



Ingeborg Stadelmann, Dietmar Wolz,  
Jessica Glenc, Natalie Stadelmann

## Komplementärmedizin von Schwangerschaft bis Stillzeit (Für die Kitteltasche)

2. Auflage 2025

ISBN-10: 3769273109

ISBN-13: 978-3769273106

CHF 55,90 CH]

€ 39,80 [D] | € 42,00 [A]

Das Buch ist als indikationsorientiertes Nachschlagewerk für Fachkreise konzipiert, welches sich an den 1994 publizierten Klassiker „Die Hebammen-sprechstunde“ anlehnt. Das Buch im Kitteltaschenformat ist strukturiert in drei Teile aufteilt: Teil 1 widmet sich der Erklärung der komplementärmedizinischen Therapieformen und deren Möglichkeiten. Im Teil 2 des Buches werden allgemeine Hinweise zu Schwangerschaft, Wochenbett, Stillzeit und dem Neugeborenen gegeben. Teil 3 beschäftigt sich mit den einzeln aufgeführten Indikationen und Therapieansätzen von Schwangerschaft bis zum Neugeborenen. Innerhalb der einzelnen Indikationen wird systematisch in Allgemeines zum Wesen der Störung und deren verschiedenen Therapieansätzen von Bachblütentherapie (Sylvia Wilhelm), Homöopathie, Phytotherapie unterteilt und die Therapieansätze genannt.

Es ist nachvollziehbar, dass die Autor:innen, die sich über Jahrzehnte mit der Komplementärmedizin beschäftigen, eine kritische und restriktive Haltung gegenüber synthetisch hergestellten Wirkstoffen der Allopathie haben. Zu Beginn wird argumentiert, die belastbare Datenlage über die Auswirkungen von Mutter und Kind bei der Verabreichung allopathischer Wirkstoffe sei unzureichend. Das Pharmakovigilanz- und Beratungszentrum für Embryonaltoxikologie und andere Institute geben seit Jahren hierzu evidenzbasierte Auskünfte. Im Umkehrschluss ist die komplementärmedizinische Behandlungsmethode diejenige Richtung, welche in erster Linie über Empirie mangels belastbarer Studienergebnisse verfügt und den Beweis über die Wirksamkeit schuldet.

Unter die Lupe genommen verschafft Teil 2, in dem es um die allgemeinen Hinweise geht, dem Buch eine unnötige Länge. Fachpersonen können sich an anderen Stellen über die Schwangerschaft, das Wochenbett und die Stillzeit informieren. Weswegen man das Buch „Komplementärmedizin“ lesen möchte, sind die Indikationen und Behandlungsmöglichkeiten als Alternative zur Schulmedizin. Teil 1 ist sehr gut und anschaulich gelungen und gibt der interessierten Leserin die Möglichkeit, tiefere Einblicke über die unterschiedlichen Therapieformen und Herstellungen komplementärmedizinischer Arzneien zu erhalten. Hier ist das Fachwissen und die jahrzehntelange Erfahrung der Autor:innen deutlich spürbar.

Jedoch immer wieder stößt die Leserin auch auf einige Ungereimtheiten bezüglich der Hebammenleistungen und der Stillberatung: In einem neu aufgelegten und aktualisierten Buch, das sich mit der Thematik des Stillens beschäftigt, sollten Empfehlungen wie Vorbereitung der Brust auf die Stillzeit durch Zitronenscheibenauflegen oder die frühe Einführung eines Beruhigungssaugers anstelle eines non-nutritiven Saugens eines Neugeborenen

an der Brust seiner Mutter der Vergangenheit angehören. Vielmehr erhält man den Eindruck der Nichtanerkennung von belegtem Wissen in der Stillberatung und dafür ein Festhalten am Tradierten.

Da die Grundhaltung, in der dieses Buch geschrieben ist, spürbar wertschätzend gegenüber Mutter und Kind ist, erfährt die Leserin eine gewisse Irritation bei den Themen „Stillen beenden“ („... dann hilft nur noch eine Erziehungskur...“) oder „Saugbedürfnis“ („... Oft hat das Saugen nichts mit Hunger zu tun, sondern ist eine liebgewonnene Gewohnheit aus dem Mutterleib ... tatsächlich muss das Thema Schnuller oft schon am zweiten Lebenstag in der Familie diskutiert werden... Die Hebamme wird schnell feststellen, ob das Baby „nur“ ein ausgeprägtes Saugbedürfnis hat oder tatsächlich Flüssigkeit benötigt...“). Auch die Empfehlung zur Einschränkung der mütterlichen Trinkmenge zur Reduktion der Muttermilchmenge oder der Verzicht des Stillens in den ersten vierundzwanzig Stunden nach der Geburt bei intrapartaler Medikamenteneinnahme hätte bei einer Neuauflage revidiert und durch aktuelles Wissen ersetzt werden müssen.

