

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