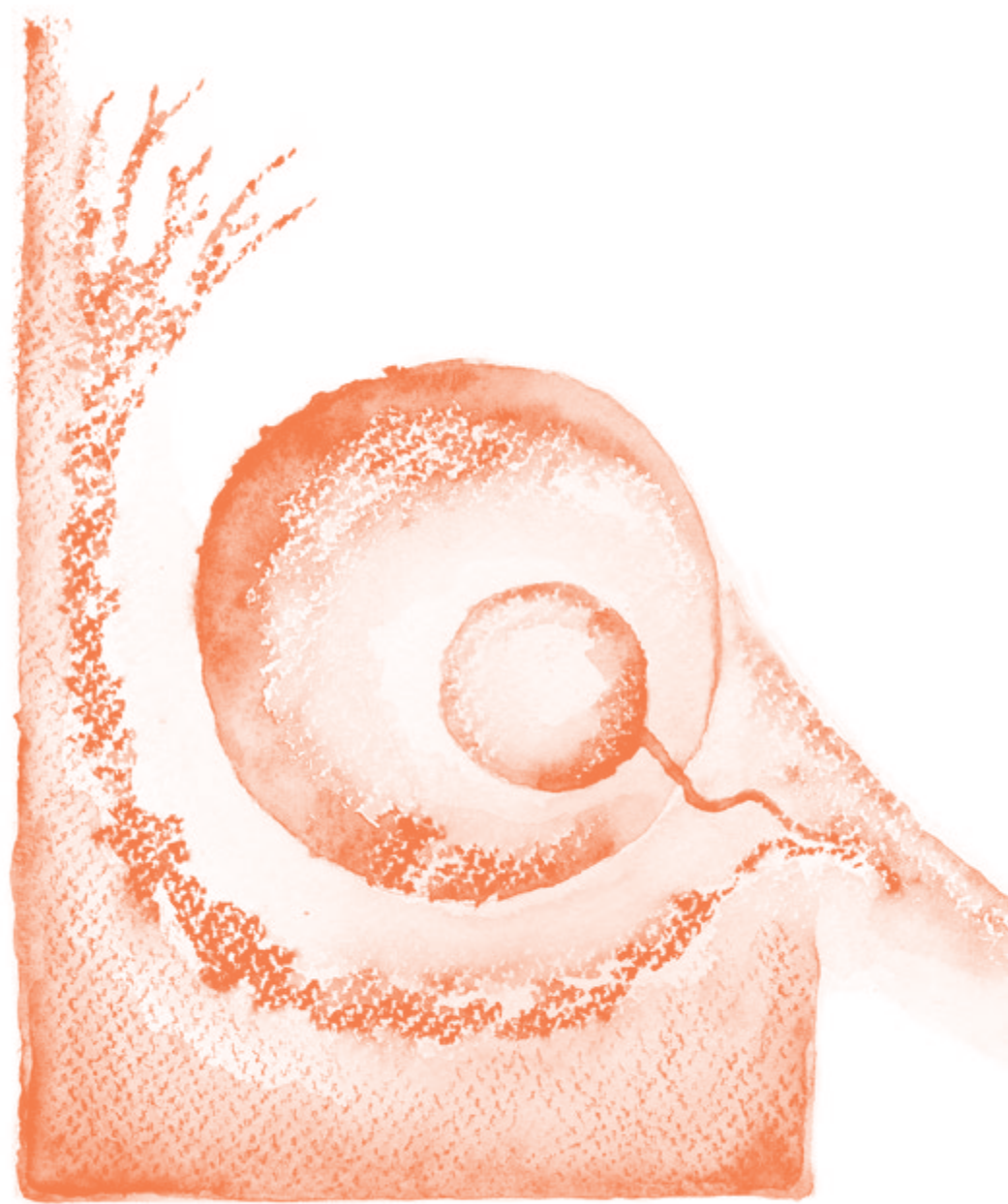
In unseren *Original-Stadelmann®-Aromamischungen* wird schon immer das Öl von süßem Fenchel eingemischt, dessen Estragol-Gehalt liegt bei nahezu 0 %. Zudem handelt es sich bei den Aromamischungen immer um ein Gemisch aus mehreren ätherischen Ölen, die dann in Körper- und Massageölen wie etwa dem *Fenchel-Kümmel-Öl* den geringsten Anteil ausmachen, während über 95 % der Mischung aus fetten, kaltgepressten Pflanzenölen besteht.

Pflanzen mit kritischen Wirkstoffen

Sind hier im Buch Pflanzen in Teemischungen enthalten, die anderweitig als bedenklich eingestuft wurden, so gilt der Satz von Paracelsus: Die Dosis macht das Gift. Mangels Forschung bzw. analytischer Methoden gelten bis heute nicht alle Kräuter als bedenkenlos. So findet sich oft ein Warnhinweis: »Es liegen keine Untersuchungen zur Unbedenklichkeit vor, von einer Anwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit wird wegen mangelnder Erkenntnisse abgeraten«, trotz jahrhundertelanger Erfahrungsevidenzen! Wird Ihnen in einer Apotheke oder von einer naturheilkundlich ausgebildeten Hebamme oder Ärztin ein entsprechender Heiltee empfohlen, können Sie diesen Fachpersonen trotzdem vertrauen. Diese sollten Sie auch unbedingt konsultieren, wenn eine Pflanze in einer Publikation als bedenklich bezeichnet wird. Es kann sich um Übersetzungsfehler oder unseriöse Quellen handeln. Häufig fehlen bei solchen »Gefahrenmeldungen« korrekte Angaben zur Botanik sowie zur Zu- oder Aufbereitung als auch Dosierung und Anwendungsform.

Ernährung

Gesunde Ernährung ist in der Schwangerschaft eine der Grundvoraussetzungen für ein gesundes Kind, denn es isst mit. Genau genommen essen Sie also wirklich für zwei, aber natürlich nicht mengenmäßig. So finden Sie in diesem Ratgeber zusätzlich zu den naturheilkundlichen Tipps auch kurze Informationen zur Ernährung. Es wird jedoch immer deutlicher, dass es die gesunde Ernährung nicht gibt, sondern dass sie auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt sein muss. Gerne empfehle ich das Buch »Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit« von Natalie Stadelmann. Die Ernährungsfachfrau bietet eine Fülle an Information mit schmackhaften Frischkostrezepten. Eine Schwangerschaft ist im Übrigen der beste Zeitpunkt, sich über Ernährungsgewohnheiten Gedanken zu machen – auch im Hinblick auf die Zukunft der Familie (siehe auch S. 81 – 93.). *Denken Sie daran: Essen soll Freude machen!*



SCHWANGERSCHAFT

wir zwei – drei

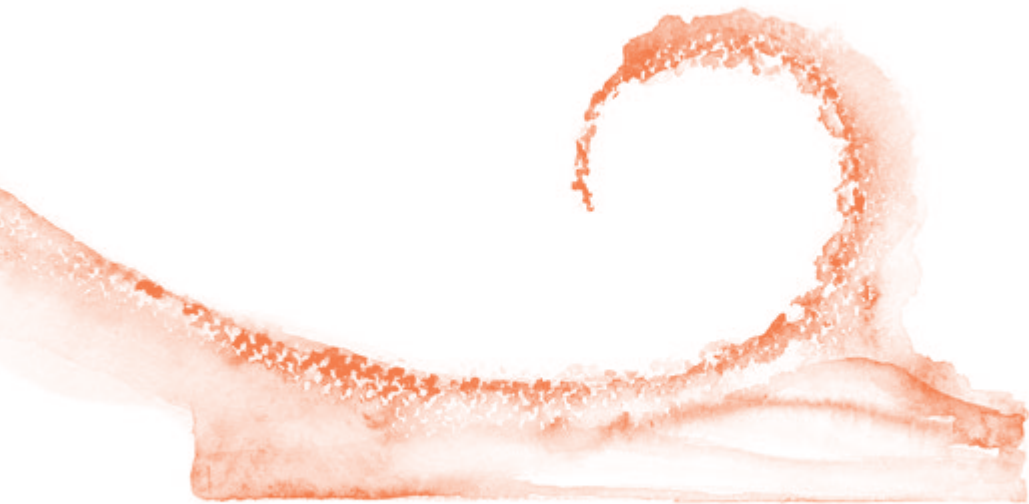
warm

weich

unfassbar

du in mir

wir





Die ersten drei Monate

Die Zeit von der 1. bis zur 12. Schwangerschaftswoche wird als eine Zeit der hormonellen Umstellung und des Neubeginns bezeichnet.

Diese ersten Monate sind nicht nur von Freude, Erstaunen oder Überraschung, sondern oftmals auch von Unsicherheit und Sorge geprägt. Stimmungsschwankungen und Müdigkeit können sie zu einer enormen Herausforderung werden lassen. Die Frau ist hin und her gerissen, ob und wem sie etwas von ihrer Schwangerschaft erzählen soll, die sie zunächst nur erahnt, dann aber durch einen Schwangerschaftstest oder gar schon eine erste Ultraschalluntersuchung bestätigt wird. Von einer Minute zur anderen wird aus einer Vermutung oder Hoffnung eine unumstößliche Wahrheit.

Seien Sie »guter Hoffnung«, dass Sie fähig sind, die Schwangerschaft auszutragen, das Kind zu gebären und zu stillen. Die Hebamme wird Sie darin unterstützen.

Leider gewinne ich mehr und mehr den Eindruck, dass Frauen in dieser Situation heute immer seltener das Gefühl von guter Hoffnung erleben, sondern eher Belastung oder Ratlosigkeit empfinden und in Gewissenskonflikte geraten, zumal in der öffentlichen Diskussion kaum mehr davon gesprochen

wird, »guter Hoffnung zu sein«, sondern vom »Risiko, schwanger zu gehen«, denn im Zeitalter der emanzipierten und erfolgreichen Frau ist die Erwartung an ein gesundes, gesellschaftsfähiges Kind enorm gewachsen. War früher einfach nur von freudiger Erwartung die Rede, so wird heute oftmals zuerst der Sinn und ideale Zeitpunkt einer Elternschaft diskutiert.

Bereits hier beginnt für Sie die Chance, ja vielleicht sogar die Herausforderung, sich dieser neuen Aufgabe zu stellen und nun Eigenverantwortung zu übernehmen. Je früher dies geschieht, desto leichter wird es Ihnen in den kommenden Jahren fallen, sich immer wieder für Ihr Kind einzusetzen. Überlegen Sie jedoch gut, mit wem Sie dieses kleine Geheimnis von Anfang an teilen möchten. Lassen Sie Ihren Gefühlen freien Lauf, aber gehen Sie im Zeitalter von Social Media bedacht damit um, wem Sie was anvertrauen. Bangen, weinen, hoffen und freuen Sie sich mit dem Vater des Kindes und Ihnen wirklich nahestehenden Menschen, aber entscheiden Sie mit Bedacht, ob und welche Botschaften Sie über die digitalen Medien verschicken. Nachrichten sind dort so gut wie nie mehr zu löschen, Ihre Emotionen aber werden sich täglich ändern.

