
THEORIE

Ein Wort zuvor	5
BERÜHRUNG IST LEBEN	7
Hautkontakt –	
Nahrung für die Seele	8
Sanft heilen mit Massagen	9
Liebevolle Berührungen	11
Das Wissen der Naturvölker lebt bis heute weiter	13
Babymassage: Alle Vorteile auf einen Blick	17
Die indische Babymassage	18
Indische Weisheit für Europa	19
Fit nach der Geburt mit Ayurveda	19
Willkommen auf der Erde	24
Babymassage verstärkt die Bindung	26

PRAXIS

ZÄRTLICHE BABYMASSAGE	29
Öle, Kräuterpasten & Co.	30
Öle – eine verwirrende Vielfalt	31
Kräuterpasten	34
Die preiswerte Alternative:	
Ghee-Butter	35
Wohlriechende Hydrolate	36
Massagen für jeden Typ	38
Die drei Säulen der Persönlichkeit	38
Die »Baby-Doshas«	40
Was Teddys, Pumababys und Lämmchen mögen	41
Bevor es losgeht	44
Der passende Rahmen	44
Vom richtigen Zeitpunkt	45
Einmal einölen, bitte!	47
Massagen für jeden Tag	48
Für alle »Altersklassen«	48
Teilmassage für Neugeborene	50
Die Morgenmassage	52
Die Abendmassage	60
Teilmassagen für Krabbelkinder	66
Yoga für die Kleinsten	70
Was Babys sonst noch gefällt	72

Babys Beschwerden lindern	74	Natürliche Pflege	100
Wenn der kleine Bauch		Für Haut und Haar	101
schmerzt	75	Zurück zur Figur	103
Übelkeit und Erbrechen	78	Sanfte Yogaübungen	106
Hilfe bei Erkältung	78	Ernährung für junge Mütter	108
Neurodermitis	80		
Sonnenbrand lindern	82	Stärkende Partnermassage	110
Erste Hilfe bei Unruhe,		Vorbereitung der Massage	111
Angst & Co.	82	So massieren Sie richtig	113
Stress lass nach	83	Empfehlenswerte Öle	
Ölgießen zum Beruhigen	86	im Überblick	118
 GLÜCKLICHE MÜTTER, FROHE BABYS	 89		
 Verwöhnprogramm für Mütter	 90		
Das Wunder der Geburt	91	Bücher, die weiterhelfen	122
Zeit für mich	93	Adressen, die weiterhelfen	123
Balsam für Körper und Seele	94	Register	124
Rund ums Stillen	96	Impressum	127

SERVICE
