

Zum Vorwort Dr. Auma Obama	10
Vorwort des Autors	13
1. Gesunde Hirnentwicklung in den ersten Lebensjahren	19
1.1 Wachstumsbedingungen	20
1.2 Phasen der Hirnentwicklung in den ersten Lebensjahren	23
Ich/Du-Entwicklung	23
Impulskontrolle	30
Selbststeuerung	31
Trotzphase	33
Impulsunterdrückung beim kleinen Kind	34
1.3 Die Bedeutung des autonomen Nervensystems für die Bindungsfähigkeit	37
1.4 Telomere und ihre Bedeutung	44
Stress im Mutterleib	46
1.5 Von „Orchideen“ und Resilienz bei Kindern	46
1.6 Epigenetik	51
1.7 Die Dunedin-Studie zur Selbstkontrolle	58
Kurze Zusammenfassung	60
2. Eltern und Lebensstil	63
2.1 Bedeutung für die Zeit vor und bei der Empfängnis	64
2.2 Bedeutung für die Zeit der Schwangerschaft	65
2.3 Bedeutung für die ersten Lebensjahre	68

3.	In der Familie	73
3.1	Vorbereitung auf ein Kind	74
3.2	Zeit	74
Pausen	77	
Herzratenvariabilität	79	
Das Netzwerk zum Tagträumen	80	
Stärkung für ein kooperatives Zusammenleben	84	
Spielen	86	
Games und Gamification	93	
Entscheidung der Eltern für lebensförderliche Lebensstile bei Kinderwunsch	98	
3.3	Vorbereitungen und Entscheidungen in der Schwangerschaft	98
Zur Geburt	100	
Geburtshilfe im Detail, Geburtsort und Sicherheit,		
Geburtshilfe neu denken, Kaiserschnitt	101	
Nach der Geburt	108	
3.4	Mediale Präsenz der Eltern	109
Empfehlenswerte Regeln für den Handy-Gebrauch in der Familie	112	
Apps und digitale Assistenzsysteme, allgemeine Regeln für souveräne Mediennutzung	114	
Warum Lebenspflege heute notwendig ist	120	
Anhaltspunkte für eine mögliche Lebenspflege heute	121	
4.	Kindliches Potential und Wachstumswirtschaft	123
4.1	Frühbetreuung und Frühpädagogik – die Wirtschaft konkurriert mit den Kleinsten um die Mütter	125

4.2 Kinderbetreuung in aktuellen noch lebenden Naturvölkern und Geschichte	129
4.3 Kitas für unter Dreijährige in Deutschland – Fortschritt oder Gefahr für die Kinder?.....	133
Kindergärten	136
Kitafremde Einflüsse	137
4.4 Frühbetreuung im Ausland – Vorbildlich?.....	140
Die damalige Situation in der DDR.....	141
Kinder im Kibbuz.....	144
 Kurze Zusammenfassung.....	 146
 Über den Autor.....	 150
 Anhang.....	 151
Anmerkungen	151
Literaturhinweise	152
QR-Code für die Internet-Link-Liste.....	153
Informationen zum Gezeiten Haus	154
Inhalt Band 2	156
Inhalt Band 3	157