

Inhaltsverzeichnis

7	Vorwort
9	Für eine gesunde Entwicklung: Vorsorge ist die beste Medizin
10	Wie viel Bewegung braucht ein Kind?
12	Den Rhythmus finden
14	Erholsamer Schlaf
16	Stärkende Zuwendung
18	Immunsystem stärken
22	Der Darm im Gleichgewicht
24	Gesunde Ernährung – Vollwertkost
30	Warum Basen so wichtig sind
34	Hautpflege und Mundhygiene
36	Plötzlicher Kindstod – Vorbeugung
39	Sanfte Heilmittel und Behandlungsmethoden
40	Bachblüten für Körper und Seele
47	Mikronährstoffe gezielt einsetzen
53	Pflanzenheilkunde
60	Homöopathie in der Kinderheilkunde
64	Schüßler-Salze
68	Wohltuende Wickel
74	Hausapotheke – für alle Fälle
76	Reiseapotheke – sicher in den Urlaub
79	Beschwerden und Krankheiten von A bis Z
80	ADHS – das „Zappelphilipp-Syndrom“
83	Akne bei Babys und Jugendlichen
86	Allergien: Schnupfen und Jucken
89	Asthma
91	Augenentzündungen
93	Blasenentzündung
95	Dreimonatskoliken – Babys Bauchweh
97	Durchfall, Erbrechen
100	Fieber
103	Grippe (echte) – grippaler Infekt
106	Halsschmerzen
109	Heißhunger, Übergewicht
111	Husten
114	Impfungen
116	Insektenstiche
118	Klassische Kinderkrankheiten: Masern, Windpocken, Scharlach, Röteln, Mumps, Keuchhusten, Diphtherie
124	Kopfläuse

126	Kopfschmerzen
128	Lippenherpes
130	Magenschmerzen
132	Milchschorf und Kopfgneis
134	Müdigkeit, Antriebsschwäche
136	Mundschleimhautentzündungen
139	Nahrungsmittelunverträglichkeiten
142	Neurodermitis
145	Ohrenentzündungen
147	Pfeiffer'sches Drüsenfieber (Mononukleose)
149	Pilzerkrankungen
151	Pseudokrupp, Krupphusten
153	Reisekrankheit
155	Schlafprobleme
157	Schnupfen
159	Schulprobleme meistern
161	Sonnenbrand und Sonnenschutz
163	Verletzungen versorgen
166	Verstopfung
169	Wachstumsschmerzen – Wachstum
171	Warzen – Dorn- und Dellwarzen
173	Windeldermatitis – „wunder Po“
175	Wurmerkrankungen
177	Zahnungsbeschwerden lindern
179	Quellen, weiterführende Literatur
180	Die Autorin
181	Register der Krankheiten und Symptome