

1 Therapieformen

1.1 Grundlagen der Aromatherapie

Aromatherapie ist die innerliche, äußerliche oder inhalative Anwendung von ätherischen Ölen. Die Aromatherapie zählt zu der Phytotherapie.

1.1.1 Geschichte

Geschichtlich betrachtet zählt Aromatherapie zu den ältesten Heilmethoden der Phytotherapie. Bereits 3000 v. Chr. wurden vermutlich schon Blüten und Kräuter destilliert. Rund 4000 Jahre später wurde diese Heilkunst von den Arabern „wiederbelebt“. Im „Canon medicinae“, der Grundlage der damaligen abendländischen Heilkunst, finden sich genaue Aufzeichnungen über die Wasserdampfdestillation und über das Heilen mit ätherischen Ölen. Über Spanien und durch die Kreuzzüge gelangte dieses arabische Wissen nach Europa und wurde dort im Mittelalter vor allem in den Klöstern gepflegt.

Anfang des 20. Jahrhunderts wurde die Heilkraft ätherischer Öle von dem französischen Chemiker René Gattefossé und dem Mediziner Dr. Jean Valnet für die moderne Medizin „wiederentdeckt“. Sie prägten den Begriff „Aromatherapie“ mit dem 1937 erschienenen gleichnamigen Buch „Aromathérapie“.

Inzwischen ist die Aromatherapie in vielen Ländern wie z. B. England und Frankreich als Therapieform anerkannt und hat auch hier in Deutschland an Bedeutung gewonnen.

1.1.2 Chemische Betrachtung ätherischer Öle

Ätherische Öle, die Duftstoffe der Pflanzen, sind organische Stoffwechselprodukte von Pflanzen, die in Öldrüsen in oder auf dem Pflanzengewebe gebildet werden. Sie dienen der Pflanze als Lockmittel für Insekten, als Schutz- und Abwehrstoffe gegen Krankheiten, gegen extreme klimatische Bedingungen, gegen Tierfraß oder als Kommunikationsstoffe.

Ätherische Öle sind Vielstoffgemische, die aus mehreren hundert Einzelstoffen bestehen können. Selbst modernste Analyseverfahren reichen nicht aus, um sämtliche Inhaltsstoffe eines ätherischen Öls zu benennen. Die Hauptbestandteile sind Kohlenwasserstoffverbindungen, ihre Syn-

these erfolgt über Bildung des C5-Bausteins Isopren und anschließende Vervielfachung. Folgereaktionen wie Umlagerungen, Oxidationen usw. führen dann zu den funktionellen Gruppen.

Einteilung der ätherischen Öle

Monoterpene: Monoterpene sind Kohlenwasserstoffe mit 10 C-Atomen, die ketten- oder ringförmig angeordnet sind. Sie tragen keine funktionelle Gruppe. Die Verbindungen enden auf -en; sie kommen in großen Mengen hauptsächlich in Zitrusölen (z. B. Limonen) und in ätherischen Ölen von Nadelbäumen (z. B. Pinen) vor, z. B. α -Limonen.

Sesquiterpene: Sesquiterpene sind Kohlenwasserstoffe mit 15 C-Atomen, ohne funktionelle Gruppe. Sie enden ebenfalls auf -en und kommen meist nur in kleinen Mengen und in vielen unterschiedlichen Pflanzen vor. Sie können jedoch manchmal auch in beachtlichen Mengen vorkommen, wie z. B. Chamazulen in Schafgarbenöl. Sesquiterpene sind hoch wirksame Bestandteile.

Alkohole: Alkohole sind Mono- oder Sesquiterpene mit einer Hydroxylgruppe. Sie enden auf -ol. Sie wirken intensiv und sind sehr gut verträglich, z. B. Linalool.

Ausnahme: Menthol kann bei Kleinkindern zu Glottiskrämpfen führen.

Aldehyde: Aldehyde sind Monoterpene mit einer Aldehydgruppe, sie enden auf -al. Bei zu hoher Dosierung können Hautreizungen entstehen, z. B. Geranial.

Ketone: Ketone sind Mono- oder Sesquiterpene mit einer Ketongruppe, sie enden auf -on. In zu hoher Dosierung können sie neurotoxisch und abortiv wirken, deshalb sind sie dosisabhängig kontraindiziert bei Schwangeren und Kindern, z. B. Menthon.

