

# INHALTSVERZEICHNIS

.....

<b>Vorwort</b> .....	<b>11</b>
<b>Reden wir von Gesundheit</b> .....	<b>15</b>
<b>Entwicklung von Gesundheit –</b>	
<b>Grundlagen der Gesundheit</b> .....	<b>17</b>
Stellen wir die Sinnfrage .....	17
Gesundheit anthropologisch:	
Der Mensch ist nicht. Er wird .....	27
Gesundheit aus der Sicht von Genetik und Epigenetik .....	31
Gesundheit, frühkindlicher Stress und die frühen Botschaften des Immunsystems .....	33
Gesundheit und die Telomere .....	36
<b>UNSERE EMPFEHLUNGEN</b> .....	<b>38</b>
Gesundheit und Erlernte Hilflosigkeit .....	39
Gesundheit und Transgenerationales Lernen .....	43
<b>Das Dilemma der modernen Medizin</b> .....	<b>47</b>
Warum wird der Mensch krank? .....	55
Die gefühlte Zunahme der Erkrankungen und Diagnosen .....	60
Immer mehr Medizin und die Folgen .....	63
Gesundheit als Wirtschaftsfaktor .....	66
<b>Gar nicht krank ist auch nicht gesund</b> .....	<b>69</b>
Die Optimierung der Kindheit als Risikofaktor .....	69
Exkurs: Warum Bildschirme Mutter und Vater auch künftig nicht ersetzen werden .....	77
<b>UNSERE EMPFEHLUNGEN</b> .....	<b>80</b>
Keine Angst vor Krankheiten .....	81

<b>Salutogenese: Gesundheit entsteht und ist beeinflussbar</b> .....	<b>84</b>
Der Test: Die eigene Kohärenz messen .....	85
Macht und Chance der ersten Jahre .....	88
Die Diamanten der Gesundheit .....	92
<b>UNSERE EMPFEHLUNGEN</b> .....	95
Gefühle und Impulse .....	96
<b>UNSERE EMPFEHLUNGEN</b> .....	99
Die Kraft der Berührung .....	101
Bodybuilding für das Immunsystem:	
Das Abwehrsystem stärken .....	105
<b>UNSERE EMPFEHLUNGEN</b> .....	108
Allergien und Unverträglichkeiten .....	110
<b>UNSERE EMPFEHLUNGEN</b> .....	111
Hygiene .....	112
Impfen .....	112
Rotznase, Erkältung und andere Infekte .....	113
<b>UNSERE EMPFEHLUNGEN</b> .....	114
Du bist, was Du isst –	
Ernährung als Baustein für ein starkes Immunsystem .....	116
Überfluss macht krank .....	117
<b>UNSERE EMPFEHLUNGEN</b> .....	119
Gesunde Ernährung ist eigentlich einfach .....	121
Die Stärken des Fiebers .....	123
<b>UNSERE EMPFEHLUNGEN</b> .....	127
Einer für alle, alle für einen –	
Warum Zugehörigkeit wichtig ist	
und Vereinzelung krank macht .....	128
<b>UNSERE EMPFEHLUNGEN</b> .....	131
<b>Resilienz: Widerstandskraft und Selbstwertgefühl</b>	
<b>entwickeln</b> .....	132
Big five .....	133
Der Test: Die Resilienz bei Kindern messen .....	139

Kinder resilenter machen .....	142
<b>UNSERE EMPFEHLUNGEN</b> .....	145
Was Lachen und Optimismus mit unserer Gesundheit zu tun haben .....	149
<b>UNSERE EMPFEHLUNGEN</b> .....	152
Hintergrund: Kohärenz .....	157
<b>Integrative Medizin – Die unterschätzte Kraft</b> .....	157
<b>Integrative Medizin von Anfang an –</b>	
Tipps und Tricks, wenn das Kind krank ist .....	158
Die Fünf Säulen der Gesundheitslehre des Sebastian Kneipp .....	159
Tipps aus der integrativen Medizin und Naturheilkunde zur sanften Stärkung der Kinder, wenn sie noch nicht krank sind .....	161
Erkältungen und Infektionen der oberen Atemwege .....	164
Tipps für Kinder mit häufigen Infekten, kontinuierlichem Schnupfen und anderen Erkältungssymptomen .....	169
Unruhe und Einschlafstörungen .....	171
Bauchschmerzen .....	172
Ohrenschmerzen .....	173
Magen-Darm-Infektionen .....	174
Halsschmerzen .....	174
Die Gelassenheit der Eltern ist die Gelassenheit der Kinder – Mind-Body-Medizin für Eltern .....	175
Aktive Mind-Body-Medizin für (werdende) Eltern .....	177
<b>Wissen, das Hilfe schafft: Krankheiten und Sorgen gesund durchmachen</b> .....	180
<b>UNSERE EMPFEHLUNGEN</b> .....	181
Die Zeit vor der Geburt .....	182
Schwanger. Nicht krank .....	184
<b>UNSERE EMPFEHLUNGEN</b> .....	186

Die ersten drei Monate (U3/U4) .....	188
Sleepless nights .....	189
<b>UNSERE EMPFEHLUNGEN</b> .....	189
Jedes Kind schläft anders .....	192
<b>UNSERE EMPFEHLUNGEN</b> .....	194
Warum Babys schreien .....	195
<b>UNSERE EMPFEHLUNGEN</b> .....	198
Das schwierige Temperament .....	199
<b>UNSERE EMPFEHLUNGEN</b> .....	200
Der vierte bis achte Monat (U5) .....	201
<b>UNSERE EMPFEHLUNGEN</b> .....	206
<b>UNSERE EMPFEHLUNGEN</b> .....	208
Der neunte bis zwölften Monat (U6) .....	210
<b>UNSERE EMPFEHLUNGEN</b> .....	213
Der zwölften bis vierundzwanzigsten Monat (U7) .....	216
<b>UNSERE EMPFEHLUNGEN</b> .....	221
Der vierundzwanzigste bis sechszigste Monat (U8/U9) .....	222
<b>UNSERE EMPFEHLUNGEN</b> .....	225
Soziale Entwicklung .....	226
<b>UNSERE EMPFEHLUNGEN</b> .....	230
<b>Warum salutogenetisches Denken unser Leben besser macht – Ein Schlusswort</b> .....	233
<b>Danksagung</b> .....	239
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	241
<b>Literaturverzeichnis nach Begriffen / Themen</b> .....	249
<b>Register</b> .....	265