

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	Erholssamer 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	Insektensstiche
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 Ohrentzündungen
 - 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 Zahnungbeschwerden lindern
- 179 Quellen, weiterführende Literatur**
- 180 Die Autorin**
- 181 Register der Krankheiten und Symptome**