

INHALT

Einleitung	11
Jahrhundert-Babys	13
I. Bindung, Nähe, Selbstvertrauen	17
Kindern Kraft fürs Leben geben	19
<i>Der Zauber der Berührung 20 · Frühe Nähe macht robust und stark 23 · Seid nett zu den kleinen Genen und Rezeptoren 25 · Prägende Erfahrungen als Starthilfe 27 · Es ist nie zu spät 29</i>	
19 kräftigende Tatsachen über die frühe Stärkung von Kindern	32
Das Leid, das bleibt	35
<i>Die Last der frühen Jahre 36 · Ständig unter Strom 37 · Frühe Dämpfer für das Gehirn 41 · Geschwächte Abwehrkräfte 42 · Dirigenten des Leidens 44 · Vernachlässigt und abgestumpft 47 · Chronisch auf Entzug 48</i>	
14 bleibende Erkenntnisse über die Folgen früher Schädigungen	50
II. Individuell, unabhängig, stolz	53
Sehen lernen	55
<i>Respekt, Eigenständigkeit und Stolz 56 · Unterschiedliche Bedürfnisse erkennen 58 · Mobbing verhindern 59 · Jungs – aggressiv und ängstlich zugleich 61</i>	
24 erhellende Einblicke in die Wahrnehmung von Kindern	66
Selbständig werden	69
<i>Mysterium Pubertät: Wegen Umbau geschlossen 69 ·</i>	

<i>Der Unterschied zwischen körperlicher und seelischer Reife</i>	71
<i>Wenn Jugendliche rauchen und trinken</i>	74
22 Erkenntnisse über Selbständigkeit und Pubertät	77
III. Erziehen, fordern, fördern	81
Das Drama mit der Konsequenz	83
<i>Nein heißt nein</i> 86 · <i>Ein Ja aus vollem Herzen – oder klare Kante</i> 87 ·	
<i>Raus aus der Endlos-Argumentation</i> 89 · <i>Kuss und Schluss – der</i>	
<i>Abschied im Kindergarten</i> 91 · <i>Unsichere Eltern – und ihr</i>	
<i>übersteigertes Sicherheitsbedürfnis</i> 93 · <i>Kein Plan: ein Lob der</i>	
<i>Langeweile</i> 96	
24 eindeutige Tatsachen über konsequente Erziehung	100
Übertriebene Förderung und medizinische Exzesse	104
<i>Optimale Förderung oder zu viel des Guten?</i> 105 · <i>Schwer begabt?</i>	
<i>Das wächst sich noch aus</i> 105 · <i>Krank zu sein bedarf es wenig</i> 107 ·	
<i>Der Streit um ADHS</i> 109 · <i>Medizin im Exzess: Pillen statt Pausen-</i>	
<i>brot?</i> 111	
15 Tatsachen zu übertriebener Förderung und Exzessen	113
IV. Schlafen, Schreien, Schmerzen	115
Schlaf, Kindchen, schlaf	117
<i>Warum genügend Schlaf so wichtig ist</i> 117 · <i>Wie Kinder besser in</i>	
<i>den Schlaf finden</i> 118 · <i>Aus Verzweiflung: schreien lassen, Brei</i>	
<i>geben, ins Auto?</i> 119 · <i>Schnuller oder nicht?</i> 121 · <i>Das Buch unter</i>	
<i>dem Kopfkissen</i> 123 · <i>Weder Kissen noch Kuschtier – Risiken für</i>	
<i>plötzlichen Kindstod</i> 126 · <i>Ausreichend Schlaf in der Pubertät?</i> 129 ·	
<i>Gesunder Schlaf vor Mitternacht?</i> 131	
36 ausgeschlafene Tatsachen über richtige Ruhezeiten	133

Schreien und schreien lassen	138
<i>Auf der Suche nach der Ursache 139 · Das Schmerzempfinden von Föten, Neugeborenen und Kleinkindern 141 · Dreimonatskoliken und andere Bauchschmerzen 143 · Wenn der Bauch immer wieder weh tut 144 · Was tun, wenn das Kind schreit? 146</i>	
18 schmerzhafte Tatsachen zum Empfinden von Kindern	148
V. Bewegen lernen, bewegen lassen	151
Haltung bewahren	153
<i>Gesundes Lümmeln 154 · Gefährliches Vorbeugen – Babys droht Atemnot im Kindersitz 155 · Geschüttelt und gekrümmt – Kinder im Fahrradanhänger 157 · Mobiles Lernen 159 · Wenn der Schuh drückt 160</i>	
20 entspannte Tatsachen über die angemessene Haltung	163
VI. Essen und Trinken	167
Auf den Geschmack kommen	169
<i>Stillen oder Brei? 169 · Speikinder sind Gedeihkinder 171 · Trinken auf Obst oder nach einem Eis 172 · Multivitamin-tabletten – oft mehr Schaden als Nutzen 173</i>	
11 appetitanregende Inhaltsstoffe	176
Essen, was auf den Tisch kommt?	178
<i>Entlastung für die Pausen-Pommes 180 · Hamburger sind besser als ihr Ruf – wenn Regeln beachtet werden 182 · Brötchen und Toast statt Graubrot? 187 · Ohne Frühstück in die Schule? 188 · Trinken vor dem Essen 188</i>	
20 nahrhafte Tatsachen über die angemessene Ernährung	192
Der Kampf um die Kilos	195
<i>Dicke Kinder, dicke Erwachsene? 197 · Schlanker in die Schule –</i>	