Geprägt werden die ersten Wochen einer Schwangerschaft sicherlich auch vom Entstehungsmoment dieses Kindes. Eine Frau, die sich seit Jahren sehnsüchtig ein Kind gewünscht hat, wird zwar tatsächlich von guter Hoffnung beseelt sein. Dieses Gefühl ist dann aber leider oftmals gepaart mit der Sorge um das Bestehenbleiben der Schwangerschaft, zumal dem sehnlichen Kinderwunsch häufige Arztbesuche vorausgegangen sind und die Frau über die möglichen Risiken einer Frühschwangerschaft meist gut informiert ist. Suchen Sie in dieser Situation bald Kontakt zu einer Hebamme, denn diese wird zunächst immer einen normalen Schwangerschaftsverlauf in den Vordergrund stellen. Bei den Gesprächen kann die werdende Mutter lernen, Ver-

trauen zu ihrem heranwachsenden Kind aufzubauen. Schwangeren tut es einfach gut, in einer nichtmedizinischen Umgebung und ohne Gedanken an ein Risiko gemeinsam das kleine Glück willkommen zu heißen.

Erste Ansprechpartnerin: die Hebamme

Hebammenkontakt bietet eine andere Form von Sicherheit, eine auf zwischenmenschlicher Basis von Frau zu Frau. Es lohnt sich, bereits in den ersten Monaten den Kontakt zu einer freiberuflichen Hebamme zu suchen. So haben Sie eine kompetente Ansprechpartnerin, die Sie durch die kommende Zeit begleiten und immer ein offenes Ohr für Sie haben wird. Für eine Hebamme ist Schwangersein, ein Kind zu erwarten etwas ganz Selbstverständliches und Natürliches. Ganzheitlich arbeitende Hebammen stellen sich auf Ihre Wünsche und Erwartungen ein und zeigen Ihnen auf, was realistisch und was vermutlich nicht umsetzbar ist. Sie erklären Ihnen Fachbegriffe, bieten Sprechstunden an, machen Hausbesuche und betreuen Sie bis zum Ende des Wochenbetts oder gar bis zum Ende der Stillzeit. Manche arbeiten in einem Team, sodass Sie die nächsten Monate immer jemanden haben, an den Sie sich wenden können, auch in Urlaubszeiten. Aktuellste Informationen zur kostenfreien Kassenleistung »Hebammenhilfe« finden Sie im Internet unter »Deutscher Hebammenverband« oder »Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands«.

Hebammen sind dazu da, um schwangere Frauen von Anfang an fachkundig zu beraten und zu begleiten, in Geburtsvorbereitung zu unterrichten und nach der Geburt zu betreuen. Wenn Sie in den ersten Monaten Fragen haben, erkundigen Sie sich bei einer Hebamme, ob sie auch eine Sprechstunde für Schwangere hält, denn nicht alle bieten das Rund-um-Komplettpaket an. Und auch wenn Sie sich »nur« zu einem vorbereitenden Kurs anmelden möchten: Tun Sie es bald, denn diese Termine werden einige Zeit im Voraus geplant, oder nehmen Sie den Service einer Vermittlungsagentur wie z. B. www.liberi-muenchen.de in Anspruch.

Frauen, die schon bei ihren größeren Kindern erfahren haben, was es bedeutet, eine Hebamme zu kennen, rufen ohnehin frühzeitig an. Sie legen Wert auf Hebammenhilfe, sie kommen auch dann zur Beratung, wenn sich ihr Wunsch nach einem weiteren Kind nicht erfüllt, andere wiederum melden sich, sobald sie wissen, dass sie schwanger sind oder eine Schwangerschaft auch nur erahnen. Sie bitten um einen Termin in der Hebammenpraxis, ohne gleich am Telefon mitteilen zu wollen oder müssen, weshalb. So wie damals Regina zu mir kam:

»Weißt Du, ich dachte, ich spreche erst mal mit Dir. Ich habe den Verdacht, dass ich schwanger bin. Und wenn das so ist, dann will ich es nicht einfach mit einem Papierstreifen klären oder womöglich schon gleich wieder mit Ultraschall so definitiv sichtbar machen. Denn es könnte ja sein, ich täusche mich und dann bin ich womöglich richtig enttäuscht über den negativen Befund.«

Hebammen verstehen, wenn eine »kleinschwangere« Frau gerne noch eine Zeit lang mit ihrer Unsicherheit allein sein will und den Traum des Mutterwerdens noch ein bisschen träumen will, denn die Realität einer Risikoschwangerschaft oder die Gewissheit, nur ein »Windei« zu tragen, ist oftmals eine so heftige und ernüchternde Wahrheit, dass von dem kleinen bisschen Glück nichts mehr übrig bleibt.

Ebenso heftig kann manchmal aber auch die Klarheit über eine wirkliche Schwangerschaft sein, wenn die Frau sie noch nicht wahrhaben will und eigentlich die Hoffnung hat, dass es vielleicht tatsächlich nur ein Windei sein könnte. Als Hebamme und Mutter kann ich diese Gefühlswelten einer Frau sehr gut nachempfinden und es genügt dann, ihr einfach zuzuhören und für ihren momentanen Zustand Verständnis zu zeigen. Ich weiß, dass das

Ihr kleines Geheimnis müssen Sie (noch) nicht preisgeben. Es ist Ihre Entscheidung, wann Sie wen einweihen.

Bewusstwerden einer zunächst ungewollten Schwangerschaft durch das Warten und In-sich-Gehen erst reifen muss und die Frau sich so von Tag zu Tag klarer darüber werden kann, wie sie dann dem positiven Test oder Ultraschallergebnis

gegenübertritt. Durch zu frühe Untersuchungen erfahren sehr viele Frauen eine Wahrheit, mit der sie zunächst nicht zurechtkommen und womöglich mit der dann anstehenden Entscheidung »schwanger bleiben oder nicht« erst recht überfordert sind. (Weitere Informationen zum frühen Ultraschall und weiteren Untersuchungen finden Sie auf S. 60–64, 68–78.)

Hormonelle Umstellung

Die ersten, ganz natürlichen Beschwerden nach dem Ausbleiben der Regelblutung, die überhaupt an eine Schwangerschaft denken lassen, sind Stimmungsschwankungen, bald gefolgt von Übelkeit oder gar Erbrechen, abnormen Gelüsten und Brustspannen sowie vieles mehr. Ursache fast aller dieser ganz natürlichen körperlichen wie seelischen Beschwerden ist die hormonelle Umstellung, ausgelöst durch das Schwangerschaftshormon HCG (humanes Choriongonadotropin).

Das Hormonkarussell beginnt: Vom Vertrauen in die eigene Fähigkeit zu gebären

Auf den folgenden Seiten werden Sie nun einiges über das Wunderwerk »Mutter werden« erfahren. Die Beschreibungen der physiologischen Vorgänge sollen Ihnen helfen, den Ablauf einer Schwangerschaft besser zu verstehen. Sie können aber auch einfach erst einmal sich und dem genialen System »Körper« vertrauen, sich zurücklehnen und dem Schwangersein hingeben. Dann lesen Sie diese Seiten erst später, wenn Sie Erklärungen für dies und das suchen.

Die Zeugung eines Kindes löst eine bislang nicht gekannte Konzentration an Hormonen in Ihrem Körper aus. Der Name dieser chemischen Botenstoffe geht auf das altgriechische Wort »horman« zurück und bedeutet: antreiben, anregen. Das heißt, alle Systeme werden auf diesem Weg aktiviert und werden sozusagen zu den natürlichen Hütern der Schwangerschaft. Das Hormonsystem ist ein hochkomplexer Regelkreis, der immer noch nicht vollständig erforscht ist. Gesteuert wird er vom vegetativen Nervensystem, genauer gesagt vom Hypothalamus und der mit ihm verbundenen Hypophyse (Hirnanhangdrüse). Das vegetative System ist dem Willen nicht unterworfen, also nicht bewusst kontrollierbar. Aus diesem Grund wird es als autonomes, also eigenständiges Nervensystem bezeichnet. Neben dem Hormonsystem regelt es auch die Organfunktionen.

Hormone werden in speziellen Zellen gebildet und über die Blutbahnen an ihre Zielorte transportiert, wo sie spezifische körperliche, aber auch seelische Wirkungen auslösen. So ist beispielsweise die Ausschüttung von weiblichen Hormonen verantwortlich für das Stimmungskarussell von der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit und natürlich auch grundsätzlich für den weiblichen Hormonzyklus. Freigesetzt werden die weiblichen Hormone vom Hypothalamus, der Hypophyse, den Eierstöcken und – bei einer Schwangerschaft – auch der Plazenta.

Da Hormone unsere Emotionen und unser Verhalten beeinflussen, können sie, vereinfacht gesagt, als Vermittler zwischen Körper und Geist gesehen werden. Sie sind Teil eines komplizierten Wechselspiels zwischen Sendern und Empfängern in einem »Ursystem«, das für die Entstehung und das Heranwachsen eines neuen Menschen sorgt und sich seit den Anfängen der Menschheit bewährt hat. Nistet sich etwa eine befruchtete Eizelle in der Gebärmutter ein, dann werden vor Ort Hormone produziert, die der Hypophyse im Gehirn signalisieren – wiederum auf dem hormonellen Weg –, dafür zu sorgen, dass die Schwangerschaft aufrechterhalten wird, indem unter anderem das Wachstum der Gebärmutterschleimhaut angeregt wird. So »ganz nebenbei« wird durch die Schwangerschaftshormone auch noch ein Emotionskarussell in Gang gesetzt, das sich vor allem in der ersten Zeit recht schwungvoll dreht.

Bei Erstschwangerschaften gleiten die Frauen in oft ungekannte Emotionen ab, die von weinerlich bis hysterisch und hyperaktiv reichen, genauso plötzlich können sie aber auch anlehungs- und liebesbedürftig werden. Der werdende Vater wundert sich

dann: »Ich erkenne meine Frau nicht wieder, sie macht Dinge, die ich nicht verstehe, sie reagiert völlig unvorhergesehen oder heult wegen Kleinigkeiten. Na ja, sie ist halt schwanger.« Frauen, die außerhalb dieser Zeit sehr rational und eher als kühl und überlegt gelten, werden nun weiblich und weich – auf manche Partner kann das befremdlich wirken, während andere wiederum diese neue emotionale Seite ihrer Frau schätzen.

Diesem hormonellen Ursystem gilt es zu vertrauen. Eben dieses Urvertrauen ist auch die Basis für das Heranwachsen eines Kindes, vom Mutter-

Ein Mann erzählte: Am liebsten mag ich meine Frau schwanger, da hat sie nicht nur einen runden Körper, sondern ist auch weich im Herzen.



leib bis ins Erwachsenenalter. Schenken Sie Ihrem Kind immer wieder dieses Vertrauen, damit es von Anbeginn seiner Existenz lernt, sich ins Leben zu trauen und behütet und voller Zuversicht seinen Weg zu gehen.

Trotz aller Kontrolle, die heute mit moderner Technik möglich und üblich ist – oder gerade deshalb –, gilt es, dieses Urvertrauen in das Leben nicht zu verlieren. Ein Kind spürt, wenn ständig kontrolliert wird, ob es den Normen entspricht – oder ob es einfach angenommen wird in seinem Sosein und sich im Schoß der Mutter in Ruhe entwickeln kann.

Im Folgenden werden die wichtigsten Hormone und Botenstoffe mit ihren Wirkungen und Einflüssen auf die Frau kurz beschrieben.

