

Einleitung	7
Kapitel 1 – Einführung in die Aromatherapie	11
Kapitel 2 – Ätherische Öle für Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit	36
Kapitel 3 – Einführung in Heilkräuter und Heilpflanzen	52
Kapitel 4 – Heilkräuter und Heilpflanzen für Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit	82
Kapitel 5 – Grundrezepte aus Aromatherapie, Kräuter- und Pflanzenheilkunde	119
Kapitel 6 – Rezepte für die Schwangerschaft	136
Kapitel 7 – Rezepte für die Geburt	200
Kapitel 8 – Rezepte für Wochenbett und Stillzeit	217
Glossar	252
Register	253