Der Anteil übergewichtiger Kinder sinkt 198 · Machen Oma und Opa dick? 201

12 pfundige Tatsachen zur richtigen Gewichtung 203

VII. Erkennen, wo es fehlt:

krank oder unpässlich? 205

Erkältungen und andere banale Infekte 207

Zieh dich warm an! Körper in der Kälte 207 · Kalte Füße = Erkältung?

210 · In kühlen Räumen zu schlafen ist gesünder als in warmen 211 ·

Viel trinken bei Grippe und Erkältung? 212 · Kinder brauchen auch

bei Erkältung keine Vitaminzusätze 213 · Antibiotika bei banalen

Infekten 215 · Hustensäfte – weg damit 216 · Mittelohrentzündung –

zunächst abwarten 217 · Nebenhöhlen – Zurückhaltung mit Antibio-

tika 219 · Medikamente für Kinder in der richtigen Dosis 220 · Ver-

zögerte Warnung – Nebenwirkungen von Arzneien für Kinder 222

26 ansteckende Wahrheiten über Kälte

und Infekte bei Kindern 224

Lästig, bedrohlich oder sogar gefährlich? 228

Was tun nach Gehirnerschütterung? 228 · Schon wieder Läuse 231 ·

Zecken – Gefahr aus dem Unterholz 233 · Hodenhochstand – Frühe

Korrektur lohnt 237 · Vorhautverengung – Zeit lassen, aber nur bis

zur Pubertät 239 · Passivrauchen – tödliche Atemzüge 241

25 Tatsachen, die helfen, Beschwerden richtig einzuschätzen . . 243

VIII. Streitthemen: zwischen Erfahrung,

Wissenschaft und Ideologie 247

Wie viel Fernsehen, PC und iPod? Der Kampf um die Medien . . 249

Gefahr oder Gerücht? 249 · Zeiten und Auszeiten 253

13 nicht-virtuelle Hintergründe

zum Medienkonsum von Kindern. 256

Empfindlich: Impfen, Allergien, Unverträglichkeiten 258
*Impfen oder nicht? Riskante Ignoranz 258 · Mythen über Impf-
 nebenwirkungen gefährden Dritte 259 · Allergisch gegen alles und
 jeden 262 · Wenn die Pollen kommen 262 · Schützender Dschungel:
 globale Ungleichheit bei Allergie 266 · Vom Wert der Keime – Kita-
 Kinder und Allergien 267 · Hilfe aus dem Stall 269*
18 reizende Tatsachen zu Impfungen und Allergien 270

Natürlich und sanft heilen 273
Pflanzlich und harmlos? 274
12 energetische Weisheiten über alternative Heilverfahren 276

**IX. Bangemachen gilt nicht –
 Mythen, Vorurteile, Irrtümer 279**
*Augen verdrehen und schielen 281 · Bei schlechtem Licht lesen
 282 · Nasenbluten und die richtige Kopfhaltung 283 · Ein Apfel statt
 Zähneputzen? 283 · Kortison – das Nordkorea unter den Medika-
 menten? 285 · Der Reiz destillierten Wassers 286 · Die mythische
 Kraft von Cola 287 · Blutvergiftung und der »rote Strich« zum Herzen
 288 · Fette Ernährung, mangelnde Hygiene und Akne 289 · Ohren-
 schmalz drinlassen oder entfernen? 290 · Frühes Rasieren und der
 Haarwuchs 291 · Schwimmen nach dem Essen 291 · Weiße Flecken
 auf den Fingernägeln 292 · Kaugummi als Klebstoff im Magen? 292 ·
 Hygiene-Alarm: Kinder auf fremden Klos 293*
14 vorurteilsfreie Tatsachen über Mythen und Irrtümer 295

Literaturverzeichnis 297
Anmerkungen 315
Register 331