



7. HiPP Hebammen-Tag 2014 LÜNEN

T A G U N G S B E R I C H T

Phytotherapie in der Praxis der Hebamme

Mit dem diesjährigen Thema „Phytotherapie in der Praxis der Hebamme“ bot der 7. HiPP Hebammen-Tag eine praxisorientierte Möglichkeit, das Wissen um den Einsatz komplementärmedizinischer Arzneimittel zu aktualisieren und zu vertiefen. Auch die seltene Gelegenheit an ethnomedizinische Heiltraditionen anderer Kulturen anzuknüpfen, wurde lebendig genutzt. Höhepunkt der gut besuchten Fortbildung war die Verleihung des ersten HiPP Hebammen-Preises „Aus der Praxis – Für die Praxis“ ■

Fortbildung mit allen Sinnen

Zu einer Fortbildung der etwas anderen Art hatte die Firma HiPP dieses Mal in die Fairtrade-Stadt Lünen nach Nordrhein-Westfalen eingeladen. Bevor es um die pure Wissensvermittlung ging, waren die Gäste am Vortag der Veranstaltung aufgefordert, ihren Alltag einmal bewusst zu entschleunigen und in einer kleinen Oase der Ruhe zunächst ungestört zu entspannen. „In Ihrem verantwortungsvollen und fordernden Beruf ist Erholung kein Luxus, sondern notwendige Gesundheitspflege für sich selbst“, so die Leiterin der HiPP Hebammen-Akademie **Birgit Grein** bei ihrer Begrüßung.



Das attraktive Selbstpflege-Angebot wurde von den Teilnehmerinnen gern und dankbar angenommen. „Wir fühlen uns gerade in der momentan berufspolitisch belastenden Situation gesehen und wertgeschätzt. Diese zwei Fortbildungstage sind ein echtes Geschenk!“ oder „Es tut so gut, einmal ungestört abschalten zu können. Sich dabei auch noch qualifiziert fortzubilden, das ist Luxus pur!“ waren nur zwei der vielen begeisterten Rückmeldungen zu diesem Gesundheitsarrangement beim fröhlichen Get-Together am Abend.



Der zweite Fortbildungstag forderte mit vier unterschiedlichen Beiträgen zum Thema „Phytotherapie in der Praxis der Hebamme“ vor allem den fachlichen Sachverstand. Mit auflockerndem „Hebammen-Firlefunk“ der virtuoseren Vollblutmusikerinnen des Duos „handinhand“ und der spritzigen Moderation von Hebamme Julia Butz kam aber auch hier der Wohlfühlfaktor nicht zu kurz ■

Traditionelle Chinesische Medizin



In seinem Eröffnungsvortrag erläuterte der in Hebammenkreisen bekannte Gynäkologe und Geburtshelfer **Dr. med. Ansgar Römer** „Wissenswertes zu Ernährung, Lebenspflege, Pflanzenheilkunde, Qi Gong und Akupunktur“. Für die Arbeit der Hebamme sah er insbesondere die Lebenspflege als Teilbereich der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als eine wertvolle Arbeitsgrundlage an. Sehr häufig sei diese viel wichtiger als die üblicherweise mit der TCM verknüpfte Akupunktur. So wisse jede akupunkturerfahrene Hebamme, – und diese waren im Auditorium zahlreich – dass das Wort „Shen“ im Deutschen „Geist“ bedeute. Damit gemeint sei das Erkennen, das Bewusstsein, die Wahrnehmung und Konzentration mit dem entsprechenden Element des Feuers. Diesen Shen bei den betreuten Frauen wahrzunehmen und zu erkennen sei eine richtungsweisende Aufgabe der Hebamme. Frauen, gerade noch überwältigt von der Geburt, seien oftmals noch nicht sofort wieder klar in ihrem Geist, ihr Shen könne in diesem Moment eben noch nicht wieder wahrnehmen und erkennen. Einer Frau in diesem Zustand gleich nach der Geburt ihr Kind auf den Bauch zu legen, stelle häufig eine völlige Überforderung dar, die der Mutter-Kind-Beziehung sogar schaden könne. Römer berief sich in diesem Zusammenhang auf die österreichische Hebamme und Psychotherapeutin Renate Mitterhuber, die in dieser unreflektierten Maßnahme sogar eine Gefahr für emotionalen Missbrauch sieht. Er empfahl, noch größere Sorgfalt und mehr Bewusstheit auf die Wahrnehmung und die Blickdiagnose des Shen zu legen. Vor allem sei es wichtig, nach der Geburt nicht allein die Neugeborenen in den Fokus zu stellen, sondern auch den Müttern im Wochenbett wieder mehr Aufmerksamkeit zuteil werden zu lassen. Anhand von Zahlen aus neueren wissenschaftlichen Arbeiten zur primär-präventiven Versorgung durch Hebammen im Wochenbett untermauerte er dieses Statement.

