

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Gesund bleiben – gesund werden:	
Die wichtigsten Fragen vorab	3
Wie lange sollte man stillen? – Fragen zu Säuglingen	11
Vorbeugung mit Vitamin K, Vitamin D und Fluorid	11
Zahnpflege und Schnuller	14
Stillen	17
Muttermilchersatz	18
Abstillen und Beikost	20
„Atopierisiko“ – Allergieneigung in der Familie	25
Vorsorge und Impfen	28
Notfälle bei Säuglingen	36
Dürfen Kinder in die Sauna? – Vorbeugung von Infekten	41
Allgemeinmaßnahmen zur Vorbeugung	41
Kneippsche Güsse und Bäder	42
Sauna	46
Nahrungsergänzungsmittel	49
Grippeimpfung	49
Müssen Antibiotika wirklich sein? –	
Entzündungen und Infekte	51
Bindehautentzündung	51
Mittelohrentzündung	52
Halsschmerzen und Mandelentzündung	57

Husten	63
Krupp-Syndrom	64
Notfall Meningitis	66
<b>Was steckt hinter Bauchschmerzen? –</b>	
Magen-Darmbeschwerden	69
Infekte	69
Verstopfung und Magenverstimmung	70
<b>Ab wann ist es ein ernstes Problem? –</b>	
Blasenbeschwerden, Einnässen und Phimose	75
Blasenentzündung	75
Einnässen	77
Sauberwerden	81
Phimose	82
<b>Was ist eigentlich Keuchhusten? –</b>	
Typische Kinderkrankheiten	85
Kinderkrankheiten erkennen	85
Keuchhusten	87
<b>Braucht mein Kind ärztliche Hilfe? –</b>	
Unfälle und Verletzungen	93
Unfälle und Stürze	93
Verletzungen	97
<b>Kann die Homöopathie bei Neurodermitis helfen? –</b>	
Haut und Allergien	101
Neurodermitis	101
Heuschnupfen	109

Läusealarm – Was kann ich tun?	117
Woran erkenne ich einen Sonnenstich? –	
Das Wichtigste für die Reiseapotheke	121
Notfallapotheke	121
Sonnenstich und Sonnenschutz	123
Was mache ich, wenn mein Kind nicht einschlafen kann? –	
Schlaf und Schlafstörungen	127
Soll mein Kind mit dem Handy telefonieren? –	
Beschwerden im Schulalter	131
Kopfschmerzen	131
ADHS	134
Seelische Probleme	138
Digitale Medien	139
Wieviel Milch ist gesund? – Hinweise zur Kinderernährung	143
zu guter Letzt...	149
Literaturtipps	151
Register	153
Der Autor	161
Die Illustratorin	161