Östrogen

Die Östrogene überfluten während einer Schwangerschaft gewissermaßen den weiblichen Organismus, in dieser Zeit wird mehr davon produziert als während des gesamten restlichen Lebens.² Gebildet werden sie in den Eierstöcken und der Nebennierenrinde. Sie sorgen für Weiblichkeit pur, aber auch Knochen und Herz werden von Östrogenen gestärkt. Sie veranlassen die Zellen, Wasser einzulagern und sind insbesondere für die Weichheit und Nachgiebigkeit sämtlicher Organstrukturen verantwortlich. Aber auch die Psyche »weichen« sie auf, deshalb werden sie auch gerne »Gefühlshormone« genannt, da sie einen erheblichen Einfluss ausüben auf die Freisetzung von Serotonin, unserem Glücksbotenstoff. Östrogene sind außerdem verantwortlich für eine gute Mutter-Kind-Beziehung.

Ob Ihre Hormone Sie im Karussell schwindelerregend kreisen lassen oder mit Ihnen die Höhen und Tiefen einer Achterbahn durchrauschen – das sind Ihre ganz persönlichen Empfindungen. Ihre Mitmenschen werden diese »Fahrten« allerdings deutlich miterleben und nicht immer nachempfinden können.

Sobald sich die Frau emotional öffnet, wird der Kreislauf der Östrogenproduktion weiter verstärkt. Ist die Frau mit Freude erfüllt, veranlasst der Hypothalamus die Freisetzung einer Extraportion weiblicher Hormone. Über diese emotionale Öffnung und Veränderung sendet die Frau unbewusst auch Botschaften an ihre Umgebung, sie erfährt Mitfreude, Teilnahme, erhält gar kleine Aufmerksamkeiten oder eine liebevolle Umarmung. Auch jeder zärtliche, ver-

trauensvolle Blick sowie ein romantisches Erlebnis stabilisieren die Schwangerschaft auf dieser einfachen Ebene der Zuwendung, die durch die hormonell bedingten wechselnden Emotionen auf ganz natürliche Weise schon beinahe eingefordert wird. Ich möchte Mut machen, sich auf diese Flut der weiblichen Emotionen einfach einzulassen, denn im Prinzip sind sie der Motor für das Karussell des Östrogenhaushaltes.

Genau das Gegenteil jedoch bewirkt eine forcierte Selbstkontrolle und Unterdrückung der Gefühle. Indem die Aufmerksamkeit ganz rational auf das äußere Geschehen, also das tägliche Leben mit Ihrem Beruf und all seinen Herausforderungen gelenkt wird, werden in der Nebennierenrinde die Stresshormone Adrenalin (siehe S. 49–50) und Noradrenalin aktiviert, was eine Hemmung der Östrogenfreisetzung mit sich bringt.

Progesteron und Co.

Das Progesteron wird auch Gelbkörper- oder Nesthormon genannt – oder Gestagen, wenn es aus künstlicher Produktion stammt. Gelbkörperhormon deshalb, weil es vom sogenannten Gelbkörper produziert wird, einem Zellverbund, der sich nach dem Eisprung entwickelt. Es ist sozusagen essenziell für den Erhalt der Schwangerschaft, da es für den Nestaufbau in der Gebärmutter zuständig ist. Sein Wert im Blutspiegel steigt während der Schwangerschaft um das 10- bis 15-Fache an.² Das Hormon veranlasst eine verlangsamte Bewegung der glatten Uterusmuskulatur, sodass sich das befruchtete Ei in Ruhe einnisten kann. Aber auch das gesamte Wesen der Frau verlangsamt sich, denn neben der Gebärmutter werden alle anderen Organe mit glatter Muskulatur wie etwa Magen, Darm, Blutgefäße und Atemwege ebenfalls beeinflusst. Auf ihre Stimmung wirkt Progesteron beruhigend und aufhellend, ihre Gedanken und ihre Aufmerksamkeit werden vermehrt nach innen gelenkt, auch wenn die Frau noch nicht weiß, dass sie schwanger ist.

Die Produktion von Progesteron ist insbesondere in den ersten zwölf Wochen ausschlaggebend für eine stabile Schwangerschaft. Es führt dazu, dass im Gewebe Flüssigkeit gespeichert wird und sich das Drüsengewebe in den Brüsten verdichtet, die so auf die Stillzeit vorbereitet werden. Außerdem ist das Hormon zuständig für die Gewichtszunahme, denn es steigert den Appetit und schafft so Energiereserven für die Stillzeit. Außerdem erhöht es die Körpertemperatur und Atemfrequenz. Es sorgt für Weite und Weichheit im Becken und hilft, das Kind anzunehmen.

Progesteron führt gleichzeitig aber auch zu eher unangenehmen Begleiterscheinungen, die durch die oben bereits erwähnte Verlangsamung verursacht werden, wie etwa einen verminderten Tonus der Gefäße, wodurch wiederum der Blutdruck sinkt und sich die Venen erweitern. Auch wird der Harnleiter weiter gestellt, der Magen verliert an Haltekraft und die Darmtätigkeit verlangsamt sich. So kann es zu Erbrechen, Übelkeit, häufigem Wasserlassen, Verstopfung und Krampfadern kommen – also eigentlich alles Zeichen einer stabilen Schwangerschaft.

Weitere Schwangerschaftshormone

Spätestens ab Beginn des vierten Schwangerschaftsmonats übernimmt die Plazenta die Bildung der wichtigen Hormone HCG (humanes Choriongonadotropin), HPL (humanes Plazentalaktogen) und HCT (humanes Chorionthyrotropin). Östrogen, Progesteron und Somatotropin werden sowohl von der Plazenta als auch weiterhin von der Hypophyse freigesetzt.

Die Östrogene aus der Plazenta veranlassen den mütterlichen Stoffwechsel, den Wasserhaushalt im Blut und Gewebe zu erhöhen, um den Blutkreislauf in der Plazenta zu sichern. Denn dieser ist lebenserhaltend für das heranwachsende Kind. Die Plazenta produziert nicht nur das Fruchtwasser, sondern ist Lunge, Herz, Niere und Verdauungsapparat für das Kind, gleichzeitig dient sie auch als Filter gegen Schadstoffe und Krankheitserreger.



Cortisol

Das Hormon Cortisol zählt zu den Stresshormonen. Es feuert unter anderem den Abbau von Stoffwechselprodukten an, um den Körper schnell mit neuer Energie, insbesondere Zucker, zu versorgen. Für die Schwangerschaft weit- aus wichtiger ist jedoch sein dämpfender Einfluss auf die Abwehrfähigkeit des Immunsystems. Dieser ist notwendig, damit der Körper der Mutter das Kind annimmt und es nicht als »Fremdkörper« betrachtet und womöglich sogar abstößt. Das heißt aber auch, dass sich die Frau von Infektionsherden fernhalten sollte.

Auf der psychischen Ebene bewirkt ein Mehr an Cortisol eine eher depressive Stimmung, die mit Ängsten und Sorgen verbunden ist. Das hat aber nicht nur negative Seiten, denn eine gute Portion Sorge verwandelt die vielleicht bisherige Unbekümmertheit in eine wachsende Achtsamkeit und schützt so das Kind. Die Mutter wird in vielen alltäglichen Dingen einfach vorsichtiger, angefangen bei Lebensmitteln bis hin zur Einnahme von Medikamenten.

Oxytocin

Das Oxytocin zählt zu den Geburtshormonen, es wird auch als Wehenhormon bezeichnet und im Hypothalamus gebildet. Der griechische Wortstamm »okys« bedeutet »schnell«. Jedoch ist das Oxytocin nicht nur für eine »schnelle« Wehentätigkeit, also eine im normalen Zeitrahmen ablaufende Geburt zuständig, sondern es gehört zu den wichtigen Bindungshormonen, weshalb es auch »Treuehormon« genannt wird. Es fördert die Bindung zwischen Mutter und Kind wie auch zwischen den Geschlechtspartnern.

Oxytocin wird hauptsächlich erst im dritten Trimenon freigesetzt und veranlasst die glatte Muskulatur immer wieder zu wellenartigen rhythmischen Kontraktionen. Diese Schwangerschaftswehen sind also physiologisch, sprich von natürlicher Notwendigkeit, um die Durchblutung aufrechtzuerhalten (mehr dazu auf S. 204–205). Nach der Geburt löst das Hormon außerdem die Nachwehentätigkeit aus und ist somit zuständig für eine gute Rückbildung der Gebärmuttermuskulatur. Rezeptoren für Oxytocin finden sich auch in den Milchdrüsen und unterstützen das Fließen der Muttermilch.

Die Aktivierung der Gebärmuttermuskulatur wiederum setzt Impulse im vegetativen System, um dort vermehrt Endorphine (siehe S. 48–49) freizusetzen. Bei der Mutter fördert Oxytocin die körperliche wie seelische Bewegtheit und aktiviert den Instinkt und die Fürsorge für das Kind, es macht aber auch widerstandsfähig.

Oxytocin wird Sie durch die aktiven Stunden der Geburt und die gesamte Stillzeit begleiten. Das Hormon ist Ihnen nicht fremd: Es wird auch ausgeschüttet, wenn Sie sexuell aktiv sind.

Unter der Geburt erlebt die Frau einen enormen Schub an Oxytocin (siehe S. 314). Dies zeigt sich in den wechselnden Phasen von Ruhe und Erholung einerseits und innerer körperlicher Unruhe mit Schmerz und Getriebenheit andererseits. Ihre Sinne sind nach innen gekehrt, der Blick geht oft-

mals ins Irgendwo. Sie erlebt die Wellen der Geburtswehen zwischen lustvoller Ekstase und Entspannung. Ab diesem Zeitpunkt wissen Hebammen, die »Geburt bewegt« sich, die Frau lässt ihren Instinkten freien Lauf. Manche Frauen wünschen sich sogar eine »Lustgeburt«. Ihre positive Einstellung zu ihren Gefühlen lässt sie die Geburt bewusst sehr emotional erleben. Dieses vom Oxytocin ausgelöste Geschehen ist rational schwer zu erklären, es passiert einfach, denn das zentrale Nervensystem wird ja nicht vom Willen gesteuert.

Oxytocin ist eines unserer wichtigsten Bindungs- und Sexualhormone. Forschungsergebnisse² zeigen, dass dieses Hormon maßgeblich das Sozialverhalten des Menschen beeinflusst und das Vertrauen fördert. Es ist nicht nur bei der Geburt aktiv, sondern wird bei jeglicher angenehmen Hautberührung, bei Wärme und Aktivitäten der Beckenmuskulatur von Mann und Frau ausgeschüttet. Oxytocin zählt zu unseren Lusthormonen, ist aber auch an der Stressregulierung beteiligt und fördert im weitesten Sinne die Resilienz des Menschen, also die Fähigkeit, Krisen und psychische Belastungen besser auszuhalten. Dieses Alleskönnerhormon sorgt sogar für eine bessere Wundheilung, allerdings auch für eine Gewichtszunahme.

Zuwendung und Massagen fördern die Ausschüttung von Oxytocin

Mittlerweile ist wissenschaftlich bestätigt, dass durch Massagen und mehr Zuwendung auf natürlichem Weg eine deutlich erhöhte Ausschüttung dieses so wichtigen Hormones erreicht werden kann. Somit sollten alle Menschen, die eine Frau vor und während einer Geburt begleiten, ihr in dieser Zeit so viel Hautkontakt, Berührungen und Ölmassagen zukommen lassen, wie sie wünscht. Die Frau und der oder die Massierende spüren nicht nur eine Verbundenheit, sondern das dabei entstehende Glücksgefühl veranlasst bei der Frau auch eine zusätzlich erhöhte Ausschüttung von Endorphinen (siehe nächste Seite), wodurch zum einen die Wehentätigkeit unterstützt wird, aber gleichzeitig der Geburtsschmerz leistbarer wird. Auf diese einfache Weise können geburtshilfliche Interventionen wie z. B. das Legen einer wehenfördernden Infusion, das Eröffnen der Fruchtblase und der Gebrauch von Schmerzmitteln verhindert werden. Zuwendung fördert eine natürliche Geburt – jedoch denken Sie daran: Ein liebendes Paar benötigt auch eine entsprechende Umgebung dafür (mehr dazu S. 316–319).

