

7 **Vorwort**

9 **Ernährung und Genussmittel**

- 10 Abführmittel
- 11 Abnehmen
- 13 Alkohol
- 15 Body-Mass-Index (BMI)
- 17 Eisen
- 19 Essen
- 22 Folsäure
- 23 Gewicht
- 25 Kalzium
- 27 Koffein
- 30 Kohlenhydrate, glykämischer Index
- 32 Lakritze
- 33 Magnesium
- 35 Rauchen
- 37 Rohes Fleisch
- 39 Süßstoffe
- 41 Vegetarische und vegane Ernährung

45 **Körperpflege**

- 46 Amalgam
- 47 Haarpflege (Färben, Dauerwelle, Spray)
- 49 Hautpflege
- 52 Massagen
- 55 Wohlfühlen
- 57 Zahnarztbesuch
- 59 Zahnpflege



9

Ausgewogen essen

Ernähren Sie sich gut: Stimmen Sie ihre Mahlzeiten auf Ihre Bedürfnisse und die Ihres Babys ab. Lesen Sie, was Sie beide jetzt brauchen.



45

Pflegen Sie sich

Ihr Körper verändert sich. Umso wichtiger ist es, dass Sie sich in Ihrer Haut wohl fühlen. Pflegen Sie sich. Das tut auch Ihrem Baby gut.



63 Was hilft jetzt?

Wenn in der Schwangerschaft Probleme auftreten, brauchen Sie fundierte Informationen: Was hilft Ihnen, ohne dem Baby zu schaden.



107 Unterwegs

Hier finden Sie die wichtigsten Fakten rund ums Reisen. Damit Sie Ihren Urlaub genießen können und gut erholt zurückkommen.

- 63 **Gesundheit und Wohlbefinden**
- 64 Akupunktur, Akupressur
- 66 Arzneimittel
- 69 Autogenes Training
- 71 Drogen (Heroin, Kokain, Crack, Cannabis, Amphetamine)
- 73 Impfungen
- 75 Indische Brücke oder Indische Wendung
- 77 Infektionen im Schwimmbad
- 80 Kneipen
- 82 Kompressionsstrümpfe
- 85 Liebe
- 88 Pflanzliche Heilmittel
- 90 Psychopharmaka
- 92 Rückenlage
- 93 Schlaf und Müdigkeit
- 96 Schlafmittel
- 97 Stehen
- 99 Stress
- 102 Tragen von schweren Gegenständen
- 104 Zecken
- 107 **Verkehr und Reisen**
- 108 Airbag
- 109 Angurten beim Autofahren
- 111 Autofahren
- 113 Fliegen
- 116 Fliegen – Sicherheitsschleusen
- 117 Fliegen – Strahlenbelastung
- 118 Reiseapotheke

- 119 Reiseimpfungen
- 121 Reisen
- 123 Reisen in die Tropen
- 125 Reisen in großer Höhe
- 127 Reisen in Malariagebiete

- 129 **Sport und Freizeit**
- 130 Allgemeines über Sport
- 135 Aerobic
- 136 Aqua-Jogging und Aqua-Fitness
- 138 Baden, Whirlpool
- 139 Jogging
- 141 Leistungssport
- 143 Marathon
- 144 Radfahren
- 146 Reiten
- 147 Sauna
- 149 Schwangerschaftsgymnastik
- 150 Schwimmen
- 152 Ski Alpin
- 154 Ski-Langlauf
- 155 Solarium
- 157 Sonnenbaden
- 158 Tanzen
- 159 Tauchen

- 161 Training im Fitnessstudio
- 162 Walking, Nordic Walking
- 163 Wandern
- 164 Yoga

- 167 **Beruf**
- 168 Arbeitszeiten, Schichtdienst
- 170 Berufstätigkeit
- 172 Berufsrisiko: Körperlicher Stress
- 174 Berufsrisiko: Schädliche Stoffe
- 176 Berufsrisiko: Strahlen, Magnetfelder
- 178 Bildschirmtätigkeit
- 180 Elternzeit
- 181 Kündigungsschutz
- 183 Mutterschutzgesetz

- 187 **Umwelt**
- 188 Haustiere
- 190 Hitze und Kälte
- 191 Lärm
- 193 Mobilfunk, Elektromog
- 195 Mond
- 196 Passivrauchen
- 197 Wetter
- 199 **Register**