Ester: Ester entstehen aus Monoterpenalkoholen und einer organischen Säure. Im Namen findet sich die Bezeichnung der Säure und des Alkoholrests. In bereits geringen Mengen bestimmen sie den Duft eines ätherischen Öls, z. B. Linalylacetat.

Ether und Oxide: Ether und Oxide besitzen eine Sauerstoffgruppe, meist in Form eines cyclischen Ethers. Im Namen findet sich die Bezeichnung -oxid, -ether oder -ol, z. B. 1,8-Cineol (Eucalyptol).

Säuren: Säuren sind wasserlöslich und deshalb in ätherischen Ölen nur in Spuren vorhanden. Zu finden sind sie hauptsächlich in den Hydrolaten.

Phenole und Phenylpropanderivate: Diese Verbindungen entstehen auf einem anderen Syntheseweg als die Terpene über die Zwischenstufe der Aminosäure Phenylalanin.

Phenole wirken sehr intensiv; als Nebenwirkungen können Hautreizungen, allergische Reaktionen und Blutdrucksteigerung auftreten. Bei längerer Anwendung können sie hepatotoxisch wirken. Sie sollten deshalb sehr sparsam und kritisch angewandt werden, für Schwangere und Kinder sind sie generell nicht geeignet, z. B. Thymol.

Charakteristika

Charakteristisch für alle ätherischen Öle sind ihre schnelle Entflammbarkeit und ihre leichte Flüchtigkeit. Auf Fließpapier geträufelt verursachen sie einen transparenten Fleck, der sich im Gegensatz zu dem eines fetten Öles, allmählich verflüchtigt. Bei zähflüssigen Ölen und solchen mit kräftiger Farbe bleibt ein farbiger Rückstand.

Ätherische Öle zeichnen sich durch einen intensiven Geruch und Geschmack aus. So ist z. B. Pfefferminzöl noch in einer Verdünnung von 1:4 Millionen riechbar.

1.1.3 Wirkung ätherischer Öle

Ätherische Öle wirken ganzheitlich.

Aufnahme über Haut und Schleimhäute

Sie werden aufgrund ihrer lipophilen Eigenschaften über Haut und Schleimhaut sehr schnell resorbiert. Die Duftmoleküle werden innerhalb von Minuten ins Blut transportiert, verstoffwechselt und binnen einiger Stunden wieder ausgeschieden. Sie wirken im gesamten Organismus auf körperlicher Ebene.

Aufnahme über den Geruchssinn

Ätherische Öle wirken über den Geruchssinn auf das limbische System. Der Geruchssinn, entwicklungsgeschichtlich der älteste Sinn, reagiert auf Duftmoleküle in einer Hundertstelsekunde. Mit dem Duft können sich Erinnerungen und Emotionen positiver oder negativer Art verbinden, was die Wirkung des ätherischen Öls entscheidend mitbeeinflusst. Die weitergeleiteten Informationen beeinflussen dann alle vegetativen Regulationszentren wie Atmung, Kreislauf, Schlaf. Ebenso wird die Produktion und Freisetzung von Hormonen, Drüsen und der Botenstoffe beeinflusst.

Ganzheitliche Betrachtung

Die große Bandbreite der Wirkungen eines ätherischen Öls beruht nicht nur auf der Vielzahl der Inhaltsstoffe, von denen jeder seine spezifischen Wirkungen hat. Die ganzheitliche Wirkung des Öls kommt erst durch das Zusammenspiel aller Inhaltsstoffe zustande. Substanzen, die nur in geringster Menge vorkommen und Hauptinhaltsstoffe ergänzen einander zu einem synergistischen Effekt. Insbesondere durch das Miteinander von Riechen – Erinnerung – Emotion, zusammen mit den körperlichen Effekten der Inhaltsstoffe, entsteht die ganzheitliche Wirkung eines ätherischen Öls. Es beeinflusst also Körper, Seele und Geist.

Das Aromatogramm

Mithilfe des Aromatogramms lässt sich die antibakterielle oder antimykotische Wirkung von ätherischen Ölen *in vitro* bestimmen. Der Erreger wird dabei auf einem Nährmedium kultiviert, anschließend werden Testplättchen mit ätherischem Öl aufgelegt. Es bilden sich Hemmhöfe um die Plättchen, in denen kein Keimwachstum mehr erfolgt. Je größer der Hemmhof, desto wirksamer ist das ätherische Öl. Das Ergebnis kann genau vermessen werden und ist dadurch ein jederzeit kontrollierbares Standard-Referenzsystem. Die Übertragung der Wirkung auf eine therapeutische Anwendung ist wie jede *In-vitro*-Methode jedoch mit Vorsicht zu genießen, insbesondere da die notwendige Dosis so nicht ermittelt werden kann.

