

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 5

Teil 1 Therapieformen

- 1 Therapieformen 13
 - 1.1 Grundlagen der Aromatherapie 13
 - 1.1.1 Geschichte 13
 - 1.1.2 Chemische Betrachtung ätherischer Öle 13
 - 1.1.3 Wirkung ätherischer Öle 15
 - 1.1.4 Mischen von ätherischen Ölen 17
 - 1.1.5 Gewinnungsverfahren 18
 - 1.1.6 Qualität ätherischer Öle 19
 - 1.1.7 Qualitätsbeurteilung 21
 - 1.1.8 Ätherische Öle im Arzneibuch 24
 - 1.1.9 Aufbewahrung und Haltbarkeit 25
 - 1.1.10 Anwendung und Dosierung von ätherischen Ölen 27
 - 1.1.11 Fette Pflanzenöle 29
 - 1.1.12 Aromatherapeutische Anwendungen 30
 - 1.1.13 Rechtliche Grundlagen 35
 - 1.2 Grundlagen der Therapie mit Bach-Blüten 38
 - 1.2.1 Allgemeines 38
 - 1.2.2 Die 38 Bach-Blüten und Rescue-Tropfen 38
 - 1.2.3 Wahl der Blüten in der Therapie 41
 - 1.2.4 Dosierung 42
 - 1.2.5 Nebenwirkungen und Wechselwirkungen 43
 - 1.3 Grundlagen der Homöopathie 44
 - 1.3.1 Ähnlichkeitsregel 44
 - 1.3.2 Arzneimittelbilder 45
 - 1.3.3 Arzneiwirkung 45
 - 1.3.4 Arzneiherstellung, Potenzierungsverfahren 46
 - 1.3.5 Arzneiformen und Haltbarkeit 47
 - 1.3.6 Einnahme 47
 - 1.3.7 Homöopathische Komplexmittel 49
 - 1.3.8 Wechselwirkungen mit Homöopathika 49

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-------|--|----|
| 1.3.9 | Ätherische Öle und homöopathische Arzneien | 50 |
| 1.4 | Grundlagen der Phytotherapie | 50 |
| 1.4.1 | Allgemeines | 50 |
| 1.4.2 | Phytotherapie im Arzneimittelgesetz | 51 |
| 1.4.3 | Einteilung der Phytopharmaka | 52 |
| 1.4.4 | Kritische Betrachtung von Phytopharmaka | 53 |
| 1.4.5 | Vielfalt pflanzlicher Zubereitungen | 53 |
| 1.4.6 | Teedrogen und Teemischungen | 57 |
| 1.4.7 | Heilpflanzen in der Geburtshilfe | 59 |
| 1.5 | Weitere Therapieempfehlungen | 60 |
| 1.5.1 | Grundlagen der Allopathie | 60 |

Teil 2 Allgemeine Hinweise für Schwangerschaft, Wochenbett, Stillzeit und Neugeborene

| | | |
|---|--------------------------------------|----|
| 2 | Schwangerschaft, allgemeine Hinweise | 67 |
| 3 | Wochenbett, allgemeine Hinweise | 83 |
| 4 | Das Neugeborene, allgemeine Hinweise | 92 |
| 5 | Stillzeit, allgemeine Hinweise | 98 |

Teil 3 Indikationen

| | | |
|----|--|-----|
| 6 | Anämie | 107 |
| 7 | Ängste in der Schwangerschaft | 111 |
| 8 | Bauchnabelempfindlichkeit in der Schwangerschaft | 117 |
| 9 | Blähungen in der Schwangerschaft | 121 |
| 10 | Blähungen bei Säuglingen | 125 |
| 11 | Blutungen in der Schwangerschaft | 133 |
| 12 | Brustentwöhnung | 138 |
| 13 | Brustspannen, Empfindlichkeit der Brustwarzen in der Schwangerschaft | 144 |
| 14 | Brustwarzenpflege in der Schwangerschaft | 148 |
| 15 | Brustwarzen, wunde; Rhagaden in der Stillzeit | 151 |
| 16 | Dampfpflege und Geburtsvorbereitung | 159 |
| 17 | Diarrhö in der Schwangerschaft | 164 |
| 18 | Erkältungskrankheiten in der Schwangerschaft | 167 |
| 19 | Erkältungskrankheiten in der Stillzeit | 174 |

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----|--|-----|
| 20 | Erkältungskrankheiten bei Säuglingen | 175 |
| 21 | Fieber in der Schwangerschaft | 183 |
| 22 | Fieber in der Stillzeit | 188 |
| 23 | Haarausfall in der Stillzeit | 189 |
| 24 | Hämorrhoiden | 195 |
| 25 | Harnwegbeschwerden in der Schwangerschaft | 200 |
| 26 | Harnwegbeschwerden im Wochenbett | 207 |
| 27 | Hautpflege bei Säuglingen | 211 |
| 28 | Hypertonie in der Schwangerschaft | 218 |
| 29 | Hypotonie in der Schwangerschaft | 225 |
| 30 | Ikterus bei Säuglingen | 231 |
| 31 | Ischias in der Schwangerschaft | 235 |
| 32 | Juckreiz der Haut in der Schwangerschaft | 240 |
| 33 | Juckreiz der Haut in der Stillzeit | 246 |
| 34 | Kindsbewegungen, schmerzhaft | 247 |
| 35 | Milchstau, Mastitis | 252 |
| 36 | Mund- und Windelsoor bei Säuglingen | 261 |
| 37 | Mutterbandschmerzen | 266 |
| 38 | Muttermilchmenge, zu geringe | 271 |
| 39 | Muttermilchmenge, zu reichliche | 277 |
| 40 | Nabelversorgung | 282 |
| 41 | Obstipation in der Schwangerschaft | 286 |
| 42 | Obstipation in der Stillzeit | 292 |
| 43 | Obstipation bei Säuglingen | 293 |
| 44 | Ödeme in der Schwangerschaft | 298 |
| 45 | Rückbildung, physiologische | 303 |
| 46 | Rückbildung, pathologische | 309 |
| 47 | Schlafstörungen in der Schwangerschaft | 318 |
| 48 | Schlafstörungen bei Säuglingen, Schreikinder | 325 |
| 49 | Schmerzen in der Schwangerschaft | 333 |
| 50 | Schmerzen in der Stillzeit | 338 |
| 51 | Schmierauge beim Säugling | 339 |
| 52 | Schwäche in der Stillzeit | 342 |
| 53 | Schwangerschaftsstreifen, Striae | 350 |
| 54 | Senkungsbeschwerden, Senkwehen | 355 |
| 55 | Sodbrennen in der Schwangerschaft | 360 |
| 56 | Steißlage, Beckenendlage | 364 |

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----|---|-----|
| 57 | Stimmungstief, Baby-Blues im Wochenbett | 367 |
| 58 | Übelkeit, Erbrechen in der Schwangerschaft | 376 |
| 59 | Vaginalmykose | 384 |
| 60 | Venenbeschwerden in der Schwangerschaft | 390 |
| 61 | Wadenkrämpfe | 397 |
| 62 | Wehenförderung, Überschreitung des Geburtstermins | 402 |
| 63 | Wehentätigkeit, frühzeitige | 408 |
| 64 | Wundheilung im Wochenbett | 414 |
| 65 | Wundsein bei Säuglingen | 420 |
| 66 | Zahnen bei Säuglingen | 426 |
| 67 | Zahnfleischbluten | 431 |

Literatur 435

Sachregister 443

Die Autoren 453