

Inhalt

Vorwort	7
 I. Einführung.....	9
Die Salze im Überblick.....	9
Die 12 Hauptsalze.....	9
Die 12 Ergänzungssalze.....	12
Schüßler-Salben.....	15
Allgemeine Einnahmeregeln und Anleitungen.....	18
 II. Vom Kinderwunsch zur Schwangerschaft.....	23
Tipps für die Frau.....	24
Gesundheitspflege und Vorbeugung.....	24
Hilfe bei Problemen und Beschwerden.....	31
Fertilitätsstörungen	42
Tipps für den Mann.....	47
Gesundheitspflege und Vorbeugung.....	47
Hilfe bei Beschwerden und Fertilitätsstörungen.....	48
Die psychische Belastung meistern.....	56
 III. In der Schwangerschaft.....	59
Gesundheitspflege und Vorbeugung.....	62
Allgemeine Empfehlungen	62
Ernährung.....	64
Genussmittel.....	65
Wichtige Vitamine und Mineralstoffe.....	66
Haut- und Gewebepflege	69
Hilfe bei Problemen und Beschwerden	72
Allgemeinbefinden	72
Haut und Bindegewebe.....	75
Muskeln, Nerven und Bänder.....	79
Verdauung.....	84
Blutdruck.....	88
Genitalbereich	90
Infektionen.....	92
Hilfe bei drohender Gefahr.....	95
Muttermundschwäche (Zervixinsuffizienz).....	95

Blutungen	97
Vorzeitige Wehen	97
Fehlgeburt.....	98
Vorbereitung auf das Baby	99
Geburtsvorbereitung.....	99
Stillvorbereitung	100
 IV. Rund um die Geburt	 103
Geburtsbeginn.....	104
Frühgeburt und Übertragung.....	107
Geburtserleichterung.....	109
Schmerzbehandlung	111
Unterstützung bei Sectio	112
Nachgeburt.....	113
Geburtsverletzungen	114
 V. Im Wochenbett.....	 115
Nachwehen und Rückbildung.....	116
Wochenfluss.....	118
Stillen	120
Vom Milcheinschuss bis zum Abstillen.....	120
Hilfe bei Problemen und Beschwerden.....	123
Baby-Blues und Wochenbett-Depression	128
Erschöpfung	130
Haarausfall.....	131
Schweißausbrüche und Hitzewallungen	132
 VI. Tipps für das Neugeborene.....	 133
Sanfte Hilfe für Ihr Baby.....	134
Die wichtigsten Beschwerden von A bis Z.....	136
 Zur Autorin.....	155
Weitere Veröffentlichungen der Autorin	157
Stichwortregister	163