

Inhalt

EINLEITUNG	7
Kindergesundheit – die entscheidende Rolle der Eltern	9
Umfassendes Wissen führt zu gesünderen Kindern	12
Die fünf Säulen einer gesunden Kindheit	16
 SÄULE 1 SCHWERE KRANKHEITEN VERMEIDEN	 25
Prepare yourself! – die richtige Vorbereitung	27
Kind krank! Cool bleiben, wenn möglich – reagieren, wenn nötig!	99
 SÄULE 2 DAS IMMUNSYSTEM FORDERN UND FÖRDERN	 161
Wie funktioniert die Abwehr des Körpers?	163
Impfungen – das »Bootcamp« für unser Immunsystem	179
Das Immunsystem stärken	198
 SÄULE 3 AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG – ESSENZIELL FÜR EINE GESUNDE ENTWICKLUNG	 213
Warum ist die richtige Ernährung so wichtig für Kinder?	215
Grundsteine legen – vor und während der Schwangerschaft	216
Stillzeit – Mama gut, alles gut!	232
Beikost – auf Entdeckungsreise durch die Welt der Lebensmittel	251
Baby-Led-Weaning – eine gute Alternative zur B(r)eikost?	263
Klein- und Schulkindzeit	268
Überernährung – die Grundlage für ein krankes Leben	277
Vegetarische und vegane Kinderernährung – gewusst wie!	281
 SÄULE 4 NOTWENDIGE BEWEGUNG – VON DER BAUCLAGE ZUM VEREINSSPORT	 287
Wie beeinflusst Bewegung unser Leben von Anfang an?	289

Mit dem Rad zur Schule – Bewegung im Alltag etablieren	298
Nicht gleich den Schläger ins Korn werfen – dranbleiben ohne Zwang	301
Pfoten weg vom Tablet – Actiontime statt Screentime	303
Teamgeist, Verantwortung, Selbstbewusstsein – wichtige Lektionen, die Sport vermittelt	309
Ist da noch mehr als Fußball? – koordinative Fähigkeiten trainieren	313
Schwimmen lernen – ein Sport, der Leben rettet	318
 SÄULE 5 PSYCHISCHE GESUNDHEIT	323
Nur eine gesunde Seele ermöglicht ein gesundes Leben	325
Die Geburt – Bindung von Anfang an	327
Wochenbettdepression und Babyblues – Symptome, Folgen, Hilfen	343
Windelfrei – über vermeidbare und unvermeidbare Malheure	347
Einschlafen, durchschlafen, allein schlafen – alles über die wichtigste Erholungsphase	359
Vertrauen – Autonomie im Alltag und die Eingewöhnung in den Kindergarten	374
Resilienz – die Widerstandskraft von Kindern stärken	388
 EPILOG	393
Was wir Ihnen mitgeben wollen	395
 BONUSKAPITEL DAS FUNDAMENT DER FÜNF SÄULEN	397
Ein gesunder Planet für gesunde Kinder	399
10 Tipps – für einen Wandel mit Hand und Fuß	424
 Quellen	426
Register	443