Individuelle Rezepte statt Standards

Vehement mahnte Römer den unkritischen Einsatz komplementärmedizinischer Arzneimittel und Maßnahmen an, sowohl aufseiten internetinformierter Eltern als auch bei medizinischen Fachkreisen. Am Beispiel einer Stillteerezeptur stellte er die Wirkweise so mancher Kräutermischung infrage. Etliche Stilltees ließen sich aus seiner Sicht höchstens unter dem Aspekt „Flüssigkeitsbilanz“ verbuchen. Viele Teemischungen widersprächen sich in ihrer Zusammensetzung, da sich die verwendeten Drogen in ihrer Wirkweise untereinander aufheben würden. Ebenso warnte er vor dem unbedachten Einsatz des von Hebammen häufig emp-

fohlenen Himbeerblättertees. Mit seiner adstringierenden und durchblutungsfördernden Wirkung sei er insbesondere für Frauen mit einer TCM-diagnostizierten „Mitteschwäche“ kontraindiziert. Für Frauen mit einer bestimmten Konstitution könne der Tee sogar gefährlich werden, wie er anhand eines Falles einer 24-jährigen Mutter mit Atonie und anschließendem Verlust des Uterus plakativ beschrieb. Eindrücklich plädierte er deshalb für die Notwendigkeit individualisierter Behandlungsansätze statt standardisierter Rezepte.

Die Mitte stärken

Die Pflege der Energie der Mitte sei eines der wichtigsten Prinzipien in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Hauptfunktion der Mitte sei es, die Essenz der Nahrung in Blut, Qi und Säfte umzuwandeln und im ganzen Körper zu verteilen. Insbesondere in und nach der Schwangerschaft sei es sehr wichtig, die Mitte zu stärken. Dazu erläuterte Dr. Römer einige Ernährungsregeln nach der 5 Elemente-Lehre und gab Rezeptanregungen für verschiedene „Mittetonika“ wie Gerstensaft, Kraftsuppe und Energiekugeln.



Auch Qi Gong, im alten China als „die Kunst der Lebenspflege“ bezeichnet, sei ein Weg zur Stärkung der Lebensenergie. Allerdings sei bei der Empfehlung auch hier zu berücksichtigen, dass diese Methode nicht für alle Menschen gleichermaßen passend sei, so Römer. In einem kleinen kulturhistorischen Exkurs erläuterte der erfahrene Akupunkturausbilder die Unterschiede zwischen der Yin-betonten TCM und der Yang-bezogenen westlichen Schulmedizin. Der richtige Ansatz bestehe für ihn in einer Kombination beider Strömungen, meinte Römer. Mit einem Blick auf die Fragestellung, warum Geburtseinleitungen mit den bekannten Mitteln selten funktionieren, empfahl er abschließend das wiederentdeckte alte Heilverfahren des Fastens bei Terminüberschreitung ■



„Weibliche Urkraft und schöpferische Energie“ – ayurvedische Pflanzenheilkunde in Schwangerschaft und Wochenbett



Unter diesem Titel gab **Constanze Gierach** aus Hamburg fundierte Einblicke in ihre langjährige ayurvedische Hebammenpraxis. Zu der traditionsreichen indischen Heilkunst des Ayurveda (Lebensweisheit) zählen die spezifische

Kräuterheilkunde und Ernährungslehre, spirituelle Lehren, Yoga, Meditation, Edelstein- und Musiktherapie, Hygiene, Beratungen zur Lebensführung, aber auch Architektur und Astrologie. Mehr als die Hälfte der indischen Mediziner praktizieren noch heute nach den Prinzipien der ayurvedischen Heilkunde. Das gesamte ayurvedische Wissen sei in drei großen Lehrbüchern festgehalten, die schon vor über 5000 Jahren geschrieben worden seien, sagte Gierach.

