

Inhaltsverzeichnis

1 Indikationsbereiche	9
1.1 Erkältung	9
Allgemeine Hinweise	10
Schnupfen	11
Husten	20
Schmerzen und Fieber	31
Halsschmerzen	38
1.2 Magen-Darm-Krankheiten	43
Übelkeit und Erbrechen	44
Verstopfung	52
Durchfall	56
Sodbrennen	61
Blähungen	65
1.3 Gynäkologische Beschwerden	69
Vaginale Pilzinfektion	70
Bakterielle Infektion	75
1.4 Allergische Beschwerden	78
Heuschnupfen	79
1.5 Venöse Beschwerden	87
Venenleiden	88
Hämorrhoiden	90
1.6 Hauterkrankungen und -pflege	97
Hauterkrankungen	98
Hautpflege	106
1.7 Herz-Kreislauf-Erkrankungen	108
Bluthochdruck	109
Therapie des Bluthochdrucks	111
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	112
1.8 Nervöse Beschwerden	116
Nervöse Beschwerden	117
2 Kräutertherapie	123
Allgemeine Hinweise	124
Typische entwässernde Teesorten	125
Typische wehenanregende Teesorten	126
Wichtige kontraindizierte oder zu meidende Teesorten	127
Coffeinhaltige Teesorten	128

Traditioneller Schwangerschaftstee	130
Traditionell eingesetzte fruchtbarkeitsfördernde Teesorten	132
3 Ernährung und Nahrungsergänzung	135
3.1 Ernährung	135
Allgemeine Hinweise zur Ernährung in der Schwangerschaft	136
Makronährstoffe in der Schwangerschaft	137
In der Schwangerschaft zu meiden Lebensmittel	138
3.2 Nahrungsergänzung in der Schwangerschaft	139
Folsäure	140
Iod	141
B-Vitamine (B ₁ , B ₆ , B ₁₂)	142
Vitamin D (Colecalciferol)	143
Eisen	144
Omega 3 Fettsäuren v. a. DHA/EPA	145
Vitamin A	146
3.3 Nahrungsergänzung in der Stillzeit	146
Fußnoten	147