Die antibakterielle Wirkung beim Menschen wird allerdings noch von weiteren Faktoren bestimmt, wie etwa der momentanen Immunlage des Patienten.

1.1.4 Mischen von ätherischen Ölen

Ätherische Öle lassen sich einteilen in:

- Kopfnoten
- Herznoten
- Basisnoten

■ Tab. 1.1 zeigt die Charakteristika der Duftnoten.

Regeln für das Mischen

Eine gelungene Aromamischung beinhaltet meist alle 3 Komponenten, die sich in ihrer Wirkung positiv ergänzen, gegenseitig verstärken und in Kombination noch ganzheitlicher wirken. Es kann aber auch eine einzelne Komponente angewandt werden, wie z. B. in der Geburtshilfe, eine Lebensphase in der die Entspannung vorherrscht, eine Herznote.

Bei Menschen mit hypotoner Verfassung werden die anregenden Kopfnoten in den Vordergrund gestellt. Menschen mit hypertoner Verfassung werden durch eine gut passende Basisnote geerdet, der eine äußerst geringe Menge der Kopfnote zugesetzt wird. Die Harmonie erhält die Rezeptur mit der Herznote.

1.1.5 Gewinnungsverfahren

Zur Gewinnung ätherischer Öle werden verschiedene Verfahren angewandt:

Kaltpressung

Die Kaltpressung, auch Expression genannt, wird nur bei Schalenfrüchten wie Zitrone (*Citrus limon*), Orange (*Citrus sinensis*), Bergamotte (*Citrus bergamia*), Limette (*Citrus aurantiifolia*), Mandarine (*Citrus reticulata*), Grapefruit (*Citrus paradisi*) angewandt. Diese Öle aus Schalenfrüchten heißen auch Agrumenöle. Durch mechanische Zerstörung der Oberfläche kann das ätherische Öl austreten, es wird emulgiert und

□ **Tab. 1.1** Unterschiedliche Duftnoten ätherischer Öle

	Wirkung	Geruch	Menge	Farbe	Fließgeschwindigkeit	Gewinnung	Beispiel
Kopfnoten	anregend	frisch	reichlich	klar, gelb – orange	schnell	Agrumen-schalen; aus frisch duftenden Kräutern	Agrumen-öle, Eucalyptus, Rosmarin Ct. Cineol, Salbei, Pfefferminze
Herznoten	entspannend, ausgleichend	krautig, blumig weich	wenig	hell, rot grün-blau	mittel	aus Kräutern, Blüten	Jasmin, Kamille blau, Lavendel, Nelke, Rose, Zimt, Schafgarbe, Ylang-Ylang
Basisnoten	beruhigend, erdend	weich herb schwer	sparsam	gelb-braun	langsam, zäh	aus Samen, Hölzern, Wurzeln	Angelikawurzel, Benzoe, Sandelholz, Vanille, Zeder

anschließend zentrifugiert und filtriert. Ein kaltgepresstes ätherisches Öl unterscheidet sich von einem destillierten ätherischen Öl in den Inhaltsstoffen. So finden sich in kaltgepressten Ölen vermehrt Farbstoffe, höhermolekulare Bestandteile und auch Cumarine, die bei destillierten Ölen in wesentlich geringerem Ausmaß enthalten sind.

Wasserdampfdestillation

Bei dieser gebräuchlichsten Gewinnungsart wird das Pflanzengewebe in heißem Wasser oder Wasserdampf aufgequollen. Die ätherischen Öle werden freigesetzt, verflüchtigen sich mit dem Dampf und steigen nach oben. Nach Abkühlen des Wasserdampfes kann das ätherische Öl in den meisten Fällen von der Wasseroberfläche abgenommen werden.

Hydrolate: Hydrolate entstehen bei der Wasserdampfdestillation. Sie enthalten die wasserdampfflüchtigen und wasserlöslichen Bestandteile der Pflanze und Spuren des ätherischen Öls. Teilweise wird, um sehr gute Hydrolate zu gewinnen, speziell zur Hydrolatgewinnung destilliert. Viele Hydrolate werden zur Stabilisierung mit einem Anteil Ethanol versetzt.

