
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			
Wenn der kleine Bauch schmerzt	74	Natürliche Pflege	100
Übelkeit und Erbrechen	75	Für Haut und Haar	101
Hilfe bei Erkältung	78	Zurück zur Figur	103
Neurodermitis	78	Sanfte Yogaübungen	106
Sonnenbrand lindern	80	Ernährung für junge Mütter	108
Erste Hilfe bei Unruhe, Angst & Co.	82	Stärkende Partnermassage	110
Stress lass nach	82	Vorbereitung der Massage	111
Ölgießen zum Beruhigen	83	So massieren Sie richtig	113
	86	Empfehlenswerte Öle im Überblick	118

GLÜCKLICHE MÜTTER, FROHE BABYS

89

Verwöhnprogramm für Mütter

Das Wunder der Geburt	90
Zeit für mich	91
Balsam für Körper und Seele	93
Rund ums Stillen	94
	96

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Register	124
Impressum	127