

Inhalt

8 Vorwort

10 Schwangerschaft und Reisen

- 12 Die Schwangerschaftsphasen
Erstes Trimenon (12), Zweites Trimenon (15),
Drittes Trimenon (16), Die beste Reisezeit (17)
- 19 Vorteile und Risiken

22 Die passende Reise planen

- 24 Wahl der idealen Urlaubszeit
- 24 Erwägenswerte Reisearten
Pauschalreise (25), Camping (26), Individual-
reise mit öffentlichen Verkehrsmitteln (26),
Sonderreisen und Schwangeren-Marketing (27)
- 28 Wahl des Verkehrsmittels
Bahnreisen (28), Flugreisen (29), PKW und
Wohnmobil (35), Busreisen (36), Schiffsreisen
und Kreuzfahrten (36), Radtouren (37),
Wandern (37), Fazit (39)
- 39 Reiseziele
Allgemeines und Aktivitäten (39), Erwägbare
Reiseziele (44), Fernreisen (46), Europaweite
Reisen (49)
- 51 Ernährung unterwegs
Mangelerscheinungen (52), Lebensmittel-
hygiene (53), Gewürze und ätherische Öle (56)

58 Reisevorbereitungen

- 60 Erledigungen vor dem Urlaub
- 62 Versicherungsfragen
Krankenversicherung (62), Auslandsreise-Kran-
kenversicherung (64), Reise-Rücktrittskosten-
Versicherung (65)

- 66 Im Gepäck
- 68 Die Reisebegleiter
 - Die Vereins-, Arbeits- oder sonstige Freundin (70), Mitreisende Kinder (70), Der (Ehe-) Partner (71)

72 Hilfen unterwegs

- 74 Einleitung
- 74 Schwangerschaftsbeschwerden und Hilfsmittel für unterwegs
 - Übelkeit (74), Müdigkeit (76), Sodbrennen (76), Wadenkrämpfe (77), Varizen (Krampfadern) (78), Übungswehen (79), Brustspannen (80), Durchfall (80), Senkungsbeschwerden (81), Blasen- und Harnwegsprobleme (81), Schlafprobleme (83), Toxoplasmose (83)
- 85 Schwangerschaftsverträgliche Hilfen bei anderen Problemen
- 95 Gefährliche Pflanzen
- 96 Die Reiseapotheke

98 Fachglossar

- 100 Schwangerschaftsmedizinisches Glossar
- 102 Multilinguale Sprachhilfe

106 Anhang

- 108 Informationsquellen
- 116 Literaturtipps
- 122 Register
- 127 Danksagung
- 128 Die Autoren