Prinzipien des Ayurveda

Der Ayurveda sehe den Ursprung der Existenz im universellen kosmischen Bewusstsein in Form männlicher und weiblicher Energie, die sich in der gesamten belebten und unbelebten Natur wiederfinde. Daraus resultiere eine Lehre auf der Basis der fünf Elemente Äther/Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Diese Elemente wiederum würden in allen Wesen und jeder Materie durch die drei feinstofflichen Bioenergien (Doshas) belebt. Die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha bildeten die Konstitution, alle Lebewesen bestünden aus den gleichen Grundbausteinen. Die Zusammenstellung jedoch sei bei jedem Wesen eine andere. Das individuelle Verhältnis der drei Doshas zueinander würde laut der indischen Lehre bereits im Mutterleib festgelegt. Auch die Lebensführung beeinflusse das Verhältnis der Doshas zueinander. Als ideal gelte es, wenn diese ausgewogen und in Balance seien. Der anzustrebende Idealzustand, in dem der Mensch erfüllt von Liebe, Ausgeglichenheit, Harmonie und klaren Gedanken (Bewusstheit) ist, werde Sattva genannt. Anhand von differenzierten Beispielen erläuterte Gierach anschließend einige Störungen der Doshas bei Mutter und Kind.

Ayurvedische Heilmittelkunde: Dravyaguna

Die klassischen Lehrschriften erwähnten eine Vielzahl von Arzneien pflanzlichen, tierischen und mineralischen Ursprungs. Laut der frühen indischen Gelehrten existiere keine Substanz, die nicht therapeutisch eingesetzt werden könne. In der Ashtangahridaya, einem der drei wichtigsten Ayurveda-Lehrbücher, seien allein bis zu 1150 Heilkräuter aufgeführt, so Gierach.

Die ayurvedische Heilmittelkunde basiere auf vier Säulen:

1. Pharmakognosie: die Beschäftigung mit Arzneimitteln biologischer Herkunft.
2. Pharmakologie: Betrachtung der Eigenschaften (Guna) und Wirkungen von Arzneimitteln.
3. Pharmako-Therapeutik: Anwendung von Drogen bei bestimmten Indikationen.
4. Pharmazie: Lehre von der Arzneimittelzubereitung.

Guna, das Wesen, die Eigenschaft einer Substanz, bedeute die Fähigkeit, bestimmte Veränderungen in einem Organismus hervorzurufen. Substanz (Dravya) und Eigenschaften (Guna) bildeten stets eine unzertrennliche Einheit. Daraus ergäben sich auch entgegengesetzte Eigenschaften (Gurvadi Guna):

Stimulierend	Dezimierend
schwer (Guru)	leicht (Laghu)
kühlend (Shita)	erwärmend (Ushna)
fettig, ölig (Snigdha)	trocken, spröde (Ruksha)
mild (Manda)	scharf (Tikshna)
glatt (Shlakshna)	rauh (Khara)
fest (Sandra)	flüssig (Drava)
hart (Kathina)	weich (Mridu)
kompakt (Sthira)	beweglich (Sara)
grob (Sthula)	fein (Sukshma)
schleimig (Pichhila)	klar (Vishada)

Heilpflanzen in der ayurvedischen Frauenheilkunde

Von den Heilpflanzen des Ayurveda könnten stets alle Bestandteile wie Blätter, Blüten, Stengel, Wurzel, Frucht, Same etc. verwendet werden, erläuterte die Hebamme. Je nach pharmazeutischem Prozess gäbe es folgende Darreichungsformen:

Darreichungsformen	
Frische Säfte (Swarasa)	Arzneiliche Öle (Thaila)
Pasten (Kalka)	Kräuterweine (Arishta)
Pulver (Curna)	Konfekte (Awaleha)
Decocte (Kwatha)	Heiße Aufgüsse (Phanta)
Arzneiliches Ghee (Ghrita)	Kalte Aufgüsse (Hima)

