

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage	20
------------------------	----

Erkrankungen im Kindesalter und ihre Symptome

Schmerzzustände	24	Eitrige Mandelentzündung	37
Kopfschmerzen	26	Mandelabszess	38
Beim Fieberanstieg	26	Halslymphknotenentzündung	38
Bei Hirnhautreizung		Muskelhartspann	39
und -entzündung	26	Brustschmerzen	39
Beim Lesen	28	Schmerzen beim Atmen	
Kopfschmerzen ohne Fieber	29	und Husten	39
Spannungskopfschmerz		Schmerzen in der Brustwand	40
und Migräne	29	Linksseitige Brustschmerzen	40
Zahnungsschmerzen	30	Vom Herzen ausgehende	
Ohrenschmerzen		Schmerzen	40
(Otitis media)	31	Rippenfellentzündung	40
Augenschmerzen	34	Seitenstechen	41
Die Bindehautentzündung	34	Bauchschmerzen	41
Halsschmerzen	35	Blähungen und	
Entzündungen im Mund- und		Dreimonatskoliken	41
Rachenraum	35	»Blinddarmrentzündung«	43
Virusbedingte Mandel-		Würmer	43
entzündung	36	Harnwegsinfekte	44
		Der Leistenbruch	45
		»Akuter Bauch«	46

Bauchschmerzen bei grippalen Infekten	46	Die kleineren Verletzungen, Unfälle und Überraschungen	64
Bauchschmerzen bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten	47	Seelische Schmerzen	67
Bauchschmerzen anderer Ursachen	48	Fieber und seine Behandlung	70
Seelisch bedingte oder psychosomatische Bauchschmerzen	48	Typische Fieberverläufe	71
Schmerzen bei Bewegungen	49	Wann tritt Fieber auf?	72
Der Schlüsselbeinbruch des Neugeborenen	50	Fiebermessen	72
Der muskuläre Schiefhals	50	Fieberzeichen und die Behandlung je nach Fieberverlauf	73
Hinkende Kleinkinder	50	Der Fieberanstieg	73
Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen	51	Das Fieber	74
Phimose – Wasserbruch – Hodenhochstand	51	Die Entfieberung und Rekonvaleszenz	76
Vorhautenge (Phimose)	51	Der Fieberkrampf	76
Wasserbruch (Hydrocele testis)	52	Der unkomplizierte Fieberkrampf	78
Der Hodenhochstand	52	Der komplizierte Fieberkrampf	79
Einiges aus dem Bereich von Erster Hilfe und Unfallverhütung	54	Vom Sinn des Fiebers	79
Maßnahmen zur Wiederbelebung – Reanimation im Kindesalter	54	Behinderungen der Atmung	84
Plötzliche Leblosigkeit und plötzlicher Kindstod (SIDS)	56	Schnupfen	85
Plötzliche Luftnot, drohendes Erstickten	58	Erkältungskrankheiten – katarrhalische und grippale Infekte	87
Ertrinkungsunfall	60	Infektanfälligkeit im Kleinkindalter	89
Verhalten bei Verkehrsunfällen	60	»Polypen« (adenoide Vegetationen), Paukenergüsse und große Mandeln	90
Allergische Schocksymptome	61	Zu den Operationen	91
Kollapszustände	61		
Wegschreien/Affektkrämpfe	62		
Vergiftungen und Verätzungen	62		
Verbrühungen und Verbrennungen	63		

