

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Indikationsbereiche</b>	<b>9</b>
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
<b>2 Kräutertherapie</b>	<b>123</b>
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
<b>3 Ernährung und Nahrungsergänzung .....</b>	<b>135</b>
3.1 Ernährung .....	135
Allgemeine Hinweise zur Ernährung in der Schwangerschaft .....	136
Makronährstoffe in der Schwangerschaft .....	137
In der Schwangerschaft zu meidende Lebensmittel .....	138
3.2 Nahrungsergänzung in der Schwangerschaft .....	139
Folsäure .....	140
Iod .....	141
B-Vitamine (B <sub>1</sub> , B <sub>6</sub> , B <sub>12</sub> ) .....	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