Oxytocin in der Wehen-Infusion

Wenn über die Wirkung von Hormonen berichtet wird, muss unbedingt beachtet werden, ob endogene, also körpereigene, oder synthetisierte, also von außen zugeführte Hormone gemeint sind. Letztere sind zwar chemisch identisch, doch der menschliche Organismus reagiert anders. Synthese-Hormone werden klinisch (leider zu) häufig zur Stimulation oder Verstärkung der Wehentätigkeit eingesetzt, um die Geburt einzuleiten oder während der Stunden im Gebärraum als intravenöse Oxytocin-Infusion. Es ist bekannt, dass Oxytocin an den Oxytocin-Rezeptoren in Gehirn, Uterus und Milchdrüsen andockt. Sind diese Rezeptoren von synthetischem Oxytocin



besetzt, wird die körpereigene Produktion gedrosselt. Es kommen keine, oder nur zu geringe körpereigenen aktivierte Wehen beziehungsweise Nachwehen zustande. So ist nach einer Spontangeburt 1,8-mal so viel endogenes Oxytocin im Körper vorhanden wie nach einer Kaiserschnitt-Geburt. Auch das Risiko für eine verstärkte Blutung unmittelbar nach der Geburt ist dann reduziert, was sich bei den außerklinischen Geburtsstatistiken deutlich zeigt, da hier keine synthetischen Hormone verabreicht werden. Die körpereigene Freisetzung dieses Hormons schützt nicht nur vor Blutungen, sondern erhöht zudem die Glücksempfindungen nach der Geburt und mindert somit auch das Risiko für frühe Wochenbettdepressionen. Wieder einmal gilt: alles tun, damit die Gebärende sich geborgen fühlt, viel Hautberührung erfährt und viele glückliche Momente im Wochenbett erleben darf! Es lohnt sich, für die ganze Familie. »Strahlen die Mutter und das Kind – sind Vater und Geschwister entlastet.« (Siehe auch Kapitel Wochenbett, S. 399 u. 423.)

Serotonin

Der Botenstoff Serotonin zählt zu den sogenannten Neurotransmittern, weil er Reize von einer Nervenzelle zur nächsten überträgt. Die größte Menge wird im Magen-Darm-Trakt produziert, aber auch vom Hypothalamus wird in geringen Mengen Serotonin freigesetzt. Es beeinflusst die Stimmungslage und wird gerne als »Gefühlshormon« bezeichnet, obwohl es sich dabei streng genommen um kein klassisches Hormon handelt. Die Produktion von Serotonin im Hypothalamus wird insbesondere durch Lichteinfluss, aber auch durch kleine Aufmerksamkeiten, nette Worte, freundliche Gesten oder einfach schöne Dinge aller Art erhöht und sorgt in unseren unterbewussten Gefühlsarealen sofort für gute Stimmung, der Mensch fühlt sich ausgeglichen, zufrieden und entspannt. Der Serotoninspiegel im Blut kann in Blitzeile ansteigen, aber auch wieder fallen und so das Gefühlskarussell in Schwung halten. Die Stimmung wechselt dann schnell mal zwischen himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt.

Sonne und Streicheleinheiten, aber auch Essen und den Bauch mit einem duftenden Öl einreiben machen glücklich.

Serotonin ist zudem in hohem Maße am Glücksgefühl beim Essen beteiligt und möchte im wahrsten Sinn des Wortes gut gefüttert werden. Es wird aus der Aminosäure Tryptophan synthetisiert (eine biochemische Vorstufe von Serotonin), die der

Körper nicht selbst herstellen kann, sondern über die Ernährung mit Getreideprodukten, Hülsenfrüchten sowie Fleisch, Fisch oder Milchprodukten und Kakao aufnimmt. Der Körper wandelt die Kohlehydrate aus der Nahrung in Zucker um, mit steigendem Zuckerspiegel wird in der Bauchspeicheldrüse vermehrt Insulin produziert, das den Blutzuckerspiegel wieder senkt, aber gleichzeitig auch die Aufnahme von Tryptophan ins Gehirn fördert, wo auf diesem Weg die Serotoninproduktion angeregt wird. Nun wissen Sie, weshalb Liebe durch den Magen geht und ein Sonnentag so glücklich macht.

Aber unser Körper kann auch Glücksgefühle entwickeln, wenn er hungrig, denn dann wird das Serotonin aus allen Reserven freigesetzt. Sie müssen

also nicht unglücklich werden, wenn Sie bedingt durch Übelkeit und Erbrechen weniger essen können, denn Sie sind schwanger und die Freude über dieses Ereignis lässt ausreichend Serotonin zirkulieren. Lässt das Glücksgefühl nach, fordern Sie guten Gewissens eine liebevolle Massage oder reiben Sie Ihren Bauch mit einem duftenden Öl ein und packen Sie sich in einen wärmenden Leibwickel, um das Oxytocin zu aktivieren. Sie sehen, bereits mit so kleinen Dingen wie gutem Essen und Zuwendung können Sie schon viel erreichen.

Endorphine

Die Endorphine, auch Glücksbotenstoffe oder »Schmerzkiller« genannt, werden im Stammhirn sowie Rückenmark gebildet und ihre Freisetzung über den Hypothalamus und die Hypophyse gesteuert. Der Name ist eine Verschmelzung aus »endogene Morphine«, bezeichnet also vom Körper selbst hergestellte Schmerzmittel (Opiode). Endorphine reduzieren das Schmerzempfinden, indem sie die Weiterleitung des Schmerzsignals hemmen. Sie stehen darüber hinaus in enger Verbindung mit der Produktion von Sexualhormonen wie Östrogen und Progesteron sowie Oxytocin. Dieses Zusammenspiel von Botenstoffen und Hormonen macht letztlich Zeugung und Geburt erst möglich.

Zudem können Endorphine einen Abbau des Stresshormons Cortisol bewirken, was zur Entspannung beiträgt. Insgesamt lassen sie ein Gefühl der Befriedigung entstehen. Endorphine sind aber auch am Geschehen des Immunsystems beteiligt, da sie die Produktion von Immunglobulinen, den Antikörpern, fördern.

Endorphine werden verstärkt ausgeschüttet, wenn die werdende Mutter es sich gut gehen lässt, Freude und Spaß hat und so quasi automatisch auch für das Wohlbefühl des Kindes sorgt.

Bei hoher Freisetzung von Endorphinen setzt der Organismus zusätzlich Dopamin frei. Dieser Botenstoff stimuliert, motiviert und löst Ängste. Seine Ausschüttung wird aber auch durch jede Form von positiver Erfahrung und Zuwendung ausgelöst.

Das exakte und feine Zusammenspiel der Endorphine mit den anderen Botenstoffen und Hormonen dämpft den Schmerz und macht ihn aushaltbar und damit eben auch eine Geburt leistbar (siehe auch S. 315). Sportler kennen den Kick und laufen dann trotz Schmerzen zur Höchstform auf, ja sie werden sogar süchtig nach diesem Zustand. Trotzdem müssen auch sie Durchhaltevermögen beweisen und sich immer wieder aufs Neue motivieren, um diesen Glückszustand zu erleben.

Die Wissenschaft hat diese Erkenntnisse erst in den vergangenen Jahrzehnten gewonnen, aber Hebammen wussten schon immer, dass Gebären eine Hochleistung ist. Mittlerweile ist auch bekannt, dass der Endorphinspiegel im Blut während der Schwangerschaft steigt und zur Geburt hin

Ein perfekt abgestimmter Regelkreis aus Hormonen und Botenstoffen kann sogar Schmerzen dämpfen. Schenken Sie Ihrem Körper das Urvertrauen, das er verdient, und lernen Sie, sich auf ihn zu verlassen.



Maximalwerte erreicht. Die Natur sorgt also für die Frau vor. Und Ihre persönliche »Trainerin« – sei es Ihre Hebamme, eine Doula (siehe S. 163–164) oder Ihr Partner – wird Sie motivieren wie eine Leistungssportlerin. Süchtig werden Sie nach dem Geburtserlebnis allerdings nicht so schnell werden, denn es kommen erst einmal die vielen Monate der Stillzeit.

Adrenalin

Das ständig in Habachtposition verharrende Hormon Adrenalin aus der Nebennierenrinde macht den Körper bereit zur Flucht und für Abwehrreaktionen. Es wird als Stresshormon bezeichnet, weil es unter Stress und psychischer Belastung vermehrt produziert wird und im Blutkreislauf zirkuliert. Adrenalin steigert die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf, erweitert Bronchien und Pupillen, erhöht die Aktivität und Handlungsbereitschaft, fördert aber gleichzeitig auch Angst und Unruhe. Auf der rationalen Ebene sorgt es für vermehrte Aufmerksamkeit nach außen.

In der Schwangerschaft – wie übrigens auch im sonstigen Leben – gilt es, einen dauerhaften Anstieg von Adrenalin zu verhindern, weil das Entwicklungsstörungen beim Kind hervorrufen kann. Und unter der Geburt sollte alles getan werden, um jede Form von Abwehr, Ärger, Anspannung oder Zweifeln bei der Gebärenden strikt zu vermeiden, denn Adrenalin hemmt die Wehentätigkeit! Das heißt auch, die Aufmerksamkeit der Frau nicht auf unnötige Gespräche oder Aktivitäten zu lenken, sondern sie einfach machen zu lassen. Alle Beteiligten sollten in einer zurückhaltenden Weise anwesend sein, die »Königin« der Geburt respektieren und am besten nur auf Aufforderung oder gar nur Hand- und Körperzeichen reagieren, um die Entspannung und Freisetzung von Oxytocin nicht zu behindern.

Lediglich bei den letzten Geburtswehen ist Adrenalin willkommen und wichtig, denn es setzt ungeahnte Kräfte frei, um letztlich das Kind zu gebären. Beide, Mutter und Kind, erleben in diesem Moment einen Zustand höchster Wachsamkeit. Somit unterstützt Adrenalin auch die erste Bindung.

Prolaktin

Unter dem Verlust der Plazentahormone nach der Geburt des Mutterkuchens wird im Hypothalamus verstärkt das milchflussfördernde Hormon Prolaktin produziert. In geringem Maße ist es jedoch auch außerhalb der Stillzeit vorhanden. Bei Stress und Schlafmangel sowie bei einer Schilddrüsenunterfunktion und Unterzuckerung wird es verstärkt freigesetzt und kann bei Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch eine nicht unerhebliche Ursache für ihre Unfruchtbarkeit sein.

Während der Schwangerschaft stimuliert Prolaktin die Produktion der Vormilch, hemmt den Eisprung und fördert nach der Geburt unter Einfluss von Oxytocin die Milchproduktion. Prolaktin wird übrigens nachts, insbesondere in der zweiten Schlafphase, vermehrt ausgeschüttet, was wiederum erklärt, dass morgens die Milchmenge immer höher ist als abends.