Bakterielle Hauterkrankungen	131	Chronisches endogenes Ekzem,	
Wundrose (Erysipel)	131	atopische Dermatitis oder	
Ansteckende Hautvereiterung		Neurodermitis	145
(Impetigo contagiosa)	132	Das Hand- und Fußekzem/	
Haarbalgentzündungen		dyshidrotisches Ekzem	151
(Follikulitis)	133	Schuppenflechte (Psoriasis)	152
Furunkel und Karbunkel	133		
Phlegmone	134	Allergische Reaktionsbereitschaft –	
Entzündungen der Zehen		eine pädagogisch-medizinische	
und Finger (Panaritien und		Herausforderung	154
Paronychien)	134	Immunreaktion als Lernprozess	155
Die sogenannte »Blutvergiftung«		Lernfähigkeit als Gesundheits-	
(Lymphangitis)	135	vorsorge	156
Virale Hauterkrankungen	136		
Herpes labialis (Fieberbläschen)	136	Bekannte Infektionskrankheiten	160
Warzen	137	Die sogenannten Kinder-	
Virusexantheme	137	krankheiten	161
Insektenstiche und Hautparasiten	138	Masern	162
Bienen- und Wespenstiche	138	Zu den Komplikationen	165
Mückenstiche	138	Röteln	167
Krätze (Scabies)	138	Röteln in der Schwangerschaft	167
Flohisse	139	Scharlach	168
Kopfläuse	139	Fragen zur Therapie	171
Zeckenbiss	141	Entwicklungen nach Scharlach	171
		Zu den Nacherkrankungen	171
Akute allergische und toxische		Dreitagesfieber	173
Hautreaktionen	141	Ringelröteln	174
Kontaktekzeme	141	Andere Infekte mit	
Allergische Reaktionen	141	Hautausschlägen	175
Nesselsucht (Urtikaria)	142	Diphtherie	175
Wiesendermatitis	143	Pfeiffer'sches Drüsenfieber	177
Strophulus infantum		Windpocken	178
(Prurigo simplex acuta)	143	Nach den Windpocken	180
Chronische allergische			
Hauterkrankungen	144		
Seborrhoisches Ekzem und			
Kopfgneis	144		
Milchschorf	144		



Allergische Reaktionsbereitschaft	245	RSV-»Impfung«	274
Hygienische Maßnahmen	245	Tuberkulose-Impfung	
Abhärtung, Klimawechsel, Sauna	246	(BCG-Impfung)	274
Ist Abhärtung durch Kälte-		Hepatitis-A-Impfung	275
anwendung sinnvoll?	246	Hepatitis-B-Impfung	276
Beachtung und Pflege		Pneumokokken-Impfung	276
der Rhythmen	247	Meningokokken-Impfung	276
Was ist Rhythmus?	247	HPV-Impfung	
Der Tagesrhythmus	249	(Humanes Papilloma-Virus)	278
Der Wochenrhythmus	250	Grippe-(Influenza-)Impfung	278
Der Monatsrhythmus	251	Zecken-Enzephalitis-Impfung	279
Der Jahresrhythmus	252	Zahnkaries-Vorbeugung	280
Die Impfungen	252	Einflussfaktoren auf die	
Was geschieht durch eine		Zahngesundheit	280
Impfung?	256	Entstehung von Karies	280
Mögliche Nachteile für das		Fluorid	281
Immunsystem	256	Empfehlungen zur Prophylaxe	282
Gesichtspunkte zu einer		Zahnpflege	283
individuellen Impfentscheidung	257	Rachitis-Vorbeugung	284
Die Impfstoffe – das Wichtigste		Vitamin-D-Mangel-Rachitis	285
über ihre Herstellung,		Zur Geschichte der Rachitis-	
Zusammensetzung und		Vorsorge	289
Zusatzstoffe	260	Vorbeugung schwerer	
Mögliche Nebenwirkungen	263	Gerinnungsstörungen im frühen	
Wundstarrkrampf-(Tetanus-)		Säuglingsalter	
Impfung	263	(Vitamin-K-Prophylaxe)	290
Diphtherie-Impfung	265	Wirkung und Funktion von	
Die Impfung gegen		Vitamin K	290
Haemophilus-influenzae-		Vitamin-K-Mangel-Blutungen	291
Typ-b-Bakterien	266	Allgemeine Empfehlung zur	
Keuchhusten-Impfung	266	Vitamin-K-Prophylaxe in	
Poliomyelitis-(Kinderlähmungs-)		Deutschland	291
Impfung	267	Modifizierte Formen der	
Windpocken-Impfung	268	Vitamin-K-Prophylaxe	292
Röteln-Impfung	269	Fragen zur Vitamin-K-Gabe	292
Mumps-Impfung	269		
Masern-Impfung	271		
Rotavirus-Impfung	272		

