

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