Am Beispiel einiger typischer Arzneipflanzen wie Wilder Spargel, Schlafbeere, Safran, Nabelkraut, der Indischen Stachelbeere Amalaki und dem „Heiligen Basilikum“ Tulsi zeigte Frau Gierach die sehr komplexen Wirkweisen in unterschiedlichen Indikationsgebieten innerhalb Schwangerschaft und Wochenbett auf. Die Arbeitsbeispiele bedürften zur sicheren Anwendung allerdings einer gründlichen Vertiefung, die in einem einzelnen Vortrag jedoch nicht zu leisten sei, schloss die engagierte Hebamme ■

Verleihung des 1. HiPP Hebammen-Preises



Nach der Mittagspause gab es eine freudige Premiere: mit großem Applaus feierte das Auditorium die drei Preisträgerinnen des mit insgesamt 10.000,— € dotierten 1. HiPP Hebammen-Preises. In seiner Ansprache erläuterte der Leiter des wissenschaftlichen Marketings bei HiPP, **Dr. Markus Brüngel**, zunächst den Grundgedanken hinter dem ausgelobten Preis. HiPP wolle die Hebammenarbeit wertschätzen und die täglichen Aufgaben der Hebammen unterstützen. Viele nützliche und innovative Ideen, die Hebammen entwickeln, seien zumeist für die gesamte Berufsgruppe von großem Nutzen. Um diese Ideen für alle Hebammen zugänglich zu machen und einen Informationsaustausch unter Kolleginnen zu fördern, habe HiPP den Hebammen-Preis „Aus der Praxis – Für die Praxis“ ins Leben gerufen.

Er dankte allen 33 Bewerberinnen für die vertrauensvolle Einreichung ihrer kreativen und praxisorientierten Arbeiten. Die Vielzahl der innovativen und professionell ausgearbeiteten Ideen habe alle Beteiligten außerordentlich begeistert. Auch der dreiköpfigen Hebammen-Jury gelte sein Dank für ihre fundierte und sorgfältige Arbeit, die im Anschluss stellvertretend von Jurymitglied Barbara Schmid, Leitende Lehrerin für Hebammenwesen der Hebammenschule Stuttgart, skizziert wurde. Bei den prämierten Arbeiten habe vor allem der hohe Praxisbezug überzeugt, es seien eigenständig entwickelte und gut umsetzbare Modelle, die für jede Kollegin leicht erlern- und handhabbar seien. Bei allen drei Arbeiten handele es sich um Ideen, die den Arbeitsalltag wesentlich erleichtern könnten, freute sich Schmid ■

And the winner is ...



Preisübergabe in Pfaffenhofen
an Fr. Anke Weber (Hebamme, 1. Preis) durch Claus Hipp

Platz 1

Mit dem Projekt „Materialverwaltung und Einkaufsstrukturierung“ hatte sich die freiberufliche Hebamme **Anke Weber** aus Habaching in Bayern durchsetzen können und belegte den mit 5.000,— € dotierten ersten Platz. Wegen des nicht mehr zu verschiebenden Tauftermins ihrer Tochter konnte sie leider nicht persönlich an der Veranstaltung in Lünen teilnehmen. Deshalb hatte sich Professor Claus Hipp bereits am 9. September am Unternehmensstandort in Pfaffenhofen Zeit genommen, den Preis persönlich zu überreichen.

In Vertretung von Frau Weber stellte Jurymitglied Barbara Schmid die prämierte Arbeit vor, deren Kernpunkt die Strukturierung des Materialbestands in Form einer umfangreichen und dennoch leicht verständlichen Excel-basierten Bestandsliste ist. Mithilfe dieser Liste können Material-Ausgaben durch einen gezielten Einkauf reduziert werden. Zudem wird die Beratungsqualität optimiert, da stets alle nötigen Materialien und Medikamente in ausreichender Menge und aktuellem Mindesthaltbarkeitsdatum im Hebammenkoffer vorhanden sind ■



Preisübergabe in Lünen

Von Links: Barbara Schmid (Jury) Birgit Grein (Fa. HiPP), Anne-Kathrin Stein (Hebamme, 2. Preis), Dr. Markus Brüngel, Eva Warneke (Hebamme, 3. Preis), Anja Storch (Jury) Dorothee Stutter (Jury)