Grundbedingungen einer gesunden Entwicklung

Die ersten Lebensmonate	318	Das Aufstoßen nach dem Trinken	
Rund um die Geburt	319	(»Bäuerchen«)	335
Wo soll entbunden werden?	319	Der Schluckauf	336
Erste Maßnahmen	320	Beschaffenheit und Frequenz	
Zu früh Geborene und kranke		des Stuhlgangs	336
Neugeborene	320	Die Urinausscheidung	337
Eindrücke nach der Entbindung	322	Schwitzen	337
Die Vorsorgeuntersuchungen		Rund um den Wickeltisch	338
U1 bis J2	324	Wickeltechniken	338
Zur Pflege der ersten Sinnes-		Waschen, Baden, Pflegemittel	339
wahrnehmungen	328	Spaß auf dem Wickeltisch	341
Geräusche und Töne	328	Wiege, Kinderbett und Schleier	342
Atemluft, Luftfeuchtigkeit		Geeignete Transportmittel	342
und Gerüche	329	Zum Autofahren	343
Sonnenlicht	330		
Wärme und Kälte	331	Vom Säugling zum Kleinkind	344
Schwerkraft: Zur Lagerung		Ausscheidungen und Sauberkeits-	
des Säuglings	333	erziehung	346
Spontane Bewegungsentwicklung		Verdauungsprobleme im	
des Kindes	334	zweiten Lebensjahr	346
Beobachtungen und Unterstützung		Sauberkeitserziehung	346
beim Trinken und Ausscheiden des		Kleidung und erste Schuhe	347
jungen Säuglings	335	Schuhe	347
		Kleidung	348

Laufstall und Gitterbett	349	Qualitätsfragen	394
Zur Gestaltung des Kinderzimmers	351	Komposition der Ernährung Lebensbedingungen und Verarbeitungsprozesse	394 396
Wohin in den Ferien?	352	Einzelne Nahrungsmittel ab dem Kleinkindalter	397
Zum Thema Sonnenbrille	353	Geeignete Tees und Getränke	397
Altersentsprechendes Spiel und Spielzeug	354	Milch	398
Sinnestätigkeit – das Fundament für Welt- und Selbsterleben	357	Fette	399
Der Tastsinn	358	Getreide	400
Der Lebenssinn	359	Kartoffeln	401
Der Eigenbewegungssinn	360	Gemüse und Salate	402
Der Gleichgewichtssinn	361	Obst	403
Der Geruchssinn	361	Zucker, Honig und andere Süßungsmittel	404 406
Der Geschmackssinn	362	Eier, Fleisch und Fisch	406
Der Sehsinn	363	Salz und Mineralwasser	408
Der Wärmesinn	364	Ernährung und Denktätigkeit	408
Der Hörsinn	365	Qualität der Nahrung und biologisch-dynamische Landwirtschaft	411
Der Wortsinn	366		
Der Gedankensinn	367	Kindliche Entwicklung und soziales Umfeld	414
Der Ich-Sinn	367	Wie »normal« entwickelt ist mein Kind? – Die Frage nach den Meilensteinen	415
Sinnespflege durch Achtsamkeit und Selbstschulung beim Erwachsenen	368	Die Meilensteine gesunder Entwicklung	415
Ernährung im Säuglings- und Kindesalter	372	Etappen der kindlichen Entwicklung	418
Stillen	373	Das Sehenlernen	419
Praktische Fragen	375	Bewegungsentwicklung und Gehenlernen	424
Beikost des gestillten Kindes	380	Das Sprechenlernen	435
Ernährung nicht gestillter Kinder	384	Das Denkenlernen	440
Milchzubereitungen	389		
Zufüttern von Gemüse, Obst und Brei	392		
Übergang zum zweiten Lebensjahr	394		