Die Hydrolate der Bahnhof-Apotheke Kempten enthalten keinen zugesetzten Ethanol.

Solventextraktion

Ätherische Öle werden mittels einem oder mehrerer organischer Lösungsmittel, die komplett oder teilweise entfernt und wieder zurückgewonnen werden, aus den Pflanzen herausgelöst. Das Produkt wird als Concrète bezeichnet. Ein Absolve wird über das Concrète nach dem Ausfällen der Wachse und Paraffine mit Alkohol erhalten. Dessen Qualität und Preis liegen deutlich unter dem eines destillierten Öls. Ein Absolve wird aber aufgrund seines intensiveren Duftes und des günstigeren Preises bevorzugt zur Parfümierung verwendet. Das Spektrum an Inhaltsstoffen eines Absolues unterscheidet sich oft deutlich von dem des entsprechenden ätherischen Öls. Beispiele hierfür sind z. B. Rose, Muskatellersalbei.

Beschwerden in der Schwangerschaft

6 Anämie in der Schwangerschaft

6.1 Allgemein

Zunächst muss geklärt werden, ob es sich um eine echte Anämie handelt oder einfach nur um den physiologischen Abfall des Hämoglobins. Bei körperlichen Symptomen wie Müdigkeit und Infektanfälligkeit sollte jedoch eine sinnvolle Therapie durchgeführt werden. Auf eine orale Eisensubstitution reagieren allerdings viele Frauen mit Magen-Darm-Beschwerden und Obstipation. Die Verträglichkeit kann bei einer Einnahme zu den Mahlzeiten, zusammen mit Ascorbinsäure, verbessert werden. Dabei muss jedoch beachtet werden, dass das Wiederauffüllen der Speicher etwas verzögert wird.

Hinweis

Wichtig ist, die Schwangere und Stillende auf eine ausreichende Vitamin-C-Zufuhr aufmerksam zu machen, damit pflanzliches Eisen aus der Ernährung besser aufgenommen werden kann. Schwarzer Tee und Kaffee, die Eisenräuber sind, sollten in der Schwangerschaft ohnehin eingeschränkt und, wenn überhaupt, außerhalb der Mahlzeiten getrunken werden.

6.2 Aromatherapie

Die Aromatherapie (► Kap. 1.1) hat sich etabliert und nimmt mittlerweile einen großen Stellenwert in der Komplementärmedizin ein. Mit den folgenden Empfehlungen können Hebammen, Therapeuten und Apotheken aus den ausgewählten ätherischen und fetten Pflanzenölen, Hydrolaten und Salbengrundlagen individuelle Rezepturen empfehlen, verordnen bzw. herstellen.

Rezepturvorschläge und Empfehlungen

Ätherische Öle als Naturparfüm (10% in Jojobawachs) am Oberbauch auftragen 1–5 Tr. ätherisches Öl in ein Körperöl mischen und morgens anwenden.

6.2.1 Ätherische Öle

Angelikawurzel (*Angelica archangelica*): immunstimulierend, entschlackend, Herz-Kreislauf-stärkend

Karottensamen (*Daucus carota*): krampflösend, blutbildend, leber- und galleanregend

Limette (*Citrus aurantiifolia*): aufheiternd, appetitanregend, fördert die Nierentätigkeit

Litsea (*Litsea cubeba*): beruhigend, konzentrationsfördernd

Rosmarin Ct Verbenon (*Salvia rosmarinus*, *Syn: Rosmarinus officinalis*): durchblutungsfördernd, krampflösend, bei Leber-, Gallen-, Nierenschwäche, leicht blutdrucksteigernd

Wacholderbeeren (*Juniperus communis*): adstringierend, entkrampfend, harntreibend, bei Leberschwäche, blähungswidrig

6.2.2 Trägersubstanzen

Jobowachs (*Simmondsia chinensis*): hautverträglich, Vitamin-E-haltig, fördert die Hautelastizität, neutral riechendes Öl, ideal zur Verdünnung als Naturparfüm

6.2.3 Original-Stadelmann®-Aromamischungen

Karotten-Limetten-Öl: Leberstoffwechsel unterstützend. Als Naturparfüm: 1 Tr. 3 × tägl. am Oberbauch auftragen

6.3 Bach-Blüten

Olive: fühlt sich körperlich und seelisch ausgelaugt, alles ist zu viel, bei krankhaften Störungen, die mit Erschöpfung einhergehen

