

ICH BIN SCHWANGER

- 8 **Alles Gute für die aufregende Zeit**
- 10 **Die Phasen der Schwangerschaft**
- 13 **News**
- 14 **Das rät die Hebamme**
Interview mit Hebamme Esther Busch
- 16 **Mutter und Kind gut versorgt**
Ernährung während der Schwangerschaft
- 20 **Gesunde pflanzliche Rezepte**
- 22 **Das rät der Ernährungsexperte**
Interview mit Dr. Markus Keller

SANFTE METHODEN

- 26 **Wo es jetzt häufig Probleme gibt**
Morgenübelkeit & Co.: natürliche Hilfen
- 32 **Die kleine Teekunde**
von Hebamme Melanie Budde
- 38 **Sanft und schnell**
Diese Mittel gehören in die Hausapotheke

DAS TUT MIR GUT

- 42 **Jetzt ist Zeif für mich**
- 44 **Aktiv bleiben**
Prof. Ingo Froböse: So finden Sie die Bewegungsart, die in der Schwangerschaft zu Ihnen passt
- 46 **Nützliches für die Mama**
Von Eisen bis Jod – die Produktempfehlungen aus dem Reformhaus®

AUSSERDEM

- 3 **Editorial**
- 5 **Impressum**