Platz 2

Den zweiten Preis in Höhe von 3.500,— € erhielt **Anne-Kathrin Stein**, Hebamme in der Lübecker Hebammenpraxis am Stadtpark für ihre Idee „Arbeit auf Honorarbasis in der eigenen Praxis? Eine gerechte Sache!“. Jurymitglied Dorothee Stutter, freiberufliche Hebamme aus Weilheim, erläuterte die dahinterstehende Idee am Beispiel einer Abrechnung von Geburtsvorbereitungskursen. Im Konkreten hieße dies, die Kursanmeldungen erfolgten zu den Bürozeiten der Praxis. In der Jahresplanung hätten die Hebammen die Übernahme der Kursleitung bereits untereinander aufgeteilt. Die jeweilige kursleitende Hebamme erhielte für jeden Abend einen festen Stundensatz von der Praxis. Abgerechnet würden die Kurse mittels Institutionskennzeichen der Praxis. Die erstatteten Gebühren flössen auf das Praxiskonto und von diesem erhalte die Hebamme auch ihr Honorar. Ein System bei dem das „WIR“ gewinnt ■

Eine ausführliches Beschreibung zur Arbeit und die zugehörige Bestandsliste, die zudem eine wichtige Unterstützung für den Qualitätsmanagement Prozess der Hebammenarbeit leistet, wird von der Preisträgerin und HiPP allen interessierten Hebammen unter „hipp-hebammenakademie.de“ zur Verfügung gestellt.

Platz 3

Jurymitglied Anja Storch, freiberufliche Hebamme im Geburtshaus Jena, stellte zunächst die drittplatzierte Preisträgerin vor: Hebamme **Eva Warneke** aus Lübeck erhielt für ihre Arbeit „Moderne Arbeitshilfen in der Hebammenpraxis mit Hilfe von Smartphone & Apps am Beispiel der Wochenbettbetreuung“ eine Urkunde und ein Preisgeld von 1.500,— €. Die Arbeit beschreibt, wie sich mit einem selbst erstellten App-basierten digitalen und mobilen Nachschlagewerk einfach und kostengünstig individuelle Organisationshilfen und Leitfäden für die wichtigsten Themen in der Wochenbettbegleitung erstellen lassen. Die Zusammenstellung dieser Listen bzw. die Beratungsinhalte können frei erarbeitet werden und bieten Beratungssicherheit und eine zeitgemäße Hilfestellung zur Erleichterung des Praxisalltags. Als Instrument zur Selbstkontrolle stützen sie zudem die Transparenz von Prozessen und sind somit auch ein Teil zukünftiger Qualitätsentwicklung ■

Die Publikation des zweit- und drittplatzierten Preises soll jeweils im Rahmen der nächstjährigen HiPP Hebammen-Tage am 20./21. März 2015 in Würzburg und am 04./05. September 2015 in Hannover erfolgen. Die Verleihung des 2. HiPP Hebammenpreises ist für 2016 vorgesehen.

Die prämierten Arbeiten führten zu einem regen Fachaustausch in der Pause, bevor es mit zwei weiteren Fachvorträgen im Programm weiterging ■

Essenz und Essenzen der Geburt



„Essences“ nennen die Franzosen, die Meister des Parfums, die ätherischen Öle: das Wesentliche (lat. *essentia*), die Seele der Pflanze, findet sich in ihrem Duft. „Aromakundliche Aspekte einer wesensgemäßen Geburt“ – so lautete dann auch der Untertitel des Heilpraktikers, Aromakunde-Dozenten und Autors **Jürgen Trott-Tschepe** aus Berlin. In seiner Einführung stellte er zunächst die Gemeinsamkeiten zwischen seiner eigenen und der Hebammentätigkeit her: auch er behandle im Normalfall keine kranken Menschen, so wie die Arbeit der Hebamme ja ebenfalls vielmehr den Lebens- als den Krankheitsaspekten diene. Deshalb, und aus dem eigenen Erleben bei der Geburt seiner Kinder und Enkel, sei die Geburtshilfe für ihn sehr wichtig geworden. Unter „Aromakundlicher Geburtshilfe“ verstehe er Begleitungs- und Anwendungsweisen mit ätherischen Ölen und Hydrolaten für die Aufgaben rund um die außerklinische und Krankenhausgeburt.

