Aromatherapie für werdende Mütter

(Mynewsdesk) Der Ratgeber von Demetria Clark erklärt die sanfte Wirkung ätherischer Öle während der Schwangerschaft, für die Geburt und die Zeit danachAlles, was wir riechen, kann starke Reaktionen hervorrufen. Insbesondere in der Schwangerschaft ist der Geruchssinn besonders ausgeprägt. Daher lassen sich typische Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen wirksam und sanft mit ätherischen Ölen und Düften behandeln.
Sanfte Begleitung neuen Lebens
Seit über zwanzig Jahren praktiziert die US-amerikanische Autorin Demetria Clark bereits als Aromatherapeutin und Kräuterfrau. Außerdem arbeitete sie mehr als zwölf Jahre lang erst als ?Doula? (Geburtshelferin) und dann als Hebamme. Als sie mit fünfzehn Jahren einer Hausgeburt beiwohnte, war das für sie ein so beeindruckendes Schlüsselerlebnis, dass sie ihre berufliche Zukunft fortan den werdenden Müttern widmen wollte. Dabei verwendet sie immer zuerst natürliche Methoden und überlieferte Kenntnisse, die sie lösungsorientiert einsetzt.
Aus den Erfahrungen, die sie aus den vielen persönlich erlebten Geburten gewonnen hat, und dem umfangreichen Wissen über Kräuter und ätherische Öle hat sie einen praxisnahen Ratgeber zusammengestellt, der alternative Antworten auf Fragen gibt, die sich zu Schwangerschaft, Geburtsverlauf und der ersten Zeit als Mutter stellen lassen. Ihr Buch versteht sie als Anleitung für die Verwendung der Aromatherapie in der Schwangerschaft, bei der Geburt, im Wochenbett und in der Stillzeit.

Heilende Duftstoffe
Unter dem Begriff Aromatherapie versteht man die Verwendung von Duftstoffen zur Heilung. Es handelt sich um eine ganz einfache und praktische Therapiemöglichkeit für zu Hause und für jeden Tag, da viele verschiedene aromatherapeutische Anwendungen selbst hergestellt werden können. Für die äußerliche Anwendung direkt auf der Haut gibt es Körpersprays, Kompressen, Cremes, Einreibemittel und Massageöle. Alternativ dazu kann man Duftöle im Raum verteilen, verdampfen oder inhalieren.
Ätherische Öle sind die Basis der Aromatherapie. Einzelne ätherische Öle oder eine Kombination verschiedener Öle kann jederzeit Wohlbefinden und Heilung fördern. Für Schwangere, Gebärende und Wöchnerinnen können diese Öle besonders sanft, sicher und effektiv sein. Mittel aus der Aromatherapie können kosmetisch verwendet werden, aber auch ganz gezielt, um die körperliche, emotionale und mentale Gesundheit zu fördern. Die Aromatherapie funktioniert, weil der Geruchssinn oder auch die olfaktorische Wahrnehmung die Nase mit Punkten im Gehirn verbindet, die das limbische System bilden. Hier liegen Amygdala, Hippocampus und Hypothalamus, Teile des Gehirns, in denen es hauptsächlich um Emotion und Motivation geht. Wenn es durch Gerüche stimuliert wird, setzt das limbische System Chemikalien frei, die Einfluss auf das zentrale Nervensystem und damit auf die körperliche, emotionale und geistige Gesundheit nehmen.

Praktische Anwendungstipps
Eine der einfachsten Formen der Aromatherapie ist das Inhalieren. Es bedeutet, dass man ein ätherisches Öl einatmet, um von der heilenden Wirkung des Öls zu profitieren. Das ätherische Öl wandert von der Nase und dem Mund in die Lungen. Wenn ätherische Öle bei Säuglingen, Kindern, Schwangeren und älteren Menschen zum Einsatz kommen, sollten geeignete Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden. Diese Personen könnten sehr viel sensibler auf die Anwendung ätherischer Öle reagieren als der durchschnittliche Erwachsene.
In ihrem Ratgeber unterscheidet die Autorin zwischen ätherischen Ölen, deren Anwendung für Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit unbedenklich ist, wie z. B. Eukalyptus, Johanniskraut oder Teebaum, aber auch solchen, die gemieden werden sollten, da sie Aborte, Blutungen oder Wehen begünstigen. Darüber hinaus gibt es ätherische Öle, die als ungeeignet für jedermann gelten, ob schwanger oder nicht. Ausgebildete Aromatherapeuten meiden sie deshalb. Ätherische Öle sollten, wie jede Substanz, die zu Therapiezwecken eingesetzt wird, korrekt verwendet werden: ?Kaufen Sie mit Bedacht, und gehen Sie bei der Anwendung fachgerecht vor. Auch bei der Lagerung sollten Sie umsichtig sein?, empfiehlt die Expertin, die in ihrem Buch auch nützliche Hinweise für Kauf, Anwendung und Lagerung ätherischer Öle gibt.

Buch-Tipp:
Demetria Clark: Aromatherapie und Heilpflanzen für Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit. Bewährte Anwendungen und Rezepte. Mankau Verlag, 1. Aufl. Juli 2017, Klappenbroschur, 16 x 22 cm, durchgehend farbig, 254 S., 20,- Euro (D) ? 20,60 Euro (A), ISBN 978-3-86374-389-5

Link-Empfehlungen:
Mehr Informationen zum Ratgeber-Buch "Aromatherapie und Heilpflanzen für Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit"
Mehr zur Kräuterexpertin, Doula und Autorin Demetria Clark

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Mankau Verlag GmbH

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/jvzqc4

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/sozialpolitik/aromatherapie-fuer-werdende-muetter-57263

Pressekontakt

Mankau Verlag GmbH

Frau Christina Bruckner
Reschstraße 2
82418 Murnau

kontakt@mankau-verlag.de

Firmenkontakt

Mankau Verlag GmbH

Frau Christina Bruckner
Reschstraße 2
82418 Murnau

shortpr.com/jvzqc4
kontakt@mankau-verlag.de

Unter dem Motto "Bücher, die den Horizont erweitern" veröffentlicht der im Jahr 2004 gegründete Mankau Verlag rund 20 Neuerscheinungen pro Jahr. Schwerpunkte des Verlagsprogramms sind Ratgeber aus den Bereichen Gesundheit, Heilung und Lebenshilfe.

Anlage: Bild

DEMETRIA CLARK
Aromatherapie
und Heilpflanzen
für Schwangerschaft,
Geburt und Stillzeit
mankau