»Leben« ist »intelligent« –		Zum Rollentausch	461
Die Metamorphose von		Allein erziehen	462
Lebenstätigkeit in		Wenn die Mutter arbeiten will	462
reine Gedankentätigkeit	445	Adoptiv- und Pflegekinder	465
Gehen-, Sprechen-,		Wie kommt es zum	
Denkenlernen – Entwicklungs-		»harmonischen Familienleben«?	467
schritte in der Kindheit und im		Muttersein ist ein vollgültiger	
Erwachsenenalter	446	Beruf	468
Kindliche Phantasie und		Wenn Kinder zeitweise	
Märchen	448	weggegeben werden müssen	469
Von der Familie ins		Vererbung, Milieu, Individualität	
soziale Umfeld	450	und helfende Erziehung	470
»Familie werden« und »zu Hause		Wohnprojekte	473
sein« – Worauf kommt es an?	458		
Mutter und Vater werden:			
Rollenverständnis und			
Lebensrealität	459		
Erziehungszeit, Elternzeit	460		

Gesundheit durch Erziehung

Förderung der Entwicklung im ersten Lebensjahr	477	Erkennen und Pflegen des kindlichen Temperaments	506
Förderung durch Spiel und Eigentätigkeit in der Kindergartenzeit	479	Die vier Temperamente	507
		Das cholerische Temperament	508
		Das sanguinische Temperament	509
Was hemmt eine gesunde Entwicklung in den ersten Jahren?	484	Das phlegmatische Temperament	509
		Das melancholische Temperament	510
Was fördert die Entwicklung im Vorschulalter und den ersten Schuljahren?	484	Zum pädagogischen Umgang mit den Temperamenten	511
Was fördert die Entwicklung im Schulalter bis zur Pubertät?	492	Selbstschulung des Erwachsenen	513
Altersgerechtes Lernen in der Waldorfschule	492	Warum brauchen Kinder eine religiöse Erziehung?	514
Das Rubikon-Erleben in der Mitte der Kindheit	496	Das kleine Kind <i>ist</i> religiös	515
Förderung im Jugendalter	497	Wie kann der Erwachsene wieder zu einem Verstehen und Erleben der geistigen Welt kommen?	516
Drei bestimmende Faktoren	499		
Lebensvorgänge und Denktätigkeit	500		

Multimedia und die Kinder	566	Schlafstörungen, Essprobleme und andere Sorgen	582
Natürliche vor technischen Eindrücken!	567	Schlafstörungen	583
Zur technischen Entwicklung vor dem Internet	568	Durchschlafstörungen	583
Wenn Kinder medienmündig werden – Gesundheitsrisiken bleiben	569	Einschlafstörungen – wenn Kinder nicht zur Ruhe kommen	587
Warum ist Fernsehen »nichts für Kinder«?	570	Was tun bei Schlafstörungen im Schulalter?	588
Unphysiologischer Sehvorgang und Desintegration der Sinnes-tätigkeiten	571	Nachtwandeln (Somnambulismus)	588
Förderung aggressiv-unruhigen Verhaltens	572	»Mein Kind isst nichts«	589
Weitere Symptome und Erfahrungen in der Kinder-sprechstunde	572	Bettnässen (Enuresis nocturna)	591
Fernsehfrei erzogene Kinder sind beliebte Spielkameraden	573	Psychische Ursachen	591
Wie sag ich's meinem Kind? – Hilfen für einen menschen-würdigen Umgang mit der Multimedia-Kultur	575	Konstitutionelle Ursachen und physiologisch verzögerte Reifung	591
Auch Computerspiele sind nicht harmlos	577	Einkoten (Enkopresis) und Stuhlschmierer	595
Comics und die Welt der Bilder	578	Daumenlutschen, Schnuller	595
Warum sind Zeichentrickfilme und Comics so beliebt?	579	Nägelkauen und -knibbeln	598
Hilfen bei der Überforderung der Sinne	580	Harmlose Zwänge	598
Intellektuelles Frühtraining und Früheinschulung	581	Kissenklopfen und Schaukeln	599
		Kindliche Tics und Bewegungs-unruhe	599
		Onanieren	601
		Frechheit	602
		Fettsucht (Adipositas)	604
		Magersucht (Anorexia nervosa)	605
		Angst	606

