

FRAUEN HANDBUCH HEILKRÄUTER

*Der umfassende Ratgeber
für Gesundheit und Wohlbefinden
in allen Lebensphasen*

ANNE McINTYRE

BLY



Inhalt

Einführung 8

ERSTER TEIL **Wohlbefinden durch Kräuter**

- 1 *Über Kräuter* 14
- 2 *Die gesunde Frau* 44

ZWEITER TEIL **Die Lebensabschnitte einer Frau**

- 3 *Pubertät - vom Mädchen zur Frau* 76
- 4 *Der Menstruationszyklus* 84
- 5 *Empfängnis und Fruchtbarkeit* WO
- 6 *Schwangerschaft und Geburt* 114
- 7 *Kindbett und Mutterschaft* 152
- 8 *Stillen und Säuglingspflege* 166
- 9 *Erwachsenenalter und Wechseljahre* 184
- 10 *Der Lebensabend* 200

DRITTER TEIL **Probleme lösen in der Praxis**

- 11 *Erste Hilfe* 210
- 12 *Selbsthilfe bei Krankheiten* 218
- 13 *Kräuter für die Schönheit* 248
- 14 *Kräuter für den Haushalt* 262

Kräuter und Beschwerden (tabellarische Übersicht) 274

Glossar 278

Hilfreiche Adressen 280

Weiterführende Literatur 280

Stichwortverzeichnis 282