Es löst bei der Mutter ein instinktives und beschützendes Verhalten aus. Inwieweit es den Stoffwechsel des heranwachsenden Kindes beeinflusst, da ja Hormone über die Blutbahn auch bis zum Kind gelangen, ist noch nicht gänzlich erforscht.

Ebenfalls noch nicht endgültig geklärt ist, ob ein erhöhter Prolaktinspiegel tatsächlich Ursache für die Vergesslichkeit von Stillenden ist, oder ob diese einfach der erhöhten Aufmerksamkeit für das Kind und dem erhöhten Oxytocinspiegel zuzuschreiben ist.

Mutter werden: Ressourcen nutzen

All diese Hormone und Botenstoffe wirken auch auf das ungeborene Kind, sie gelangen mit dem mütterlichen Blut über die Plazenta zu ihm. Somit erklärt sich, dass es für diesen heranwachsenden Menschen sehr wohl prägend für das gesamte Leben sein kann, von welcher Aufmerksamkeit oder welchen (leider unnötigen) Interventionen die Schwangerschaft begleitet wird. Deshalb sollten alle Maßnahmen, die den Prozess des Mutterwerdens von außen beeinflussen, darauf geprüft werden, inwieweit damit mehr störend als regulierend in das körpereigene System eingegriffen wird. Dasselbe gilt für die Geburt des Kindes: Das Hormonsystem beeinflusst den Werdegang fürs Leben und unterstützt, reguliert oder bremst eine frauenfreundliche und selbstbestimmte Geburt.

Der Mensch besitzt im Grunde ein geniales Nerven- sowie Hormonsystem. Um diese beiden miteinander kommunizierenden Regelkreise positiv auf die Schwangerschaft einzustellen und unter der Geburt zu nutzen, gilt es einige ganz einfache Dinge im Alltag zu beachten bzw. zu vermeiden. Anstatt den ganzen Tag online zu sein und ständig zu chatten, liken und posten, sollten Sie Ihre Fähigkeit zum – im wahrsten Sinn des Wortes – Abschalten trainieren und entspannen, damit die Stresshormone Adrenalin und Cortisol nicht die Oberhand gewinnen und an ihrer Stelle mehr beruhigende und glücklich stimmende Botenstoffe wie Serotonin und Oxytocin im Körper kreisen. Einfach ausgedrückt: Reduzieren Sie das kopfgesteuerte Handeln und üben Sie sich in Intuition und Meditation.

Geschieht dies bereits in den ersten Monaten der Schwangerschaft, wird die Geburt für Sie nicht zum Drahtseilakt zwischen einer erhofften schnellen und einfachen natürlichen Geburt einerseits und einer dann doch aus medizinischen Gründen interventionsreichen Geburt andererseits. Außerdem verstehen Sie dann die Hebamme, wenn sie sagt: Lassen Sie einfach alles geschehen, das wird schon, denn

im Loslassen entsteht die Stärke zum Gebären.

Die folgenden Anregungen, die von Grantly Dick-Read und Michel Odent, den Pionieren der natürlichen Geburt, inspiriert wurden, werden von Hausgeburtshebammen seit den 1970er Jahren schon fast gebetsmühlenartig an



die werdenden Mütter herangetragen, damit diese das Thema »natürliche Geburt« wie die früheren Generationen wieder verstehen lernen und um es vor allem umsetzbar und erlebbar zu machen. Sie zeigen, wie Sie sich im Loslassen üben können, vor allem dann, wenn Sie meinen, alles wird Ihnen zu viel und der Stress hat Sie fest im Griff:

- Lernen Sie, sich gehenzulassen, innezuhalten, sich hinzugeben, und meiden Sie Konflikte.
- Träumen Sie lieber von Ihrem Kind, anstatt sich auf Diskussionen einzulassen.
- Suchen Sie Entspannung, ruhige Bewegung, Meditation; lernen Sie Ihren Instinkt kennen und diesem nachzugeben.
- Bevorzugen Sie leise Töne, ruhige, romantische Musik und Stimmungen.
- Bevorzugen Sie warmes Wasser und meiden Sie Kaltes grundsätzlich.
- Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse wahr, respektieren Sie diese und Ihren Körper und fordern Sie ihn nicht zu Aktivitäten auf, die im Moment einfach nicht gut tun.
- Lauschen Sie nach innen, lesen Sie Ihre eigenen Gefühle und suchen Sie keine neuen Interessen oder haschen ständig nach neuen Nachrichten auf dem Smartphone. Machen Sie sich frei von Dingen, die im Moment nicht notwendig sind.
- Lernen Sie sich und Ihren Mitmenschen zu vertrauen und machen Sie sich keine Sorgen um Dinge, die nicht da sind.
- Werden Sie fantasievoll, kreativ und unterbrechen Sie vielleicht sogar für eine Zeitlang kopflastige Tätigkeiten wie Lernen oder Studieren.
- Lernen Sie, Unterstützung anzunehmen, und lösen Sie nicht Probleme, die eventuell gar nicht die Ihren sind.
- Üben Sie sich im Singen oder Beten oder sprechen Sie ein Gedicht, wenn Sie Kontakt zu Ihrem Kind suchen. Das hilft später auch als Einschlafzeremonie für Ihr Kind.

Insbesondere für die Wahl oder Gestaltung des Geburtsortes gilt:

- Umgeben Sie sich mit gedeckten Farben und meiden Sie grelle Farbtöne.
 - Suchen Sie gedämpftes Licht und Dunkelheit und meiden Sie starkes Licht.
- Üben Sie sich also darin, auf die kleinen Dinge zu vertrauen, lassen Sie die Schwangerschaft zu Ihrer großen Chance werden, die Weisheiten des Lebens kennenzulernen, nämlich sich selbst und die Funktionsmechanismen des menschlichen Organismus zu vertrauen. Nutzen Sie an dieser Stelle Ihr Wissen und geben Sie sich und Ihrem Kind die Gelegenheit zum Neubeginn. Die Schwangerschaft, Ihr Kind ermöglichen es Ihnen.

Viele Frauen höre ich sagen, sie glauben, durch Schwangerschaft und Geburt in einer Krise zu stecken oder in eine zu geraten. Sie haben Angst, ein medizinisches Risiko zu entwickeln, weil ihnen ein erhöhter Blutdruck oder verkürzter Muttermund als kritischer Befund mitgeteilt wurde. Meist suchen sie dann das Gespräch mit erfahrenen Müttern oder einer Hebamme und erfahren, dass viele Frauen solche Befunde haben und dennoch ihre

Kinder ohne größere Probleme austragen konnten. Vor allem die Hebamme wird diese Frauen dann auch darauf hinweisen, dass Ausgeglichenheit den Blutdruck senkt und weniger Ärger zur Entspannung der Gebärmutter beiträgt. Schon ein entspanntes und wunderschönes Wochenende zu zweit ohne vorher gesetzte Ziele und Ambitionen kann zu einer erheblichen Veränderung der Stimmung beitragen.

Nehmen Sie die Schwangerschaft als Anlass, einen Streit in der Familie ad acta zu legen, einen längst geplanten Wanderausflug mit Kolleginnen in einen gemächlichen Spaziergang zu verwandeln oder dem Arbeitgeber mitzuteilen, dass ein angefangenes Projekt bitte eine Kollegin beenden soll. Sie werden erleben, dass allein mit solchen einfachen Entscheidungen und Handlungen Ihr Körper Ihnen wieder wohlgesonnen ist, die Blutdruckwerte sich regulieren, der Muttermund unverändert bleibt.

Lernen Sie innezuhalten, langsam durchzuatmen, spüren Sie in sich hinein und suchen Sie erfahrene Frauen auf, wie Hebammen oder Doulas es sind. Sie helfen Ihnen aus meist nur vermeintlichen Krisen wieder heraus, wenn Sie z. B. wegen plötzlicher Beschwerden viel liegen sollen, weil der Verdacht auf eine Frühgeburt besteht. Dabei ist diese Vorwarnung des Kindes einfach die Gelegenheit für Sie, Kolleginnen oder die Familie um Unterstützung zu bitten. Der griechische Ursprung des Wortes bedeutet ja auch »Entscheidung«. Fast immer markiert eine Krise einen Wendepunkt und lehrt Sie, diese neue Chance für das neue Leben zu nutzen – ES anzunehmen.

Kinder können bereits in den ersten Wochen und Monaten im Mutterleib zu unseren großen Lehrmeistern werden. Sie müssen nicht ständig überwacht und kontrolliert werden, sondern möchten vor allem angenommen werden. Um das zu verstehen, brauchen wir wohl manchmal auch ganz banale körperliche Beschwerden.

Eine positive Geburtsumgebung – auch in der Klinik

Was der außerklinischen Geburtshilfe früher als esoterischer Firlefanz nachgesagt wurde – nämlich beruhigende Farben, Duftlampen und entspannende Musik während der Geburt –, wurde in seiner Wirksamkeit von der Wissenschaft mittlerweile bestätigt und nennt sich heute evidenzbasiertes Design. Das heißt, viele Aspekte der traditionellen, intimen Geburt in häuslicher Umgebung fließen mittlerweile in die moderne Innengestaltung von klinischen Geburtsräumen ein. Für mich eine unglaubliche Genugtuung und Freude: Geburt wird auch in der Klinik wieder als ganzheitliches Ereignis gesehen.

Das Personal und die Raumgestaltung sorgen für Wohlfühl – der Geburtsschmerz jedoch wird von Ihnen allein gemeistert.

Hebammenmodelle

Grundsätzlich sollten Sie bei der Suche nach einer geburtsbegleitenden Hebamme wissen, dass es in den deutschsprachigen Ländern verschiedene Hebammenmodelle gibt.

Erkundigen Sie sich deshalb rechtzeitig bei Hebammen und den entsprechenden Einrichtungen wie Geburtshäusern und Kliniken, besuchen Sie Infoabende, suchen Sie das Gespräch und machen Sie sich einen persönlichen Eindruck.

Wo auch immer das Kind zur Welt kommen soll, geboren wird es aus der Mutter, und diesen Vorgang müssen und können Sie leisten, das kann Ihnen niemand abnehmen!

Bis zur Klinikbesichtigung ist zwar noch viel Zeit, trotzdem ist es sinnvoll, sich jetzt schon ein paar Gedanken darüber zu machen, um dann später besser entscheiden zu können. Fragen Sie auch andere Frauen nach ihren Erfahrungen, am besten solche, mit denen sie nicht eng

befreundet sind, denn diese sind meist unabhängiger im Gespräch und in ihrem Urteil. Überlegen Sie gut, welche Voraussetzungen und Möglichkeiten Sie für sich und Ihr Kind bei der Geburt benötigen. Es ist eine Entscheidung, die Sie nur wenige Male im Leben treffen.

Angestellte Klinikhebamme

Diese Hebammen sind an einer Klinik angestellt und dort in ihrer Arbeit an die Richtlinien der Chefärztin gebunden. Als Schwangere haben Sie keine Möglichkeit, »Ihre« Hebamme auszusuchen, die Sie dann durch die Geburt begleiten wird. Jedoch können Sie vielleicht bei den Informationsabenden der Klinik das Hebammenteam treffen und mit ihm sprechen.

Der Vorteil dieses Systems ist, dass immer eine Hebamme für Sie da ist und die Hebammen alle acht Stunden erholt in den Dienst kommen. Je größer allerdings die geburtshilfliche Abteilung, desto schwieriger ist es, das gesamte Team vorab kennenzulernen, was nicht bedeutet, dass Sie nicht dennoch individuell betreut werden. Dennoch gibt es in manchen Häusern die Möglichkeit, bei einer Klinikhebamme einen Geburtsvorbereitungskurs zu belegen oder dann im Wochenbett von ihr zu Hause versorgt zu werden.