Schulprobleme	610	Sucht verstehen – Drogen meiden	636
Aufmerksamkeitsstörung (ADS) und konstitutionelle Bewegungs- unruhe (hyperkinetisches Syndrom)	611	Drogen- und Suchtprobleme als Teil unserer Lebenswelt	637
Ursachen	611	Sucht verstehen	637
Zur Therapie	612	Wie kommt es zum Griff nach der Droge?	638
Therapie mit den Mitteln der Pädagogik und Heilpädagogik	613	Erfahrungen und Folgeschäden der wichtigsten Drogen	638
Die Lese- und Rechtschreib- schwierigkeit (LRS)	620	Alkohol	638
Symptome erkennen	620	Nikotin	639
Individuell fördern: mit Optimismus, Geduld und langem Atem	621	Opium und sein wichtigster Bestandteil Morphinum sowie Heroin und andere Opiate	639
Zur Vorbeugung	622	Cannabis und seine Verarbeitungsprodukte	639
Hilfen in der Schule	623	Marihuana und Haschisch	640
Zur Wirkungsweise der Heileurythmie	625	LSD (Lysergsäurediethylamid/ Mutterkorn-Alkaloide)	640
Heileurythmie bei Lese- Rechtschreibschwierigkeit	626	Kokain und Amphetamine (Speed)	640
Zum Umgang mit der Linkshändigkeit	626	Ecstasy (XTC) und psychoaktive Substanzen (»Designer-Drogen«)	640
Schreibenlernen und das Sprachzentrum	627	Vorbeugung und Therapie	640
Die Qualitäten von rechts und links	628		
Regelmäßiges Üben stärkt den Willen	629		
Der Schicksalsaspekt	630		
Empfehlung zur individuellen Entscheidung	631		
Praktische Hilfen	632		

Umweltschadstoffe, Umwelt- krankheiten, Umweltschutz	644
Was sind umweltbedingte Krankheiten?	645
Umweltschutz »von innen«	645
Schadstoffe im Boden, im Wasser und in der Luft	646
Schadstoffe im Boden	646
Schadstoffe im Wasser	646
Schadstoffe in der Luft	646
Zur radioaktiven Umwelt- belastung	648
Möglichkeiten, den Schädi- gungen durch Radioaktivität entgegenzuwirken	649
Mobilfunk und Elektrosmog: ein dauerhaft aktuelles Thema!	650
Gesundheitliche Auswirkungen	651
Was können wir tun?	654

Anhang

Bündnisse für die Zukunft – das notwendige Engagement der Zivilgesellschaft	656
Haus- und Reiseapotheke – Arzneimittel für die Selbst- medikation	658
Sind Nebenwirkungen möglich?	658
Allgemeine Gesichtspunkte zur Dosierung	659
Streukügelchen/Globuli	659
Tabletten auf Milchzucker- basis von Weleda	659
Tropfen (Dilution)	659
Verreibung (Trituration)	660
Zäpfchen (Suppositorium)	660
Augentropfen	660
Salben, Gelees	660
Arzneimittel-Liste zur Selbstmedikation	661
Gewichtstabelle	666
»Overall« für Ekzembkinder	667
Adressen und Bezugsquellen	669
Anmerkungen	676
Literatur	688
Verzeichnis der Arznei- und Pfl egemittel	698
Register	703