Ätherische Öle und Hydrolate

Bei der Unterscheidung dieser Substanzformen fand der Referent zum Einstieg hebammen-typische Bilder: So gleiche die Gewinnung ätherischer Öle durch Wasserdampf-Destillation einem Geburtsprozess. Bei dieser gebräuchlichsten Methode wird in einem Kessel Wasserdampf erzeugt, der in einen zweiten mit dem Pflanzenmaterial gefüllten Kessel eingeleitet wird. Durch den Wasserdampf wird die Essenz freigesetzt und zusammen mit dem Wasserdampf in Kühlspiralen geleitet. Wasserdampf und ätherisches Öl kondensieren dort und können aufgefangen werden. Da die ätherischen Öle leichter als Wasser sind und sich nicht verbinden, schwimmen diese auf der Oberfläche und können mühelos abgeschöpft werden.

Geburtshilfe in der Lebendigen Aromakunde

Bei allen aromakundlichen Anwendungen in der Geburtshilfe werden nur hochwertige, ätherische Öle aus reinen Pflanzenölen in Kleinstdosis (ÄÖ-Anteil 0,1%) oder Hydrolate, zumeist perkutan verwendet. Im akuten Fall könne die *symptom-orientierte Aroma Geburtshilfe* Beschwerden wie Schmerzen, Wundsymptome, Kreislaufschwächen u.v.a. mittels Inhalationen, Einreibungen, Bäder, Kompressen etc. lindern helfen.

Bei Säuglingen seien Hydrolate vorzuziehen. So könne beispielsweise nach einer Vakuum-Extraktion sehr gut etwas Rosenhydrolat in die Hände der Mutter gesprüht werden, die dann sanft das traumatisierte Babyköpfchen umfassen sollten. Dies könne das Neugeborene sichtlich beruhigen und entspannen.

Die *regenerativ-orientierte Aroma-Geburtshilfe* hingegen wolle dem Bedürfnis nach neuen Kräften nachkommen. Bei langwierigen Geburtsverläufen oder sonstigen kräftezehrenden Ereignissen könnten Mutter und Kind mit Massagen und Bädern mit ätherischen Ölen oder Hydrolaten von Mandarine, Rose oder Neroli in ihrem Wohlbefinden unterstützt werden.

Die *salutogenetisch-orientierte Aroma-Geburtshilfe* erkunde die Bedürfnisse von Mutter und Kind. Aus der symptomorientierten Therapie führe dieser Ansatz über die Wahrnehmung der Person und ihrer Bedürfnisse zum Erkennen ihrer essentiellen Aufgaben. So lasse sich die aromakundliche Geburtshilfe als Seelenpflege verstehen, die sich an die gesunden Anteile und Quellen des Menschen richte.

Praktische Anwendung

Anhand einiger Fallbeispiele verdeutlichte der erfahrene Aromakundler seinen Arbeitsansatz: Das Kind könne z.B. während der Geburt mit Rose oder Gewürznelke (Anwendungen nur 0,1 prozentig und ausschließlich äußerlich auf den Unterleib der Mutter gegeben) gestärkt werden. Der Umgang mit Schmerz werde durch Kamille und Wintergrün positiv gestützt, das Urvertrauen lasse sich mit Kardamom stärken. Rose fördere die Hingabe, Römische Kamille das Bonding und Neroli und Zypresse böten Eltern und Kind erlebbaren Schutz.

Er wolle die Lebendige Aromakunde verstanden wissen als eine kraftspendende Lebenshilfe, die nicht den Anspruch auf eine Therapiemethode im konventionellen Sinne der Problem- oder Krankheitsbekämpfung erhebe. Sie sei Teil eines künstlerischen Schaffens und diene einem schöpferischen Dasein. Aus seiner Sicht die höchste Stufe der menschlichen Gesundheit, schloss der empathische Referent ■