6.4 Homöopathie

6.4.1 Bewährte Arzneien

Ferrum metallicum (Eisen)

Erscheinungsbild: fröhliche, eher juvenile Frau mit Pseudo-Plethora

Leitsymptome: neigt zum Erröten, Schwindel, Schwäche und Hinterkopfschmerz; verträgt keine Eier; Schwäche mit vollem, nachgiebigem Puls

Modalitäten: V beim Stillsitzen
B langsames Gehen

Potenzwahl: D4, D6, C6

Ferrum phosphoricum (Eisenphosphat)

Erscheinungsbild: fröhliche, juvenile Frau mit Pseudo-Plethora

Leitsymptome: neigt zum Erröten, Schwindel, extremer Schwäche mit weichem, raschem Puls; Folge von Sonnenhitze; Nasenbluten

Modalitäten: V Nachtschweiß 4.00 Uhr
B kalte Anwendungen

Potenzwahl: D4, D6, C6

6.4.2 Weitere mögliche Mittel

Phosphor (Phosphor), Pulsatilla (Küchenschelle), China (Chinarinde)

6.4.3 Komplexmittel

Aufbaumittel Stadelmann \mathcal{D} (Inhaltsstoffe ▶ Kap. 1.3.7; Kasten)

6.4.4 Anthroposophie

Anaemodoron Weleda® Tropfen

6.4.5 Biochemie nach Dr. Schüßler

Ferrum phosphoricum D12 (Nr. 3)

6.5 Phytotherapie

6.5.1 Tee- und Drogenzubereitungen

Teezubereitungen können vorbeugend oder unterstützend getrunken werden, z. B.:

- Ampferwurzel (*Rumex obtusifolius*)
- Brennesselblätter (*Urtica dioica*)

Gute Erfahrungen werden oft mit „Floradix® mit Eisen“-Tonikum gemacht.

6.6 Weitere Empfehlungen

6.6.1 Ernährung

- Wichtig ist die Zufuhr eisenhaltiger Lebensmittel wie Vollkorngetreide, Hirse, Amaranth, Hülsenfrüchte, Sesam, Sonnenblumenkerne, Nüsse, Mangold, Spinat, Rote Beete, Broccoli, rotes Fleisch.
- Vitamin C fördert die Eisenresorption und sollte optimalerweise immer kombiniert zu den eisenreichen Lebensmitteln in Form von frischen Beeren, Zitrusfrüchten, Paprika und Kräutern zugeführt werden.
- Gerbstoffhaltige Getränke wie schwarzer Tee und Kaffee vermindern die Eisenaufnahme; diese idealerweise meiden bzw. nicht zeitgleich einnehmen (▶ Kap. 6.1).

Beschwerden im Wochenbett

38 Harnwegsbeschwerden im Wochenbett

38.1 Allgemein

Beschwerden beim Urinieren als auch eine leichte Inkontinenz kommen bei vielen Wöchnerinnen in den ersten Tagen post partum vor, insbesondere nach traumatischen Geburten wie Vakuumgeburt (Saugglocke) und Forcepsgeburt (Zangengeburt).

Aufgrund von kleinen Hautschürfungen, oberflächlichen Rissen oder Nähten kann es beim Wasserlassen zu einem unangenehmen Brennen kommen. Aber auch Angst und Scham führen zu Harnverhalt. Halten die Beschwerden länger als 3 Tage an, sollte ein Arzt oder eine Hebamme zur Abklärung befragt werden.

Hinweis

Meist genügt es, während des Wasserlassens gleichzeitig kühles Wasser über die Vagina fließen zu lassen.

Es empfiehlt sich, viel zu trinken, um die Harnwege gut zu durchspülen. So kann man vermeiden, dass sich Bakterien in den gereizten Harnwegen einnisten.

38.2 Aromatherapie

Keine Empfehlungen

38.3 Bach-Blüten

Keine spezifischen Empfehlungen

Rescura: wenn die Geburt als sehr traumatisch erlebt wurde

38.4 Homöopathie

Siehe ► Kap. 16.4

38.4.1 Bewährte Arzneien

Apis mellifica (Honigbiene)

Erscheinungsbild: Folge von „Fleißigkeit“ bei der Geburt, lange Austreibungsphase, Hebamme war sehr bemüht Damm intakt zu entbinden, unzufriedene und ruhelose Frau

Leitsymptome: stechende Beschwerden, Brennen beim Wasserlassen, insbesondere die letzten Tropfen, spärlicher, stark gefärbter Urin, Vulva-ödem

Modalitäten: V 16.00–18.00 Uhr, Druck, Berührung
B kalte Anwendungen

Potenzwahl: D12, C6, C30

Cantharis (spanische Fliege)

Häufiges Mittel bei Blasenentzündung.

