

# Inhalt

04\_ Vorwort

## **TEIL 1: Basics einer ganzheitlichen Gesundheit**

08\_ Was hält uns gesund von  
Anfang an?

15\_ Das Immunsystem, unser  
natürlicher Schutzschild

22\_ Die Basis der Gesundheit –  
die fünf Säulen

40\_ Natürlich heilen – wirksame  
und sichere Methoden

## **TEIL 2: Gesund von Kopf bis Fuß**

### **GEBURT BIS DREI MONATE**

65\_ Regulationsstörung,  
exzessives Schreien

71\_ Schlafprobleme

72\_ Fieber

74\_ Impfreaktionen

77\_ Die beste Pflege für  
Babys Haut

83\_ Hautmale

85\_ Hautschuppung

88\_ Kopfgneis

89\_ Tränendes Auge,  
Bindehautentzündung

91\_ Schnupfen

94\_ Husten

97\_ Spucken

98\_ Schluckauf

100\_ Blähungen und Bauchweh

104\_ Nabelpflege

106\_ Nabelgranulom

107\_ Windeldermatitis

111\_ Windelpilz/Windelsoor

- 113\_ Stuhlgang und Verstopfung**
- 116\_ Vorhautentzündung**
- 118\_ Vulva- und Vagina-Entzündung**
- 120\_ Eingewachsener,  
entzündeter Nagel**

#### **VIER MONATE BIS EIN JAHR**

- |  |   |
|--|---|
| <b>123_ Schlaf</b>                             | <b>162_ Mundkrankheiten</b>                             |
| <b>124_ Fieber</b>                             | <b>164_ Zahnen</b>                                      |
| <b>132_ Neurodermitis</b>                      | <b>168_ Husten, Bronchitis</b>                          |
| <b>141_ Insektenstiche</b>                     | <b>172_ Pseudokrupp</b>                                 |
| <b>145_ Sonnenschutz und<br/>Sonnenbrand</b>   | <b>174_ Magen-Darm-Infekt,<br/>Erbrechen, Durchfall</b> |
| <b>147_ Sonnenreizung und<br/>Sonnenbrand</b>  | <b>179_ Bauchschmerzen</b>                              |
| <b>149_ Verbrennungen und<br/>Verbrühungen</b> | <b>180_ Verstopfung</b>                                 |
| <b>151_ Verletzungen</b>                       | <b>184_ Vulvalippenverklebung</b>                       |
| <b>154_ Milchschorf</b>                        | <b>186_ Akupressur- und<br/>Fußreflexzonenpunkte</b>    |
| <b>155_ Bindehautentzündung</b>                | <b>188_ Stichwortregister</b>                           |
| <b>157_ Ohrenscherzen</b>                      | <b>190_ Über mich</b>                                   |
| <b>161_ Schnupfen</b>                          |   |