

Einleitung.....	viii
-----------------	------

1 Überall lauern Toxine: Gesunde Kinder in einer vergifteten Welt großziehen1

Meine größte Sorge gilt dem Gehirn Ihres Babys	3
--	---

Was wir nicht wissen ... kann uns trotzdem schaden	4
--	---

2 „Die Schwangerschaft ist entscheidend“ Schützen Sie Ihr Kind schon vor der Geburt 29

Die Gesundheit Ihres Babys beginnt im Uterus	31
--	----

Für zwei essen	32
----------------------	----

Für zwei trinken	34
------------------------	----

Jetzt geht's um die Nährstoffe	36
--------------------------------------	----

Impfungen während der Schwangerschaft	38
---	----

Eine natürliche vaginale Geburt ist für Ihr Baby das Beste	46
--	----

3 Willkommen in der Welt, Baby: Die ersten Lebensstunden..... 55

Weg mit der Eile, nicht mit der Nabelschnur	59
---	----

Krebs durch Viren: Hepatitis B	64
--------------------------------------	----

Die Bedeutung von Vitamin K.....	69
----------------------------------	----

Fallen Sie nicht auf die Anti-Still-Tricks rein!.....	72
---	----

Keine Panik bei Neugeborenenengelbsucht.....	76
--	----

Was, wenn die Mutter Gruppe-B-Streptokokken hat?.....	77
---	----

Nur ein einfacher Schnitt? Warum ich von der Beschneidung abrate	80
--	----

Bitte nicht rauchen.....	83
--------------------------	----

Die Neugeborenen-Intensivstation	83
--	----

4 Die ersten beiden Lebenswochen.....91

Die Vorsorgeuntersuchung nach drei bis fünf Tagen.....	93
--	----

Die Vorsorgeuntersuchung nach zwei Wochen	94
---	----

Richtige Nabelschnurpflege	102
----------------------------------	-----

„Mein Baby hört sich an wie ein Rhinoceros“ – wenn Neugeborene lautstark atmen	104
---	-----

Babys erstes Bad	105
------------------------	-----

Rückenschläfer	106
----------------------	-----

Quengelnde Babys.....	106
Die Familie organisieren	108
Kinderbetreuung für Ihr Baby.....	108
Deprimiert?	109
Auch Geschwister brauchen Gewöhnungszeit.....	110
Vorausschauen: Über Impfungen nachdenken und mit dem Arzt sprechen.....	112

5 Die Vorsorgeuntersuchung im zweiten Lebensmonat: Babys erste Impfungen.....119

Das Stillen Ihres zwei Monate alten Babys	122
Betörendes Baby-Aa und Pipi	123
„Plattköpfe“	127
Vitamin D.....	128
Autismus im Blick – sogar jetzt schon	129
Von den CDC empfohlenes Impfschema für zwei Monate alte Säuglinge	131

6 Die Gesundheit Ihres Babys in den ersten neun Monaten..... 157

Stillen ist auch noch für vier, sechs und neun Monate alte Babys das Beste	159
Essensregeln: Das Wie und Wann der festen Nahrung	162
Erstes Essen.....	166
Ihr Baby entwickelt sich normal, wenn es sich in seinem eigenen Tempo entwickelt.....	173
Impfungen bei der Vorsorgeuntersuchung im Alter von vier, sechs und neun Monaten	182

7 Ihr einjähriges Kind193

Was sollte Ihr einjähriges Kind essen?	195
Was sollte Ihr einjähriges Kind trinken?	199
Schlafe süß, mein Schatz	200
Sie genießen es nicht, Eltern zu sein?.....	201
Blutuntersuchungen bei Einjährigen	203
Impfungen bei der Vorsorgeuntersuchung mit einem Jahr	204

8 Kleinkind- und Vorschuljahre.....229

Und dann werden sie drei.....	232
Der Zahn, der ganze Zahn und nichts als der Zahn.....	234
Die kleine Miss Daisy und ihr Chauffeur	236

