

# Inhalt

Vorwort	11
Wissen gibt Sicherheit – Eltern werden kompetent	12

## Teil 1 – Was fehlt meinem Kind?

Krankheiten sind meist gut erklärbar	16
Krankheitserreger – Viren, Bakterien, Pilze? .....	18
Umweltbedingungen und Jahreszeiten .....	19
Krankheiten kommen meist zur falschen Zeit .....	20
Reiseapotheke .....	22
Therapieverfahren: Kinderheilkunde ist mehr als Schulmedizin	24
Aromatherapie .....	24
Pflanzenheilkunde .....	26
Homöopathie .....	27
Weitere komplementäre Therapieverfahren .....	29
Anwendungen .....	36
Wegweiser durch die Behandlungsoptionen .....	41
Fieber	45
Fieberkrämpfe: Erschreckend, aber meist harmlos .....	47
Schmerzen	49
Allgemeine Maßnahmen bei Schmerzen .....	49
Schmerz- und Fiebertmittel: Wie dosiere ich richtig? .....	51
Kopfschmerzen – bei Kindern gar nicht so selten .....	56
Augen	63
Schwierigkeiten beim Sehen – Fehlsichtigkeit .....	63
Schielen .....	66
Rote Augen: Bindehautentzündung und Gerstenkorn .....	67

Ohren	69
Mittelohrentzündung: Meist im Herbst und Winter .....	70
Paukenerguss und Polypen .....	73
Badeotitis: Der Gehörgang ist entzündet .....	77
 Mund	 79
Mundsoor: Pilzinfektion im Mund .....	79
Lippenherpes, Aphthen und Mundfäule .....	81
Zahnen kann wehtun .....	84
Gesunde Zähne .....	86
 Hals	 91
Halsschmerzen und nicht eitrige Mandelentzündung .....	91
Eitrige Mandelentzündung: Streptokokken und Scharlach .....	94
Pfeiffersches Drüsenfieber .....	96
Verdickte Lymphknoten .....	98
 Atemwege	 101
Erkältung – grippaler Infekt – Grippe .....	101
Infektanfälligkeit .....	107
Schnupfen: Alle Jahre wieder .....	110
Sinusitis: Wenn die Nasennebenhöhlen schmerzen .....	113
Husten und Bronchitis .....	116
Obstruktive Bronchitis und Asthma .....	122
Lungenentzündung .....	125
Pseudokrupp: Frische Luft hilft .....	127
 Magen und Darm	 131
Wenn der Bauch wehtut .....	131
Dreimonatskoliken: Schreien bei Säuglingen .....	132
Magen-Darm-Grippe: Durchfall und Erbrechen .....	136
Verstopfung: Den Darm auf Trab bringen .....	143
Gastritis – Entzündung der Magenschleimhaut .....	147
Darm- und Hautflora: Das Mikrobiom .....	149
Psychogene Bauchschmerzen .....	151
Reiseübelkeit .....	153
Einkoten: Etwas ist in die Hose gegangen .....	154

Harnwege – Blase – Nieren	157
Entzündungen der Harnwege und der Blase .....	158
Einnässen: Blasenkontrolle noch nicht perfekt .....	160
Vorhautverengung bei Jungen .....	165
Verklebung der kleinen Schamlippen bei Mädchen .....	167
Scheidenausfluss (Fluor vaginalis) – Vulvovaginitis .....	168
Lichen sclerosus et atrophicus – narbige Scheidenveränderung .....	169
 Haut	 171
Atopische Dermatitis (Neurodermitis) und seborrhoische Dermatitis .....	172
Wangenekzem durch Speichel und Nahrungsreste .....	180
Helle Flecken auf der Haut .....	181
Windeldermatitis und Windelpilz: Wund am Po .....	181
Anal fissuren – Risse im Anus .....	184
Nesselsucht und Quaddeln .....	185
Warzen: Abwarten, selber behandeln oder entfernen lassen? .....	187
Blutschwamm bei Säuglingen (infantiles Hämangiom) .....	189
Sonne, Sonnenschutz und Sonnenbrand .....	190
 Läuse, Würmer, Zecken	 195
Läuse: Sechsheinige Untermieter .....	195
Würmer im Stuhl .....	196
Zecken: Überträger von FSME und Borelliose .....	197
Skabies (Krätze) .....	201
 Kinderkrankheiten	 203
Ringelröteln: Kringel auf der Haut .....	206
Dreitagesfieber: Erst Fieber, dann Flecken .....	207
Hand-Fuß-Mund-Krankheit .....	208
 Verletzungen und Unfälle	 209
Auf den Kopf gefallen .....	211
Nasenbluten: Feste drücken .....	213
Steifer Hals, Rückenschmerzen, Hexenschuss .....	214
Kleine Wunden: Gut versorgt .....	217
Eitrige Infektionen der Haut .....	220
Blasen als Folge einer Hautreizung .....	222
Prellungen, Zerrungen, Sportverletzungen: PECH gehabt .....	224

