

<b>Einleitung .....</b>	<b>viii</b>
<b>1 Überall lauern Toxine: Gesunde Kinder in einer vergifteten Welt großziehen .....</b>	<b>1</b>
Meine größte Sorge gilt dem Gehirn Ihres Babys .....	3
Was wir nicht wissen ... kann uns trotzdem schaden .....	4
<b>2 „Die Schwangerschaft ist entscheidend“ Schützen Sie Ihr Kind schon vor der Geburt .....</b>	<b>29</b>
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
<b>3 Willkommen in der Welt, Baby:</b>	
<b>Die ersten Lebensstunden.....</b>	<b>55</b>
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 Neugeborenengelbsucht.....	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
<b>4 Die ersten beiden Lebenswochen.....</b>	<b>91</b>
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
<b>5 Die Vorsorgeuntersuchung im zweiten Lebensmonat: Babys erste Impfungen.....</b>	<b>119</b>
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
<b>6 Die Gesundheit Ihres Babys in den ersten neun Monaten.....</b>	<b>157</b>
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
<b>7 Ihr einjähriges Kind .....</b>	<b>193</b>
Was sollte Ihr einjähriges Kind essen? .....	195
Was sollte Ihr einjähriges Kind trinken? .....	199
Schlafet süß, mein Schatz .....	200
Sie genießen es nicht, Eltern zu sein?.....	201
Blutuntersuchungen bei Einjährigen .....	203
Impfungen bei der Vorsorgeuntersuchung mit einem Jahr .....	204
<b>8 Kleinkind- und Vorschuljahre.....</b>	<b>229</b>
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
<b>9 Das Baby geht jetzt in die Schule? Allgemeine Krankheiten, häufige Beschwerden und Sinn oder Unsinn von Impfungen für Ihr schulpflichtiges Kind .....</b>	<b>263</b>
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
<b>10 „Du bist schuld, dass ich bei der Führerschein-prüfung durchgefallen bin, Mom!“ Wie wir auf die Gesundheit von Vorpubertierenden und Teenagern achten können, ohne den Verstand zu verlieren ....</b>	<b>299</b>
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
<b>11 Die besten Maßnahmen zur Unterstützung des Immunsystems Ihres Kindes: Dr. Pauls Spickzettel .....</b>	<b>343</b>
Ein gesundes Kind dank eines gesunden, robusten Immunsystems .....	346
<b>12 Wie geht es nun weiter? .....</b>	<b>359</b>
<b>Dank .....</b>	<b>366</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>373</b>
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, aufgegliedert 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