Sicherheit beim Schwimmen	237
Ein Hund ist der beste Freund eines Kindes – mit Ausnahmen	238
Aufmerksamkeit macht Freude, Lob tut weh.....	240
Darwin benutzte keine Lernkarten: Die Wichtigkeit des Spiels.....	242
Das Töpfchen dient nicht nur als Hut	243
Wie verhält es sich mit dem Mittagsschlaf?	244
Hatschi! Was Sie über grippale Infekte wissen müssen	245
Warum hat mein Kind ein rotes Auge?.....	246
Warum schmerzt das Ohr meines Kindes?	247
Dieses Jucken verrät Ihnen etwas (über Krätze).....	249
Hand-Fuß-Mund-Krankheit.....	250
Die fünfte Krankheit: Ringelröteln	251
Roseola.....	252
Wenn nun das eigene Kind Autismus hat?.....	252
Die MMR-Impfung für Dreijährige.....	254

9 Das Baby geht jetzt in die Schule? Allgemeine Krankheiten, häufige Beschwerden und Sinn oder Unsinn von Impfungen für Ihr schulpflichtiges Kind263

Wenn Sally Angst hat, in die Schule zu gehen	267
„Aua, aua, aua, mein ___ tut weh.“	267
„Mama, mein Kopf tut weh“	268
„Papa, mein Bauch tut weh“	270
„Oma, ich habe Halsschmerzen“	271
„Opa, alles tut weh“	274
Ringelflechte.....	274
Über Allergien	275
„Ich mache mir Sorgen, dass mein Kind zu fett ist“	280
„Ich mache mir Sorgen, dass mein Kind ein Autist ist“	282
Impfungen und schulpflichtige Kinder	285
Ein gesundes Immunsystem ist der Schlüssel zur Vermeidung von Infektionen.....	291

10 „Du bist schuld, dass ich bei der Führerscheinprüfung durchgefallen bin, Mom!“ Wie wir auf die Gesundheit von Vorpubertierenden und Teenagern achten können, ohne den Verstand zu verlieren.... 299

Gewichtige Angelegenheiten	302
Stressige Angelegenheiten.....	303

„Dreh deinen Kopf und huste“	304
Worüber sprechen Ärzte eigentlich mit Teenagern, wenn die Eltern nicht dabei sind?.....	305
Von Bienen und Blumen: Teenager aufklären.....	308
Ihr Teenager auf der Suche nach einer Identität.....	309
Der Schlüssel zu Geheimnissen liegt im Zuhören.....	311
Angry Birds – die zornigen Vögel.....	313
Teenager verbringen zu viel Zeit im Internet.....	314
Folge meinen Taten, nicht meinen Worten	315
Pickel stehen im Zusammenhang mit Ernährung und Stress	316
Autofahrer aufgepasst: Mein Kind sitzt jetzt hinter dem Steuer	317
Befassen wir uns jetzt mit den Impfungen.....	318

11 Die besten Maßnahmen zur Unterstützung des Immunsystems Ihres Kindes: Dr. Pauls Spickzettel

Ein gesundes Kind dank eines gesunden, robusten Immunsystems 346

12 Wie geht es nun weiter?

Dank 366

Anhang.....

Anhang A: Literaturempfehlungen..... 374

Anhang B: CDC-Impfpläne von 1983 und 2016..... 375

Anhang C: Zehn Fragen, die Sie Ihrem Kinderarzt
zunächst stellen sollten..... 377

Anhang D: Liste der Impfstoffbestandteile, aufgliedert
nach Impfstoffen..... 378

Anhang E: Klinische Daten aus Dr. Pauls Praxis..... 384

Anhang F: Was bei einer starken Impfreaktion zu tun ist:
Meldung an das VAERS 386

Anhang G: Wichtige wissenschaftliche Informationen für Eltern..... 387

Anhang H: Stellungnahme der FDA zur Sicherheit
von injiziertem Aluminium..... 396

Anhang I: Dr. Pauls Impfplan auf einen Blick 398

Stimmen zu *Überlegt impfen* 399

Referenzen..... 400

Index 430