Erscheinungsbild: gereizte und überreizte Stimmung mit Ängstlichkeit

Leitsymptome: Folge von kalten Anwendungen post partum (Eisblase), dauernder, unerträglicher Harndrang, tropfenweiser Abgang, schneidender Schmerz vor, bei und nach Harndrang, Harn blutig, geringe Harnmenge

Modalitäten: V durch Trinken von kalten Getränken
B Reiben, warme Anwendungen

Potenzwahl: D12, C6, C30

Causticum (Hahnemanns Ätzkalk)

Das Mittel post partum.

Erscheinungsbild: Mitleid erregend, ausgeprägter Gerechtigkeitssinn

Leitsymptome: Frau ist wie gelähmt, Folge von traumatischer Geburt, Folge von gefühlsbelastendem Konflikt, Restharnbildung, kein Gefühl für die volle Blase

Modalitäten: V 2.00–4.00 Uhr
B Wärme, feuchtes nasses Wetter

Potenzwahl: D12, C6, C30

Equisetum (Schachtelhalm)

Das bewährte Mittel.

Leitsymptome: starker, dumpfer Schmerz, nicht besser durch Entleeren, brennender, schneidender Schmerz, schlimmer am Ende der Miktion, Urin fließt tropfenweise, viel Schleim im Urin, unwillkürlicher Harnabgang

Modalitäten: V beim Hinsetzen
B nachmittags, beim Hinlegen

Potenzwahl: D12, C6

Staphisagria (Stephanskraut)

Das Mittel der „Gesnittenen“

Erscheinungsbild: Geburt war eine Demütigung für die Frau

Leitsymptome: Folge von heftigen Eingriffen in den menschlichen Körper (dies wird von Frau so empfunden, nicht mutwillig von Fachpersonen ausgeführt) und unterdrückter Wut darüber, Folge von traumatischem Geburtserlebnis mit Dammschnitt oder Sectio, hat das Gefühl es läuft ständig ein Tropfen Urin die Harnröhre hinunter, kompletter Harnverhalt

Modalitäten: V Ärger, Kummer, Empörung
B kurzer Mittagsschlaf, Wärme

Potenzwahl: D12, C6, C30

38.4.2 Weitere mögliche Mittel

Berberis (Berberitze), Pulsatilla (Küchenschelle), Sepia (Tintenfisch-tinte), Solidago (Goldrute)

38.4.3 Biochemie nach Dr. Schüßler

Zur Stärkung des Beckenbodens: Silicea D12 (Nr. 11)

38.5 Phytotherapie

Auf diuretisch wirkende Drogen sollte verzichtet werden, weil diese in die Muttermilch übergehen und auch beim Kind eine Entwässerung bewirken. Die Muttermilchmenge wird dadurch jedoch kaum beeinflusst (► Kap. 17.5).

38.6 Weitere Empfehlungen

38.6.1 Ernährung

Inkontinenz verleitet die Frauen oft dazu, die Trinkmenge zu reduzieren. Besonders Stillmütter müssen daran erinnert werden, dass ihr Körper viel Flüssigkeit (2–3 Liter pro Tag) braucht und das Risiko von Harnwegsinfekten erhöht wird, wenn sie zu wenig trinken.

38.6.2 Physiotherapie

Gegen Inkontinenz postpartal wird Beckenbodengymnastik empfohlen. Nur wenn die Inkontinenz trotz regelmäßig und richtig ausgeführter Übungen über Monate bestehen bleibt, wird eine medikamentöse Therapie erwogen. Bei chronischer Restharnbildung und Überlaufblase ist Reizstrom oft hilfreich.