Muskelkater: Lieber einen Gang runterschalten .....	229
Blaue Flecken .....	230
Verbrennung und Verbrühung: Hitzeschäden auf der Haut .....	231
Erfrierungen .....	234
Vergiftung: Wo Gefahren lauern .....	235
Wespen- und Bienenstiche .....	237
 Allergien und Unverträglichkeiten .....	 241
Wenn das Immunsystem überreagiert .....	241
Allergien nehmen zu! Warum? .....	243
Das Allergierisiko senken .....	246
Heuschnupfen: Wenn die Pollen plagen .....	248
Kreuzallergie: Pollen- und Nahrungsmittelallergie .....	251
Hausstaubmilbenallergie .....	252
Tierhaarallergie .....	254
Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten .....	255
Penicillinallergie und andere Arzneimittelallergien .....	264
 Immunsystem .....	 265
Auch das Immunsystem muss lernen .....	266
Kinderkrippe – Kindergarten – krank! .....	267
Impfen .....	268
 Wachstum .....	 277
Wachstumskurven – Kurven der Entwicklung .....	277
Wachstumsschübe – plötzlich sind die Hosen zu kurz .....	278
Wachstumsschmerzen – Wachsen kann wehtun .....	278
Schmerzen an den Ansatzstellen der Sehnen .....	280
Stellung der Beine und Füße .....	283
Körperhaltung: Am liebsten aufrecht .....	285
Skoliose: Wirbelsäulenverkrümmung .....	286
Niedriger Blutdruck: Mir ist immer so schwindlig .....	287
 Ernährung .....	 291
Das erste Lebensjahr .....	292
Nach dem ersten Lebensjahr .....	303
Süßigkeiten sind etwas Besonderes .....	307
Trinken: Am liebsten Wasser .....	307
Nährstoffe, Mineralstoffe und Vitamine .....	310

Ernährungsformen: Mischkost, vegetarisch, vegan .....	316
Übergewicht – Adipositas .....	319
 Fake Science .....	 323
Vorsicht vor unseriösen Informationsquellen .....	323

## Teil 2 – Beziehung und Entwicklung

Beziehung ist wichtiger als Erziehung .....	326
Vorleben ist Erziehung .....	328
Das Beste für das Kind .....	328
Wer erzieht wen? .....	329
Das Leben mit anderen Augen betrachten .....	330
Bindung schafft Sicherheit .....	331
Kommunikation und Sprache .....	337
Vorlesen – Gemeinsames Lesen .....	342
Streitfälle im Familienalltag .....	343
Kinder und Tod .....	349
 Säuglinge: Das erste Lebensjahr .....	 353
Schnuller – Daumenlutschen – Nägelkauen .....	353
Tragetuch, Tragehilfen oder Kinderwagen? .....	354
Schlafen: Alleine oder bei den Eltern? .....	355
Beißen – tut ziemlich weh .....	356
 Kleinkinder: Zwischen Begeisterung, Neugier und Widerstand .....	 358
Bockig, trotzig, stur, verweigert: Wenn alles zu viel wird .....	358
Abgrenzung: Ich will aber! .....	360
Zu viele Entscheidungen, zu viele Fragen .....	361
Bei dir ist unser Kind nicht so frech! Was mache ich falsch? .....	361
Grenzen geben Sicherheit – Regeln helfen im Zusammenleben .....	362
Gefühlsstarke Kinder .....	364
Besondere Kinder – Vorbereitung auf das Leben .....	366
Dem Spieltrieb freien Lauf lassen .....	369
Unterstützen ja – Miterziehen nein danke! .....	370
Tic-Störungen als Zeichen innerer Anspannung .....	371
Schimpfwörter: Unbeabsichtigte Erweiterung des Wortschatzes .....	372
Einschlafen – manchmal nicht so einfach .....	373

Schulkinder und Jugendliche	377
Schulangst und Schulverweigerung .....	377
Pubertät: Zwischen Chillen und Vollgas .....	381
ADHS/ADS: Aufmerksamkeitsstörung und Hyperaktivität .....	383
Hochsensitivität – erhöhte Neurosensitivität .....	387
Mobbing – verletzt und verängstigt .....	389
Rückendeckung bieten .....	391
 Medien: Computer, Tablet, Smartphone	 395
Mein Smartphone ist wichtiger als du! .....	396
Medien und Selbsteffektivität: Ich bewirke etwas .....	397
Informationsflut – Kinder bekommen alles mit .....	398
Neue Medien: Tipps für eine gesunde Balance .....	399
Zu viel Medienkonsum hat Nebenwirkungen .....	401
Handystrahlung – Mobilfunk .....	402
 Entwicklung des Gehirns: Lernen, wissen, entscheiden	 406
Das Gehirn wächst mit seinen Aufgaben .....	407
Die Regionen des Gehirns und ihre Funktionen .....	407
Gefühle – kleiner Unterschied bei Mädchen und Jungen .....	409
Leichter Lernen .....	409
Sport macht schlau .....	410
 Stress: Wenn Kinder überfordert sind	 412
Akuter Stress – zwischen Herausforderung und Überlastung .....	412
Chronischer Stress – Bedrohung für die geistige Entwicklung .....	415
 Die Zukunft unserer Kinder und die (Um)Welt, die wir ihnen übergeben	  417
 Ein Wunsch zum Schluss	 419
 Anhang	 420
Zum Lesen, Hören, Ansehen .....	420
Notrufnummern .....	423
Danksagung .....	424
Der Autor .....	425
Register .....	426