Zudem sind große, sogenannte Level-1-Häuser, deren Geburtshilfeabteilung einen direkten Zugang zu einer Neugeborenen-Intensivstation hat, meist auf dem aktuellen medizinischen Stand der Wissenschaft, was aber nicht bedeutet, dass es keine naturheilkundlichen Anwendungen gibt. Im Gegenteil: Immer mehr Einrichtungen sind bedacht darauf, eine einheitliche Fortbildung in Sachen Aromatherapie und Homöopathie vorzuweisen. Auch hier geht es darum, den Wünschen der Eltern gerecht zu werden.

Hebammengeleiteter Kreißsaal

Inzwischen gibt es eine wachsende Anzahl an Kliniken in Deutschland mit einer hebammengeleiteten klinischen Geburtsabteilung (Hebammenkreißsaal). Hier arbeiten die Hebammen eigenverantwortlich in meist sehr freund-

lich gestalteten, geburtshausähnlichen Räumen. Es wird viel Wert auf eine intime Atmosphäre, Ruhe und Privatheit gelegt. Die werdenden Eltern sind mit der Hebamme allein, sodass sie auch im Krankenhaus die Möglichkeit haben, eine selbstbestimmte Geburt zu erleben. Die Ärztin wird erst hinzugezogen, wenn die Hebamme ein Risiko erkennt und es tatsächlich nötig ist. Das heißt, es kommen viele Kinder zur Welt, ohne dass ein Arzt anwesend war – trotz Krankenhaus. Wird die Medizin benötigt, zieht die Frau ein Zimmer weiter und es stehen alle technischen und medizinischen Hightech-Möglichkeiten zur Verfügung.

Der erste deutsche Hebammenkreißaal wurde 2009 an der Universitätsklinik Bonn eröffnet. 2020 zog Prof. Dr. Ulrich Gembruch, Direktor der dortigen Abteilung für Geburtshilfe und Pränatale Medizin, eine positive Bilanz: Die Geburt im Hebammenkreißaal verlaufe schneller und mit weniger Interventionen, insbesondere mit weniger Dammschnitten und -rissen. Weitere Publikationen stimmen überein, dass die Verlegungsrate in den ärztlich geleiteten Entbindungsbereich bei unter 50 % liegt, wobei vor allem der Wunsch – insbesondere von Erstgebärenden – nach Schmerzmitteln und Anästhesie im Vordergrund steht. Beispielhaft seien auch die Ergebnisse einer am Universitätsspital Bern durchgeführten Studie genannt, das seit 2006 über eine hebammengeführte Geburtsabteilung verfügt: 83,5 % der Frauen erlebten eine vaginale Geburt, die Geburten im ärztlichen Versorgungsbereich eingeschlossen. Die Dammschnitttrate bei den hebammengeleiteten Geburten lag bei 3,6 %, bei ärztlicher Beteiligung bei 30,9 %, was sich durch die notwendige medizinische Intervention erklären lässt.

Bei 10,9 % war eine instrumentelle Geburtshilfe erforderlich. Die Kaiserschnitttrate lag mit 5,6 % sehr niedrig, ebenso die Verlegungsrate der Kinder auf eine Intensivstation (1,3 %)³.

Alle Veröffentlichungen zum Thema Hebammenkreißaal sind sich einig: Sind die Frauen motiviert und können vorhersehbare Komplikationen aufgrund entsprechender Auswahlkriterien ausgeschlossen werden, sollte einer hebammengeleiteten Geburtshilfe, idealerweise mit einer 1:1 Betreuung, nichts im Weg stehen. Der Deutsche Hebammenverband ist in dieser Hinsicht politisch sehr engagiert. Am Ende bedeutet es für das Gesundheitswesen zudem eine nicht zu vernachlässigende finanzielle Einsparung.

(Lesen Sie dann in einigen Monaten mehr zur Klinikgeburt auf S. 242 – 246, 309 – 311.)

Beleghebamme

Ein Belegsystem bedeutet, dass entweder ein und dieselbe Hebamme oder ein Hebammenteam die Frau in der Schwangerschaft *und* bei der Geburt *und* im Wochenbett betreut, oder aber nur bei der Geburt. Entweder wird die Geburtshilfe im Schichtdienst gewährleistet, oder eine Hebamme betreut immer nur »ihre« Frau, wie es mancherorts der Fall ist. Die persönliche Einzelbetreuung bedeutet ein hohes Maß an Aufwand und Bereitschaft, was nur wenige leisten können. Es bedeutet (wie auf der nächsten Seite bei der Hausgeburtshebamme beschrieben) eine ständige Abrufbereitschaft



rund um die Uhr, das ganze Jahr hindurch, ausgenommen im Urlaub, der dann aber leider auch vielleicht nicht so lange wie geplant ausfällt. Dadurch wird verständlich, warum dieses Berufsmodell eher selten ist bzw. die Hebammenkolleginnen lieber im Team arbeiten, wo sie sich mit ihren Diensten abwechseln können.

Die freiberuflich arbeitenden Hebammen machen auch Nachbetreuungen und bieten meist all die in diesem Buch erwähnten Hilfestellungen an.

Meist sind die freiberuflichen Hebammen auch sehr der Naturheilkunde zugetan und bilden sich ständig fort. Viele legen großen Wert auf eine frauenorientierte und natürliche Betreuung.

Hausgeburts- oder Geburtshaushebamme

Freiberufliche Hebammen, die in Deutschland im Geburtshaus arbeiten oder Hausgeburten anbieten, sind in der Minderheit – das zeigt auch die Zahl von knapp 16000 Kindern, die 2024 außerklinisch geboren wurden.⁴ Diese Hebammen arbeiten entweder ganz allein in ihrer Praxis, oder sie haben sich, was oft der Fall ist, zu Praxisteamen zusammengeschlossen, sodass Sie auf jeden Fall versorgt sind, auch wenn »Ihre« Hebamme gerade im Urlaub oder auf Weiterbildung ist.

Hebammen, die eine Hausgeburtsbetreuung übernehmen, sind nicht nur Vertrauenspersonen und überzeugt, dass Geburt leistbar ist, sie sind selbstverständlich ebenso gut ausgebildet und sich der Verantwortung bewusst, die sie tragen. Es sind meist starke und selbstbewusste Persönlichkeiten, die Eigenverantwortung tragen können und wollen. Sie legen selbst größten Wert darauf, dass sie die Frauen so früh wie möglich kennenlernen und auch die Vorsorgekontrollen in der Hebammenpraxis bzw. dem Geburtshaus stattfinden. Sollte eine Ärztin für die außerklinische Geburtshilfe zur Verfügung stehen, wird diese auch in die Schwangerenbetreuung miteinbezogen.

Für die Hebamme bedeutet außerklinische Geburtshilfe: eine Frau kennenzulernen und ihren Partner oder vielleicht die ganze Familie einschätzen zu lernen, um erkennen zu können, ob ihnen die Tragweite der Entscheidung klar ist, die sie für dieses Kind übernehmen. Die Hebamme begleitet die Eltern dann durch die gesamte Schwangerschaft, immer mit einem wachsamen Auge, um jedes Risiko frühzeitig zu erkennen, denn dieses bahnt sich nicht immer nur mit messbaren Werten an, sondern hier sind auch Erfahrung und Empathie gefragt. Wird ein auftretendes Problem früh gesehen, kann es dann mit den hier im Buch aufgeführten Maßnahmen meist noch reguliert werden. Für die Hebamme bedeutet diese Art der Begleitung aber auch, zur Geburt hin viele Wochen abrufbereit zu sein und hilfreich zur Seite zu stehen, während des Wochenbetts betreuend und beratend erreichbar und anwesend zu sein und dann die junge Familie nach Wochen, wenn der normale Alltag mit dem Neugeborenen eingekehrt ist, wieder zu verlassen. Oft wird Hebammen das Gefühl vermittelt, zur Familie zu gehören. Das ist zwar schön, aber auch anstrengend. Aus diesen Gründen kann eine Hausgeburtshebamme nur eine begrenzte Anzahl an Frauen gleichzeitig betreuen.

Ein frühzeitiges Kennenlernen dient also auch dem Ausschluss von Risiken. Deshalb ist es sehr ratsam, sich frühzeitig um eine Hebamme für die außerklinische Geburt zu bemühen. Sie werden von den freiberuflichen Kolleginnen sicher mit dem gesamten Hebammen-Begleitpaket, das hier im Buch vorgestellt wird, ganzheitlich versorgt, wobei die eine Hebamme ihren Schwerpunkt vielleicht eher in der Homöopathie hat, die andere bei den Kräutern, die andere wiederum in der TCM, und wieder andere sagen einfach: »Eine Frau braucht gar nichts, nur Vertrauen.«

Erkundigen Sie sich am besten über Hebammensuche.de und vereinbaren Sie ein Gespräch.

Schwangerschaftsvorsorge

Im Folgenden werden die in Deutschland (Stand: 2018) angebotenen Vorsorgeuntersuchungen erklärt. Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse oder im Internet nach dem derzeit aktuellen Stand, dies gilt insbesondere auch für Leserinnen in anderen Ländern.

Entsprechend den deutschen Mutterschaftsrichtlinien hat jede schwangere Frau Anspruch auf mindestens 10 Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchungen, die von der Krankenkasse bezahlt werden und deren Anzahl bei Bedarf auch erhöht werden kann, wenn z. B. eine Risikoschwangerschaft (siehe S. 65–66) diagnostiziert wird.

Hebamme und/oder Frauenärztin?

Die angebotenen kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen kann die Frau ebenso bei einer Hebamme durchführen lassen. Die Hebamme ist bei einer regelrecht verlaufenden Schwangerschaft genauso berechtigt und befähigt, die Vorsorgekontrollen durchzuführen wie eine Ärztin. Möchten Sie die drei kostenlosen Ultraschalluntersuchungen in Anspruch nehmen, müssen Sie allerdings eine Gynäkologin oder eine Klinik aufsuchen. Da das »Ultraschallen« mittlerweile zur Routine gehört und als Angebot von den Schwangeren selten kritisch hinterfragt wird, entscheiden sich viele Frauen, die Vorsorgetermine im Wechsel bei der Hebamme *und* bei der Frauenärztin wahrzunehmen.

Eine gute Zusammenarbeit von Hebamme und Gynäkologin kann für die werdende Mutter von Vorteil sein, solange sich die beiden Berufsgruppen respektieren und das Wohl des Kindes in den Vordergrund stellen. Will die werdende Mutter ausschließlich von der Hebamme »vorgesorgt« werden, steht diesem Wunsch nichts entgegen, solange es sich um einen regelrechten Schwangerschaftsverlauf handelt. Sobald eine Regelwidrigkeit auftritt, überweist die Hebamme die Frau zur Fachärztin. Für Sie als Frau ist wichtig zu wissen, dass Hebammen eine hebammenorientierte Schwangerenvorsorge anbieten und die Ärzte eine medizinisch ausgerichtete Kontrolle. Hebamme und Frauenärztin sind zwar beide für die Geburtshilfe ausgebildet,

aber doch zwei gänzlich unterschiedliche Berufsgruppen. Dennoch arbeiten sie im Idealfall Hand in Hand. Bei der Hebamme steht vor allem die menschliche und frauenorientierte Betreuung im Vordergrund und werden die laut Mutterpass (siehe folgende Seiten) vorgeschriebenen Mindestkontrollen durchgeführt, selbstverständlich auch alle notwendigen Laboruntersuchungen. Mittlerweile haben Studien gezeigt, dass hebammenbegleitete Schwangerschaften komplikationsloser verlaufen als jene in Kontrollgruppen mit rein ärztlicher Vorsorge,⁵ und es arbeiten auch zunehmend mehr Medizinerinnen mit Hebammen zusammen.