Flügel für die Seele



Mit einem Blick darauf, was Naturheilkunde denn überhaupt bedeute, begann die Agraringenieurin und Pflanzenkundlerin **Dr. Kristin Peters** aus Brunn/Brandenburg ihren lebendigen Beitrag zur „Phytotherapie für seelische Stabilität in Wandelzeiten“. Ebenso wie in der Schulmedizin würden auch in der Pflanzenheilkunde Krankheitssymptome therapeutisch begleitet, doch der wichtigere nächste Schritt sei die Hilfestellung beim Erforschen der Krankheitsursache. Als Begleiter gelte es sozusagen den „Raum einzurichten und eine Bewusstwerdung anzuregen“, denn die Frage, wie das gestörte Gleichgewicht wieder in Ordnung gebracht werden könne, sei eine sehr individuelle. Die Einbeziehung von Körper, Seele und Geist und die Beachtung der Individualität bei der Auswahl und Dosierung der Heilmittel seien deshalb wesentliche Säulen der Naturheilkunde. Die Verantwortung für seine Gesundheit bleibe dabei stets beim betroffenen Menschen, bzw. müsse von diesem in manchen Fällen sogar erst wieder neu ergriffen werden. Exemplarisch erläuterte sie ihre Vorgehensweise am Bild der *Emesis Gravidarum* und unterstrich die Bedeutung von Rückzugsmöglichkeiten und Ruheoasen für eine mögliche seelische Auseinandersetzung.

Eine besondere Stärke sah Frau Dr. Peters im prophylaktischen Einsatz der Pflanzenheilkunde. So könne bei einer Dysbalance die geistig-seelische Auseinandersetzung bereits sehr früh gestützt werden, noch bevor sie sich organisch als Symptom oder Beschwerde niederschlägt. Dies zeigte sie am Beispiel einer veränderten Lebensführung zur Vorbeugung eines möglichen Gestationsdiabetes eindeutig auf.

Bellis perennis – klein aber oho!

Mit einem Pflanzenportrait und einigen hilfreichen Rezepturen für die Hebammenpraxis stellte Dr. Peters das Gänseblümchen vor. Die Wund- und Hautheilpflanze *Bellis perennis* sei zudem ein wertvolles Frauenheilmittel, z. B. zur Rückbildung, bei Senkungsbeschwerden oder zur Schleimhautreinigung. Aber auch in der Kinderheilkunde, als Milzheilmittel und Immunstimulanz komme sie zum Einsatz. Im Arzneimittelbild stünde das Gänseblümchen für Unberührtheit, Unschuld, Unversehrtheit und Kindlichkeit. Das Mittel könne Folgen von Übergriffen auf die seelische und körperliche Unversehrtheit lindern und helfe bei seelischen und körperlichen Verletzungen, die durch Gewaltanwendung, vor allem durch sexuelle Aggression, entstanden seien.

Die Rose – von Wertschätzung und Selbstliebe

In der Dichtung wird sie als "Königin der Pflanzen" bezeichnet, und sie gilt in viele Kulturen als Symbol der Schönheit und der Liebe. Unter den Kulturpflanzen nimmt die Rose bekanntermaßen eine besondere Stellung ein, doch nicht allein durch ihre äußeren Werte wie Duft und Schönheit. Bestimmte Rosenarten haben sich auch als Heilpflanze bewährt und finden als typische Frauenheilpflanzen ihren Einsatz unter anderem bei der Begleitung von Schwangerschaft und Geburt sowie in der vaginal- und Babypflege. In ihrem Vortrag widmete sich Frau Dr. Peters alleinig den Rosenblütenblättern, die Spurenelemente, Vitamine, adstringierende Gerbstoffe und kostbares ätherisches Öl enthalten. Dieses wirke antiviral, entkrampfend, beruhigend, entzündungshemmend und wundheilend und habe daher viele unterschiedliche Einsatzgebiete. Im Arbeitsfeld der Hebamme wirke die Rose gebärmutter- und herzstärkend, blutstillend, antibakteriell, antiviral und auch wundheilend. Peters nannte die Rose „das ideale Mittel zur seelisch orientierten Therapie“, eine liebevolle Begleiterin bei Fehl- oder Totgeburt und Trauer. Rosenblütenblätter harmonisierten weibliche und männliche Persönlichkeitsanteile und unterstrichen die weibliche Ausstrahlung. Die sanfte Schutzpflanze in Sachen Abgrenzung böte zudem ein echtes Verwöhnprogramm für Körper, Geist und Seele und sei noch dazu ein echter kulinarischer Genuss.