Immerhin wird auf die Möglichkeit der Inanspruchnahme professioneller Stillberatung bei Schwierigkeiten mehrfach und mit Nachdruck hingewiesen. Fazit: Erfahrung und Wissen bezüglich der allgemeinen Komplementärmedizin ist bei den Autor:innen spürbar, jedoch in den Bereichen, die sich mit dem Stillen beschäftigen, sind die Empfehlungen bestenfalls obsolet. Die Therapie von Stillproblemen (Stillmanagement) von der Ursache ausgehend sollte bei einem neu aufgelegten Werk, das sich mit der Thematik des Stillens beschäftigt, primär und in jedem Fall vor den Begleittherapien der (äußeren) Anwendungen stehen und als solche genannt sein, was in diesem Buch leider kaum der Fall ist.

*Gabriele Wellano, Hebamme, IBCLC,  
Neuried*

Márta Guóth-Gumberger,  
Doris Kubicka

## Stillen

Einfühlsame Begleitung durch  
alle Phasen der Stillzeit sowie  
Kompetente Anleitung und  
Hilfe

Gräfe und Unzer Verlag GmbH  
2025

ISBN-10: 3833897147  
ISBN-13: 978-3833897146  
CHF 25,90 [CH]  
€ 16,99 [D] | € 18,60 [A]

Gleich beim ersten Aufschlagen des Buches und damit immer gut auffindbar gibt es einen Spickzettel für den Stillbeginn. Ein kurzer Überblick, was in den ersten Stunden bis fünf Tagen nach der Geburt für einen positiven Stillbeginn wichtig ist.

Im ersten Teil „Theorie – Stillen – Nahrung und Beziehung“ sind Grundlagen gut verständlich dargestellt. Das Bonding und die Physiologie der Milchbildung werden anschaulich beschrieben.

Auch künstliche Säuglingsnahrung wird beleuchtet, jedoch sachlich und nicht urteilend. Eine sehr schöne und einfühlsame Wortwahl, die nicht nur alles rosarot beschreibt, sondern auch mögliche Stolpersteine oder individuelle Besonderheiten nicht außen vor lässt. Von der Schwangerschaft bis zur Geburt werden verschiedene Aspekte, die einen guten Start erleichtern, beleuchtet.

Der zweite Teil „Stillbeginn“ ist übersichtlich eingeteilt in „die ersten Stunden und Tage“ und „besondere Herausforderungen“. Vom ersten Anlegen über die Stillzeichen und verschiedene Stillpositionen werden die Situationen

sehr praxisnah geschildert. Es gibt konkrete Verweise auf detaillierte Informationen zu einigen Themen und auch immer wieder kleine „Merkkästen“ zum schnellen Nachschlagen. Auch hilfreiche Anmerkungen zum „nachjustieren“, falls es mal nicht so rund läuft, finden sich immer wieder und können die Selbstwirksamkeit des Stillpaares unterstützen.

Auch im Abschnitt „die ersten Wochen und Monate“ wird kein verklärtes Bild aufgezeigt, sondern realistische Erwartungen dargestellt und Tipps zum Deuten der Babysignale beschrieben.

Es gibt Gedanken zu der Rolle des Vaters, der Gefühlslage der Mutter, verschiedenen Lebenssituationen – von auf sich gestellt sein, Teilzeitarbeit oder evtl. 3 Jahre Familienzeit. Alle Bereiche werden mit ihren unterschiedlichen Herausforderungen beleuchtet und Lösungsansätze genannt.

Im nächsten Kapitel geht es darum, „mit Schwierigkeiten umzugehen“. Gleich zu Beginn findet sich eine Checkliste mit Anzeichen für gutes Gedeihen und die Erläuterung zu den WHO-Gewichtskurven für Babys, die den jungen Eltern hilft, die Situation besser einschätzen zu können. Auch gibt es Tipps zum Umgang mit wunden Brustwarzen, Pilzinfektionen, Brusterkrankungen in der Stillzeit, zu viel oder zu wenig Milchangebot und Hinweisen für Saugprobleme bei evtl. verkürztem Zungenband (auch als orale Restriktionen benannt).

Zu jedem Abschnitt finden sich praktische Hinweise, kurz und auf den Punkt geschildert. Bedingen die Probleme eine eventuelle Zufütterung, so ist auch diese Situation mit verschiedenen Lösungsansätzen berücksichtigt. Es finden sich auch wieder explizite Quer-



verweise, sowie häufig der Hinweis zu bedenken, dass jede Situation individuell betrachtet werden muss und es nicht „den einen“ richtigen Weg gibt.

Abschließend geht das Kapitel auf Stolpersteine wie Stillstreik, Brustoperationen und Erkrankungen des Babys oder der Mutter ein.

Im letzten Teil des Buches wird auf den Übergang von der Brust zum Familien-tisch eingegangen. Wann ist das Baby reif für Beikost? In welcher Form sollte Beikost angeboten werden? Wie passen Stillen und Beikost zusammen? Was sind die Besonderheiten beim Stillen eines Kleinkindes? Wie kann das Abstillen kindgerecht gestaltet werden? Für all diese Fragen finden sich Tipps und Möglichkeiten. Und schließlich noch eine Liste mit Empfehlungen sinnvoller Literatur, Videos und Kontaktinformationen, wo Frau Unterstützung finden kann.

Mein Fazit: Ein wirklich einfühlsam geschriebenes Buch, das jungen Familien gutes Basiswissen vermittelt. Kurz und anschaulich erläutert in einem Umfang, der nicht das Gefühl von Überforderung hinterlässt.

Sabine Roßnick, IBCLC,  
Hamburg