Beschwerden in der Stillzeit

43 Brustwarzen, Wunde und Rhagaden in der Stillzeit

43.1 Allgemein

Wunde Brustwarzen sind eine unangenehme, meist recht schmerzhaft angelegene Angelegenheit, die unbedingt behandelt werden muss. Zudem sind Schrunden (Rhagaden) immer wieder die Vorläufer einer Mastitis. **Cave:** die Frau nicht im Vorfeld beunruhigen! Viele Frauen stillen mit wunden Brustwarzen, ohne jemals eine Brustentzündung zu bekommen, manche Mütter sogar während der gesamten Stillzeit. Hebammen und Laktationsberaterinnen müssen unbedingt hinzugezogen werden, denn diese Fachkräfte machen Hausbesuche und versuchen mit der stillenden Mutter gemeinsam zu klären, wie sich das Problem lösen lässt.

Hinweis

Die Ursache für die schmerzhaften Beschwerden liegt oftmals in einer falschen Stillposition von Mutter und Kind. Stillhütchen und elektrische Intervallmilchpumpen (z. B. von Medela®) sind die letzten Maßnahmen, die ergriffen werden sollten:

- Der Schmerz an den Brustwarzen wird dadurch nicht beseitigt.
- Durch falsche Anwendungen wird evtl. sogar alles verschlimmert.
- Die Milchmenge kann dadurch reduziert werden.

Alle Maßnahmen müssen abgesprochen werden und gut überlegt sein, denn eine stillende Frau mit wunden Brustwarzen braucht insbesondere Ruhe und Erholung.

Vorgehen bei Wunden Brustwarzen:

- Nach dem Stillen Hintermilch auf den Mamillen antrocknen lassen, wirkt entzündungshemmend und heilungsfördernd. **Cave:** nicht bei Soor.
- Viel Luft und Sonne an die Brust lassen.
- Oft stillen, damit die Brust nicht so prall wird.
- Handhygiene! Mehrmals tägl. Hände waschen, weil über Wunde Mamillen leichter Keime eindringen und eine Mastitis hervorrufen können.
- Brust nur mit klarem Wasser waschen.
- Brustwarzen trocken halten, Speichel des Kindes nicht abwischen, sondern antrocknen lassen.
- Stilleinlagen aus Papier sind eher zu vermeiden. Wenn sie verwendet werden, dann regelmäßig wechseln, um Aufweichung der Brustwarzen und die Gefahr der Bildung von Rissen zu vermeiden. Besser geeignet sind gestrickte Stilleinlagen aus Wolle/Seide (z. B. von Disana, Wickel&Co) bzw. saugstarke Geleinlagen (z. B. Multi Mam[®]), die an der Oberfläche trocken bleiben. Stilleinlagen aus Baumwolle müssen tägl. gewechselt bzw. im Kochwaschgang gewaschen werden.

43.2 Aromatherapie

Die Aromatherapie hat sich etabliert und nimmt mittlerweile einen großen Stellenwert in der Komplementärmedizin ein. Mit den folgenden Empfehlungen können Hebammen, Therapeuten und Apotheken aus den ausgewählten ätherischen und fetten Pflanzenölen, Hydrolaten und Salbengrundlagen individuelle Rezepturen empfehlen, verordnen bzw. herstellen.

Rezepturvorschläge und Empfehlungen

- Ätherische Öle können entsprechend 1–3 %ig in native Pflanzenöle eingearbeitet werden. Anwendung als Öl direkt auf die Brust.
- Rezepturvorschlag: 6 Tr. Immortelle, 10 Tr. Lavendel, 7 Tr. Teebaum in 50 ml alkoholfreies und keimfreies Hydrolat mischen und nach jedem Stillen auf die Warzen aufsprühen.

43.2.1 Ätherische Öle

Immortelle (*Helichrysum italicum ssp. italicum*): adstringierend, wundheilend, zellerneuernd

Kamille, echte (*Chamomilla recutita*): wundheilend, entzündungshemmend, fiebersenkend

Lavendel (*Lavandula angustifolia*): klärend, schmerzstillend, beruhigend

Manuka (*Leptospermum scoparium*): stark antibakteriell und antimykotisch, schmerzstillend

Palmarosa (*Cymbopogon martini*): antibakteriell, antimykotisch, lymphentstauend

Rose, damaszener (*Rosa x damascena*): antiviral, antibakteriell, antimykotisch, schmerzlindernd, entzündungshemmend, zellerneuernd

Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*): harmonisierend, adstringierend, antibakteriell, antimykotisch, wundheilend

Schafgarbe (*Achillea millefolium*): entzündungshemmend, zellerneuernd, wundheilend, schmerzstillend

Teebaum (*Melaleuca alternifolia*): stark antibakteriell, antimykotisch, wundheilungsfördernd, entzündungshemmend