Mutterschutz, Mutterschaftsvorsorgeuntersuchungen, Mutterpass

Mit der ersten Vorsorgeuntersuchung, egal ob bei der Hebamme oder Ihrer Ärztin, erhalten Sie mit Ausstellen des Mutterpasses auch eine Bescheinigung für Ihren Arbeitgeber über die bestehende Schwangerschaft und den zu erwartenden Geburtstermin. Im *Mutterschutzgesetz* ist geregelt, welche Rechte Sie nun wahrnehmen können bzw. welche Bedingungen am Arbeitsplatz, z. B. Ruhepausen, vorhanden sein müssen. Das Gesetz besteht seit 1995 und wurde letztmalig 2012 geändert. Es wurde geschaffen, um einen sozialen Schutz für werdende Mütter zu gewährleisten. Aktuellste Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse oder im Internet.

Der Mutterpass zeigt den Umfang der medizinischen Betreuung auf, die für Schwangere in Deutschland üblich ist. Im Zweifelsfall informieren Sie sich bitte über das Internet, z. B. auf der Webseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Jede Frau sollte immer darauf achten, dass ihr Mutterpass vollständig ausgefüllt ist. Er enthält Informationen, die bei der Geburt entscheidend für Mutter und Kind sein können, vor allem, wenn keine Zeit mehr bleibt, mit dem betreuenden Personal ausführlich über den Verlauf der Schwangerschaft zu sprechen. Dies ist z. B. bei einer schnell verlaufenden Geburt der Fall, bei der die Mutter nicht mehr für solche Fragen ansprechbar ist.

Viele Eintragungen sind Fachbegriffe aus der Medizin. Lassen Sie sich immer alles erklären, oder schreiben Sie im Zweifel zu Hause eine Notiz, damit Sie beim nächsten Vorsorgetermin nicht vergessen, was Sie fragen wollten. Die Eintragungen sind insbesondere auch bei der wechselweisen Betreuung durch eine Hebamme und eine Frauenärztin wichtig.

Angaben im Mutterpass

Im Folgenden finden Sie nur kurze Hinweise zu den Angaben im Mutterpass. Deren einzelne Bedeutungen und Ergebnisse werden in diesem Buch in den verschiedenen Kapiteln aufgegriffen. Ihre Hebamme kann Ihnen die Eintragungen erläutern.

Neben ganz allgemeinen Angaben zu Ihrer Person finden sich im Mutterpass zuerst die »serologischen Untersuchungen«. Dies bedeutet, dass hier die Ergebnisse der Blutuntersuchung zu Blutgruppe und Rhesusfaktor festgehalten werden. Denn in einem Notfall muss der Mutterpass alle wichtigen Dinge sofort erkennen lassen, dazu zählt vor allem die Blutgruppe. Dasselbe gilt für den Röteln-Test. Zeigt der Antigen-Antikörpersuchtest (Titer), der mittels Blutabnahme im Labor gemacht wird, einen Wert über 1:16, können Sie ganz unbesorgt sein und müssen Kinder nicht fernhalten.

Des Weiteren finden sich Angaben zum Chlamydienabstrich, zu Lues (Syphilis) und Hepatitis. Auf den weiteren Seiten werden dann vorausgegangene Schwangerschaften und Geburten eingetragen sowie frühere Erkrankungen erfasst. In der Fachsprache heißt dies, eine Anamnese zu erheben, das heißt, die gesundheitliche Vorgeschichte wird abgefragt. Nehmen Sie diese Erhebung ernst, berichten Sie über Ihre bisherige Lebensgeschichte, Krankheiten und auch Gewohnheiten, hierzu gehören auch Suchtthemen, wie z. B. Magersucht oder der Gebrauch von Drogen. Je ehrlicher und offener Sie Bericht erstatten, desto optimaler können Sie von der Schwangerschaft bis zur Stillzeit aufgeklärt und begleitet werden. Klären Sie auch Ihren Partner über vorangegangene Krankheiten auf, bzw. er selbst sollte sich ebenfalls Gedanken über häufig vorkommende Krankheiten in seiner Familie machen. Ärztin und Hebamme befragen Sie nicht aus persönlichem Interesse oder Neugierde, sondern um Mutter und Kind optimal zu betreuen und dadurch Risiken frühzeitig zu erkennen oder gar auszuschließen.

Nach der Anamnese folgt die Bestimmung des Geburtstermins, und auf den weiteren Seiten des Mutterpasses werden dann alle Eintragungen zu den Vorsorgeuntersuchungen vorgenommen. Die Fachleute sprechen vom Gravidogramm. In den 15 Spalten werden folgende Angaben eingetragen:

- Das Datum jeder Vorsorgeuntersuchung.
- Die aktuelle Schwangerschaftswoche (SSW).
- Der Fundusstand (der tastbare Höhenstand) der Gebärmutter. Hier finden sich dann Kürzel wie S/Sy für Symphyse (Schambein); N wie Nabel, Rb/Rgb für Rippenbogen. Ein Eintrag kann z. B. lauten: S+4, das bedeutet, der Rand der Gebärmutter ist 4 Querfinger über dem Schambein zu tasten.
- Die Lage des Kindes, mit den Abkürzungen SL für Schädellage, BEL für Beckenendlage/Steißlage, QL für Querlage, S für Schräglage.
- Die kindlichen Herztöne. Hier findet sich eine Zahl, die meist zwischen 120 und 160 liegt, dem Herzschlag pro Minute. Oder einfach nur ein +, was so viel bedeutet wie: Herztöne wurden gehört.
- Die Kindsbewegungen. Meist findet sich einfach nur ein +, oder ++, wenn diese sehr heftig wahrgenommen werden.
- Ödeme/Varikosis. Die Anzahl von Kreuzen bzw. Pluszeichen (ein bis drei) zeigt den Schweregrad an Wassereinlagerung oder Krampfadern.
- Ihr Gewicht.



- Ihr Blutdruck.
- Ihr Eisenwert.
- Der Urinbefund, das heißt dessen Gehalt an Eiweiß, Zucker, Nitrit, Blut und eventuell Bakterien.
- Die vaginale Untersuchung. Hier finden sich Angaben zu CK oder CX (Cervix/Gebärmutterhals) und MM (Muttermund) mit einer Zentimeterangabe der Länge wie z. B. 4 cm und gegen Ende der Schwangerschaft mit Hinweisen zur Konsistenz und Weite des Muttermunds wie z. B. weich/fdg (fingerdurchgängig).
- Anmerkungen zu Therapien, Medikamenten oder Empfehlungen.

Des Weiteren enthält der Mutterpass auch Platz für Eintragungen zu stationären Aufenthalten, Herzton- und Wehenschreiber-Aufzeichnungen (CTG/ Cardiotokogramm) sowie den Ultraschalluntersuchungen mit einem Kurvendiagramm zum Wachstum des Kindes. Leider ist Letzteres immer noch mit »fetaler Wachstumsverlauf« überschrieben. Diese sehr sachliche medizinische Fachsprache soll Sie aber nicht abhalten, stattdessen von Ihrem Kind zu sprechen. Eine Mutter, die ich betreut habe, hat den Begriff einfach durchgestrichen und »kindlicher« darüber geschrieben. »Es ist ja schließlich mein Mutterpass«, so ihr Kommentar.

Die letzten Seiten stehen dann für die Eintragungen zum Geburtsverlauf und den Untersuchungen während des Wochenbetts zur Verfügung.

Den Mutterpass sollten Sie nun immer bei sich tragen. So können Ärztin und Hebamme jederzeit sehen, welche Kontrollbefunde vorliegen. Bei einer Klinikgeburt kann das dort anwesende geburtshilfliche Team darin nachlesen, wie die Schwangerschaft verlaufen ist. Normalerweise ist es die einzige Unterlage, die der Klinik zur Verfügung steht. Alle anderen Kartei- und Schwangerschaftsunterlagen liegen bei Ihrer Hebamme oder Ihrer Frauenärztin.

Ultraschall

Heutzutage werden die meisten Schwangerschaften schon auf dem Bildschirm sichtbar gemacht, ehe überhaupt der Mutterpass ausgestellt wird. Deshalb stehen in diesem Ratgeber bereits hier die Informationen zu den Ultraschalluntersuchungen, auch wenn die Eintragungen dazu im Mutterpass (Stand: 2018) sinnvollerweise erst nach dem Gravidogramm, also den Eintragungen der Vorsorgeuntersuchungen zu finden sind. Zusehends mehr Frauen ziehen in der Praxis ihrer Gynäkologin diese technische Möglichkeit zur Feststellung einer Schwangerschaft einem herkömmlichen Schwangerschaftstest vor. Das heißt, die Schwangerschaft wird mittels Vaginalultraschall bestätigt, zusätzlich wird oft auch noch eine Hormonbestimmung durch Blutentnahme durchgeführt, insbesondere, wenn der Ultraschall kein eindeutiges Ergebnis aufweist.

Für viele Menschen sind die ersten Bilder vom Ungeborenen, wenn auch

eher schemenhaft und schwarz-weiß, sicherlich ein aufregender Einblick in das werdende Leben. Nicht wenigen Partnern tut es gut, bei der ersten Ultraschalluntersuchung dabei zu sein, was allerdings nicht bedeuten darf, dass deswegen eine vorzeitige Untersuchung vereinbart wird, nur damit »mann« schon mal etwas sehen kann.

Neugierde oder Notwendigkeit?

Ich möchte zu überlegen geben, dass ein »Sich-Einstellen« auf die neue Situation des Mutter- und Vater-Werdens und ein »Sich-Einfühlen« durch keine Technik zu ersetzen ist. Für Eltern wird es noch häufig Momente geben, in denen sie wünschen, in das Kind hineinschauen zu können, doch es wird ihnen verborgen bleiben, was in diesem Kind vor sich geht. Auch später haben Eltern nicht die Möglichkeit, ihr Kind »schallen« zu lassen, um es besser zu verstehen. Technik ist nicht da, um Neugierde zu befriedigen, sondern um eventuell erkennbare Fehlbildungen und daraus entstehende Probleme zu klären.

In anderen Ländern wie in England, Skandinavien, USA und Japan ist zumindest in der frühen Schwangerschaft eine routinemäßige Ultraschalluntersuchung nicht üblich. Dort findet diese erst in der Mitte der Schwangerschaft statt. Auch in unserem Nachbarland Schweiz sind als Kassenleistung nur zwei Routine-Ultraschalls für die gesamte Schwangerschaft vorgesehen. In Deutschland sind drei Untersuchungen vorgesehen. Deren Ziele sind: die genaue Bestimmung des Schwangerschaftsalters, die Beurteilung einer körperlich altersgerechten Entwicklung des Kindes sowie das frühzeitige Erkennen von Mehrlingsschwangerschaften. In den Mutterschaftsrichtlinien ist vorgesehen, dass den Eltern von der Frauenärztin oder dem Frauenarzt ein Merkblatt zu diesen drei sogenannten Basis-Ultraschall-Screenings ausgehändigt wird, das ihnen die Entscheidung für oder gegen die Untersuchungen erleichtern soll. Dennoch werden immer noch hier und dort Kontrollaufnahmen, nicht selten im vierwöchigen Abstand, vorgenommen.

