

INHALT

Herzlich willkommen in unserem Buch! 13

1. DIE ENTSTEHUNG DES LEBENS 17

Kinder – warum eigentlich? 19

Liebe muss gemacht werden 21

Das wahre Wesen der Liebe 24

Problemfeld »Penis« 27

Pilze und Flechten 31

2. DAS GLÜCK DER SCHWANGERSCHAFT 35

Der Bob ist in der Bahn 37

Schwangerschaftssymptome beim Mann 40

Vornamen, die kein Mensch braucht 43

Endstation Kreißsaal 45

Trendsport Niederkunft 48

3. ENDLICH ZU DRITT 53

Ein neues Leben beginnt! 55

Gemeinsam stark sein 57

Die unterschätzte Rolle der Frau 60

Ein Lob der Gleichberechtigung 64

4. FRÜHKINDLICHE FÖRDERUNG 69

Die Bedeutung der Sprache 71

Tipps für das Sprachtraining 74

Praktische Übungen 76

5. SPORTLICHE ERTÜCHTIGUNG 79

Kampfansage ans Körperfett 81

Work-out nach Maß 85

6. ARTGERECHTE ERNÄHRUNG 91

Weniger ist mehr 93

Diäten, die Spaß machen 95

7. KINDERGARTEN 99

Jetzt geht die Party richtig los 101

Wohin mit dem Kind? 102

Neue Schattenseiten 105

Abends kommt der größte Horror 107

Fragwürdige neumodische Trends 109

Albtraum Musik 112

Konzerte des Schreckens 115

Goodbye, Komfortzone! 118

8. SCHULE HAT BEGONNEN 123

Basiswissen Grundschule 125

Die Innenwelt des modernen Nesthäkchens 127

Lösungsansätze für Daheimbleiber	129
Der Lehrer als solcher	131
Wir lernen das Falsche	135
Notwendige Reformen	138
Trauma-Hotspot Schule	140
Die Kinder stark machen	142
Tipps, die funktionieren	144
Der Körper als Lehrbuch	148
Grundschule als Chance	151

9. DIE WEITERFÜHRENDE SCHULE 157

Bildung ist alles	159
Neue Freiheiten	161
Die kleinen Freuden: Sexualität und Alkohol	163
Geschäft mit der Panik:	
Wie Ärzte uns Angst machen	167

10. DIE PUBERTÄT: ZEIT DES WANDELS, ZEIT DES SCHRECKENS 171

Der Umbau des Körpers	173
Bitte nicht lachen: der Stimmbruch	175
Auch nicht leicht: der Weg zur Frau	178
Schlaf als Lebensform	179
Leider unvermeidlich: das sexuelle Erwachen	181
Gewissenhafte Aufklärung	184
Die Zukunft hat schon begonnen	186

11. LEBEN MIT JUGENDLICHEN 189

Abschied vom Gehirn 191

Das Kind kann nichts dafür 193

Verzweiflung auf allen Seiten 195

Dicke Luft 198

12. DAS SMARTPHONE - EIN ALLHEILMITTEL? 203

Grundkurs Smartphone 205

Nutze die Möglichkeiten 207

Kindgerechte Handynutzung 209

13. DER KREIS SCHLIESST SICH 213

Die Entdeckung der Liebe 215

Liebeskummertherapie 217

Die Partnerwahl 219

Lovestory 222

Die Vereinigung 225

Happy End! 227