Beifuß – weibliche Hingabe und Stärke

Die „Mutter der Kräuter“ wurde in fast allen alten Kulturen verwendet. In ihrem botanischen Namen „*Artemisia vulgaris*“ zeigt die Pflanze ihre Beziehung zum weiblichen Geschlecht: Artemis war die griechische Göttin der wilden Jagd, Herrin der Heilpflanzen und der Heilkräuterkundigen, die Beschützerin der Frauen und Hüterin der Geburt. Beifuß wurde demnach verwendet, um die Fruchtbarkeit anzuregen, die Geburt zu erleichtern, die Nachgeburt zu fördern, Menstruationsschmerzen zu lindern oder bei ausbleibender oder schwacher Menstruation. Beifuß darf in der Schwangerschaft nicht angewendet werden, in hoher Dosierung wirkt er als Emenagogum.

Besonders hilfreich sind Beifuß-Fußbäder bei Erkrankungen der Unterleibsorgane, die durch Kälte entstanden sind. Die Pflanze hat eine beruhigende Wirkung auf das zentrale Nervensystem und bei Schlafstörungen. Hier kann ein Kräuterkissen, gefüllt mit getrockneten Beifußblüten helfen. Als Gewürz bei fetten Speisen regen die Bitterstoffe und das ätherische Öl die Bildung von Magensaft und Gallenflüssigkeit an. Auf der seelischen Ebene helfe *Artemisia* als Schutz- und Ritualpflanze an allen Wendepunkten im Leben. Mit einer Rezeptur für einen



Hilfreiche Rezepturen

appetitanregenden, verdauungsfördernden Beifuß-Aperitif für den eigenen Genuss ermunterte Dr. Peters die Teilnehmerinnen abschließend: „Unsere Heimat und unsere Heilkunde halten einen großen Schatz an Wild- und Heilpflanzen bereit. Es ist an der Zeit, sie wieder zu entdecken und an die Tradition der weisen Frauen anzuknüpfen ■

Tee zur Anregung des Hautstoffwechsels (z. B. bei Pruritus gravidarum)
20g Birkenblätter
30g Erdrauchkraut
20g Gänseblümchen
50g Stiefmütterchenkraut
10g Tausendgüldenkraut
20g Walnussblätter
Dosierung: 3 x tgl. 1 Tasse

Rückbildungstees
20g Frauenmantel
20g Gänsefingerkraut
20g Gänseblümchen
20g Hirtentäschel
20g Ackerschachtelhalm
20g Walnussblätter
Dosierung: 3 x tgl. 1 Tasse

Beruhigungstees bei Angst, Unruhe und Anspannung
20g Rosenblüten
20g Zitronenmelisse
20g Steinklee
20g Johanniskraut
20g Weißdornblätter und -blüten
Bei Bedarf können einige Lavendelblüten dazugegeben werden. 5–7 Minuten ziehen lassen.
Dosierung: 3 x tgl. 1 Tasse

Beifuß-Aperitif
3 Zweigspitzen Beifuß
3 Blätter Zitronenmelisse
1 Pfefferminzblatt
zu einem Liter trockenen Weißwein geben, 12 bis 24h in einem Glas oder einer Flasche ziehen lassen, abseihen und einen Esslöffel Honig einrühren, in einer Flasche kühl aufbewahren.
Prost!

Rückbildungselixier (nach M. Madejsky)
Kieselsäure Dilution D6 20 ml
Frauenmantel Urtinktur 20 ml
Gänseblümchen Dilution D3 20 ml
Einhornwurzel Dilution D2 20 ml
Zinn Dilution D8 20 ml (z. B. von Spagyra)
Dosierung: 6–8 Wochen nach der Geburt 2–3 x täglich 15 bis 20 Tropfen

Resümee

Der HiPP Hebammen-Tag war auch in diesem Jahr wieder eine sehr inspirierende und organisatorisch rundum gelungene Fortbildung. Die Fachvorträge bestachen durch die unterschiedliche Art und Kompetenzen der ReferentInnen und machten Lust auf inhaltliche Vertiefung. Überzeugend war auch die Möglichkeit des Austauschs zwischen den Teilnehmerinnen in angenehmer und wertschätzender Atmosphäre. Der HiPP Hebammen-Preis „Aus der Praxis – Für die Praxis“ wird uns auch in Zukunft sicherlich brillante und zukunftsweisende Ideen aus der Hebammenarbeit präsentieren. Eine lebendige und unbedingt empfehlenswerte Veranstaltung!