

Prof. Dr. med. Renate Huch

Glücklich schwanger von A–Z



Ernährung und Genussmittel

	11
Abführen, Abführmittel	12
Abnehmen	13
Alkohol	15
Body Mass Index (BMI)	17
Eisen	19
Ernährung	21
Folsäure	23
Gewicht	24
Kalzium	26
Koffein	28
Kohlenhydrate und Glykämischer Index	30
Lakritze	32
Magnesium	33
Rauchen	35
Rohes Fleisch	37
Süßstoffe	39
Vegetarische und vegane Ernährung	41
Tabus in der Ernährung	43



Körperpflege

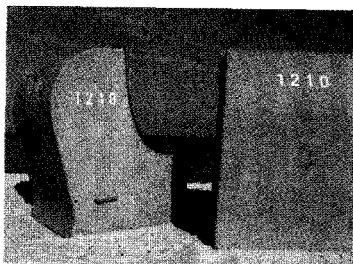
	45
Amalgam	46
Haarpflege (Dauerwelle, Färben, Spray)	47
Hautpflege	49
Massagen	51
Wohlfühlen	53
Zahnarztbesuch	54
Zahnpflege	56
Tabus in der Körperpflege	59



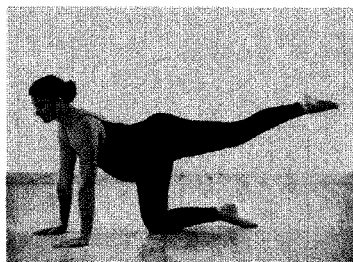
Gesundheit und Wohlbefinden

	61
Akupunktur oder Akupressur	62
Arzneimittel	63

Autogenes Training	65
Baldrian, Hopfen	66
Drogen (Heroin, Kokain, Crack, Cannabis, Amphetamine)	68
Fußpilz im Schwimmbad	70
Kompressionsstrümpfe	71
Impfungen	73
Indische Brücke oder Indische Wendung	75
Infektionen im Schwimmbad	77
Kneippen, Kneipp-Kur	78
Liebe	80
Pflanzliche Heilmittel	82
Rückenlage	84
Schlaf und Müdigkeit	86
Schlafmittel und Psychopharmaka	88
Stehen	89
Stress und Umgang mit Stress	91
Tragen von schweren Gegenständen	93
Zeckenbiss	95
Tabus Gesundheit	97



Verkehr und Reisen	99
Airbag	100
Angurten beim Autofahren	101
Autofahren	102
Flugangst und Übelkeit beim Fliegen	104
Flugreisen	106
Reiseapotheke	108
Reiseimpfungen	110
Reisen	111
Reisen in die Tropen	113
Reisen in große Höhen	115
Reisen in Malariagebiete	117
Sicherheitsschleusen auf Flughäfen	118
Strahlenbelastung beim Fliegen	119
Tabus im Verkehr und beim Reisen	121



Freizeitaktivitäten und Sport

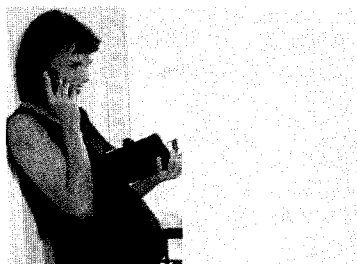
Aquajogging und Aqua-Fitness	123
Baden/Whirlpool	124
Sauna	125
Sonnen im Solarium	127
Sonnenbaden	128
Sport in der Höhe	131
Sport – was tut mir gut?	132
Sportarten: geeignete	134
Sportarten: unpassende	136
Aerobic	137
Jogging	139
Leistungssport	140
Marathon	141
Radfahren	143
Reiten	144
Schwangerschafts-gymnastik	146
Schwimmen	147

Segelfliegen	150
Ski alpin	151
Ski-Langlauf	152
Tanzen	153
Tauchen	154
Training im Fitness-Studio	156
Walking, Nordic Walking	158
Wandern	159
Yoga	161
Tabus bei Freizeitakti-vitäten und im Sport	161



Beruf	163
Arbeitsstunden, Über-stunden, Schichtdienst	164
Berufstätigkeit	165
Berufstypische Risiken – körperlicher Stress	167
Berufstypische Risiken – schädliche Stoffe	169

Berufstypische Risiken – Strahlen und Magnet- felder	171
Bildschirmtätigkeit	173
Elternzeit	175
Kündigungsschutz	177
Mutterschutzgesetz	178
Tabus im Beruf	181



Umwelt	183
Hitze, Wärme, Kälte	184
Katzen, Hunde und andere Haustiere	185
Lärm	187
Mobilfunk, schnurlose Telefone, Elektrosmog	189
Mond, Vollmond	191
Passivrauchen	192
Wetter	193
Tabus Umwelt	194

Anhang

Internetadressen	195
Stichwortverzeichnis	197