

<b>Zum Vorwort Dr. Auma Obama .....</b>	<b>10</b>
<b>Vorwort des Autors .....</b>	<b>13</b>
<b>1. Gesunde Hirnentwicklung in den ersten Lebensjahren .....</b>	<b>19</b>
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
<b>2. Eltern und Lebensstil .....</b>	<b>63</b>
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

<b>3.</b>	<b>In der Familie</b>	73
<b>3.1</b>	<b>Vorbereitung auf ein Kind</b>	74
<b>3.2</b>	<b>Zeit</b>	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
<b>3.3</b>	<b>Vorbereitungen und Entscheidungen in der Schwangerschaft</b>	98
	Zur Geburt	100
	Geburtshilfe im Detail, Geburtsort und Sicherheit, Geburtshilfe neu denken, Kaiserschnitt	101
	Nach der Geburt	108
<b>3.4</b>	<b>Mediale Präsenz der Eltern</b>	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
<b>4.</b>	<b>Kindliches Potential und Wachstumswirtschaft</b>	123
<b>4.1</b>	<b>Frühbetreuung und Frühpädagogik – die Wirtschaft konkurriert mit den Kleinsten um die Mütter</b>	125

<b>4.2</b>	<b>Kinderbetreuung in aktuellen noch lebenden Naturvölkern und Geschichte .....</b>	<b>129</b>
<b>4.3</b>	<b>Kitas für unter Dreijährige in Deutschland – Fortschritt oder Gefahr für die Kinder?.....</b>	<b>133</b>
	Kindergärten .....	136
	Kitafernde Einflüsse .....	137
<b>4.4</b>	<b>Frühbetreuung im Ausland – Vorbildlich?.....</b>	<b>140</b>
	Die damalige Situation in der DDR.....	141
	Kinder im Kibbuz.....	144
	<b>Kurze Zusammenfassung.....</b>	<b>146</b>

<b>Über den Autor .....</b>	<b>150</b>
-----------------------------	------------

<b>Anhang.....</b>	<b>151</b>
--------------------	------------

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