

# 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

- 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

- 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

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