Ultraschall-Screening

Vonseiten der Krankenkassen bzw. laut den Mutterschaftsrichtlinien ist das erste Ultraschall-Screening erst zwischen der 11. und 13. Schwangerschaftswoche (SSW) vorgesehen. Wichtig ist hier zu wissen, dass es vorher wenig sinnvoll ist, so eine Stellungnahme des Royal College of Obstetrics and Gynecologists (RCOG) von 2015. Noch immer ist nicht endgültig geklärt, ob in diesem frühen Zellwachstumsstadium keinerlei Schäden zu befürchten sind.⁶ Ein weiteres Screening folgt dann in der 19. bis 22. SSW und noch einmal in der 29. bis 32. SSW.

Die Ultraschalluntersuchung zählt in Deutschland seit 1979 zur Routine. Screening bedeutet, dass mittels eines systematischen Testverfahrens nach Krankheiten gesucht wird. Es handelt sich hier um eine vorgeburtliche Diagnostik, um Abweichungen und Fehlbildungen zu erkennen. Viele Mediziner führen mehr als die drei vorgesehenen Untersuchungen durch, obwohl es



keinen medizinischen Vorteil bringt. Denn trotz immer häufigerer Untersuchungen sinkt in der Statistik weder die Rate der Frühgeburten noch hat sich das sogenannte »Fetal Outcome« (Geburtsergebnis) verbessert.

Erstes Screening

Diese Ultraschalluntersuchung kann mittels eines Schallkopfes am Bauch oder in dieser frühen Phase auch noch vaginal erfolgen. Es wird geprüft, ob ein Kind oder möglicherweise Mehrlinge heranwachsen und ob der Herzschlag erkennbar ist. Zur Berechnung des Geburtstermins wird das Kind genau vermessen.

Zweites Screening

Nun werden das Wachstum kontrolliert und die Organe sowie die Wirbelsäule des Kindes beurteilt, um mögliche Fehlbildungen wie einen offenen Rücken oder einen Herzfehler zu erkennen. Auch die Fruchtwassermenge kann ein Kriterium für mögliche Auffälligkeiten darstellen.

Drittes Screening

Wieder steht das Wachstum und die Gesamtentwicklung des Kindes im Fokus der Kontrolle. Auch bei diesem Termin wird die Lage des Kindes kontrolliert und ein weiteres Augenmerk auf die Funktion und den Sitz der Plazenta gelegt.

Spezielle Ultraschalluntersuchungen

Kommt es bei einem der »Einblicke« zu einem auffälligen Befund mit dem Verdacht auf Fehlbildungen, Mangelerscheinungen oder Organfunktionsstörungen, werden spezielle Ultraschalle angeboten: die Dopplersonografie sowie Organ- bzw. Feinultraschall. Dazu muss die werdende Mutter schriftlich einwilligen. Diese Kosten werden von der Krankenkasse übernommen, wenn ein begründeter medizinischer Verdacht, also eine Risikoschwangerschaft, vorliegt.

Jeder Mediziner ist verpflichtet, Sie über einen auffälligen Befund zu informieren. Trotzdem kann eine werdende Mutter auf Ultraschalluntersuchungen verzichten, ohne dass dies Folgen für den Versicherungsschutz hat. Die Schwangere muss diese Entscheidung in der Regel mit einer Unterschrift bestätigen, um die Ärztin von der Informationspflicht zu entbinden.

Die Frau sollte also vor jeder Ultraschall- ebenso wie jeder genetischen Untersuchung darüber informiert werden, dass sie ihr Recht auf Nichtwissen geltend machen und jede angebotene Untersuchung ablehnen kann.

Zu diesem Thema empfiehlt sich die Broschüre »Pränataldiagnostik« der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA; siehe auch S. 71).

Die Aussagekraft von Ultraschalluntersuchungen

Die Zuverlässigkeit von Ultraschalluntersuchungen ist begrenzt, denn trotz aller Technik kann es auch hier zu falschen Schlussfolgerungen kommen,

zumal das Kind im Mutterleib sich nicht immer in der gerade gewünschten Position zeigt. Übergewicht der Mutter kann ebenfalls zu unzuverlässigen Ergebnissen führen, ebenso wie mangelnde Erfahrung oder veraltete Geräte in der Arztpraxis. Das BZgA schreibt, dass bei 100 Schwangeren mit 1 fehlerhaften Diagnose zu rechnen ist, die AWMF berichtet von einer falsch positiven Rate von 5 % und wieder andere Beiträge in Fachzeitschriften sprechen gar von 30–40 % Falschaussagen. Die Problematik ist hier sicher in veralteten Geräten oder ungeübten Nutzern zu suchen. Einig sind sich alle darin, dass es keine 100 % Sicherheit bei den Ergebnissen gibt.⁷

Anhand eines Ultraschalls wird dann unter Umständen eine mutmaßliche Diagnose gestellt, die meist mit den Worten »Soweit wir das abschätzen können ...« beginnt, aber letztendlich keine sichere Aussage über den Zustand des Kindes liefert, denn die gibt es nicht.

Das bedeutet, dass es zu falschen Urteilen über Kindesgröße und Fehlbildungen kommt, die dann zu einer Verunsicherung bei den werdenden Eltern führen kann. Diese werden dadurch oftmals veranlasst, weitere Untersuchungen wie etwa Fruchtwasseranalysen durchführen zu lassen, die dann wiederum zu einer vorzeitigen Beendigung der Schwangerschaft führen können.

Beispielsweise wird bei der Ultraschalluntersuchung nach dem Down-Syndrom⁷ gesucht, was mit dieser Methode jedoch einfach nicht 100 %ig gelingen kann. Und was ändert sich für Sie als Eltern an der Tatsache, ein Kind zu erwarten? Solche Untersuchungen sind nur dann wichtig, wenn Sie Konsequenzen aus den Ergebnissen ziehen wollen. Ansonsten heißt es für Mutter, Vater und Kind, bei eventuellen Befunden belastende anstatt harmonische Wochen vor sich zu wissen. Spätestens bei der Geburt lösen sich manche Sorgen in Wohlgefallen auf, weil sie sich als unbegründet erweisen.

Ein weiteres Beispiel ist ein zu tiefer Sitz der Plazenta in der Frühschwangerschaft (der im schlimmsten Fall zu einer Plazentainsuffizienz führen könnte). Die Position der Plazenta wird sich jedoch bald verändern, denn der Mutterkuchen wächst mit der Gebärmuttermuskulatur nach oben und die ganze Unruhe war letztendlich umsonst! Dass aber in so einer Situation die Gefühlswelt von Mutter und Kind, vermutlich auch die des Vaters und der Großeltern, sehr belastet wird, liegt auf der Hand. Niemand spricht mehr von guter Hoffnung und großem Glück, sondern nur noch von Risiko und Kaiserschnitt. Davon erzählen die Anbieter der Untersuchungen nichts. Und wie es dem Ungeborenen im Bauch zumute ist, darüber können wir nur spekulieren.

Welchem Druck werdende Eltern ausgesetzt sind, die trotz einer ungünstigen Ultraschallprognose auf sich selbst und das Kind vertrauen und auf jegliche Intervention verzichten, zeigt die Geschichte von Petra und Marco, die mich während des Schreibens an diesem Buch per Mail erreichte: ...

... »Wir haben gerade ein Baby bekommen, das während der Schwangerschaft monatelang als viel zu klein gemessen wurde. Sie können sich vorstellen, was für einen Terror die Schulmedizin auf uns ausgeübt hat und wie schwierig es



war, sich auf unser Gefühl zu verlassen. Zum Glück haben wir es geschafft und konnten einen Kaiserschnitt, eine Geburtseinleitung etc. abwenden. Das Baby ist gesund und mit 3,3 kg und 50 cm auf die Welt gekommen. Ihr Buch hat uns auf dem ganzen Weg begleitet, Mut gemacht und sehr geholfen!

Es lohnt sich, über jede sogenannte Routinemaßnahme nachzudenken. Denn eine Schwangerschaft ist nun einmal für keine Frau eine Routine.

Dr. Angelica Ensel, Hebamme, Medizinethnologin und Journalistin, hat sich intensiv mit dem Thema der Routinemaßnahmen beschäftigt. Sie spricht vielen Hebammen aus dem Herzen, wenn sie Eltern rät, der Versuchung des häufigen Baby-Watchings

zu widerstehen, denn es birgt auch Risiken. Plötzlich vermischt sich nämlich ein neugieriges »Fernsehen« mit der medizinischen Diagnostik, zumal bei frühen Untersuchungen die Gefahr einer fehlerhaften Diagnostik noch immer recht hoch ist.⁸

Ein paar Gedanken zum Ultraschall

Die Deutsche Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin (DEGUM) sieht keine gesundheitliche Gefährdung durch Ultraschalluntersuchungen, wenn diese im dafür vorgesehenen Rahmen durchgeführt werden und kein »Baby-Fernsehen« veranstaltet wird. Letzteres, also medizinisch unnötiges »Baby-TV«, ist seit 2021 ohnehin verboten.⁹ Laut dem Vizepräsidenten der DEGUM, Dr. Kai-Sven Heling, gilt der 3D-Ultraschall in der Regel als unbedenklich. Die Schallwellen rufen zwar mechanische Wirkungen und Temperaturerhöhungen in den von ihnen durchlaufenen Geweben hervor, aber es sei ausgeschlossen, dass das Kind den Ultraschall im Mutterleib hören könne, da die Frequenzen für das menschliche Gehör nicht mehr hörbar seien.

Auch besteht laut der Internetseite der DEGUM kein Risiko, dass es durch die Ultraschalluntersuchung zu einer gefährlichen Erwärmung des ungeborenen Kindes kommen kann, vorausgesetzt, die Schwangere hat kein Fieber und die Untersuchung dauert nur kurz.

Wie bei den Ultraschall-Screenings bereits erwähnt, ist aber letztlich noch immer nicht geklärt, was tatsächlich in der Gebärmutter abläuft, nicht umsonst ruft das britische RCOG zur Zurückhaltung auf.⁶ Und auch Prof. Dr. Eberhard Merz, der frühere Präsident der DEGUM, mahnte an: »Vorsicht ist das oberste Gebot in der Medizin.« Deshalb gilt für Ultraschalluntersuchungen das Prinzip: so viel wie nötig, so wenig wie möglich. Laut Merz sollten Ultraschalluntersuchungen in der Schwangerschaft zudem nur von Ärztinnen und Ärzten mit einer entsprechenden Aus- und Weiterbildung durchgeführt werden und auch nur dann, wenn sie wirklich notwendig sind.

So möchte ich an dieser Stelle Prof. Dr. Sven Hildebrandt, Präsident der Internationalen Gesellschaft für prä- und perinatale Psychologie und Medizin (ISPPM), erwähnen, der in einem Vortrag¹⁰ berichtete: Das Kind ist ein fühlendes Wesen – was mittels Ultraschall beobachtet worden ist, wenn Ungeborene bei einer Fruchtwasseruntersuchung auf die Nadel mit Abwehr reagieren, auf Anspannung der Mutter mit erhöhter Herzfrequenz und kör-