

INHALT

LOS GEHT'S! 9

I WAS PRÄGT: DIE MONATE IM BAUCH

Familiengründung heute – kann man wirklich alles optimieren?	15
Die ersten 1000 Tage	19
Gut vorbereitet: Folsäure statt Fassbier	22
Die Macht der Ernährung	27
Sport und seine Grenzen	34
Das gläserne Baby	36
Schwangerschaftskomplikationen	39
Hauptsache natürlich? Die Geburt	41

II UMWELTEINFLÜSSE: DAS ERSTE LEBENSJAHR

Neue Rollen – über die rasante Entwicklung von Kind und Eltern	51
Die Minipubertät	57
Wie viel Schreien ist normal?	59
»Blockaden« – ein Fall für den Osteopathen?	63
Das erste Lachen	66

Schlaf, Kindlein, schlaf!	69
Regulationsstörungen	75
Milch, Milch und noch mal Milch	78
Wachstum und Verdauung	83
Babyhaut und ihre Tücken	87
Der Nestschutz und seine Grenzen	92
Von Impfungen und Impfmythen	98
Wann ist ein Antibiotikum nötig?	104
Homöopathie und Naturheilkunde	108
Kullern, robben, krabbeln	113
Fingerfood versus Brei	118
Die beste Sorge: Vorsorge	125
Reisen mit Kind	131

III GROSSE GEFÜHLE: DAS KLEINKIND (1 BIS 3 JAHRE)

Ständiger Spagat – als Kleinfamilie (über)leben	141
Hallo Bewegungsfreude!	146
Am Familientisch	150
Ist Zucker wirklich so schlimm?	153
Infekte I: Atemwegserkrankungen	157
Infekte II: Magen-Darm-Grippe	164
Ab aufs Töpfchen?	168
Wort-Schätzchen	171
Babysitter Netflix	174
Kindertrotz und Elternwut	178
Allergien vorbeugen	182
Fieber und Fieberkrämpfe	188
Kinder als Patienten	195
Gesunde Ängste	198

Achtung, Unfall!	201
Kindliche Sexualität	206

IV »ICH KANN DAS!«: DAS KITAKIND (3 BIS 6 JAHRE)

Keine Zeit –	
alle sollen funktionieren, funktioniert das?	211
Große Entwicklungsschritte	216
Erkältet in die Kita?	220
Polypen-Operation – ist das nötig?	223
Die Abwehr stärken	229
Einnässen: Es läuft!	234
Mühsames Geschäft	238
Sprachauffälligkeiten	242
Wachstum(sschmerzen)	247
Pandemie des Übergewichts	252
Chronisch krank	256
Diagnose: Krebs	260
Ergotherapie: Hype oder Hilfe?	264
Bereit für die Schule?	267
Typisch Mädchen, typisch Jungs	272

V SEINER SELBST BEWUSST: DAS SCHULKIND (6 BIS 10 JAHRE)

Unsicherheitstoleranz –	
warum mentale Gesundheit so wichtig ist	281
Die Latenzphase	285
Was steckt hinter Kopf- und Bauchweh?	287
ADHS und Lernstörungen	294

Ungesunde Ängste	303
Den Körper verstehen	307
Erste Hilfe	311
Sorgen am Familientisch	314
»Ich will ein Handy!«	319
Start in die Pubertät – jetzt schon?	324

ZUM SCHLUSS 329

ANHANG

Studienhinweis	333
Dank	335
Hilfsangebote	336
Quellen	339
Register	347