

INHALT

- **Einleitung** 13
 - Eine Stunde in meiner Praxis 15
 - Medizin für Körper und Geist 18
 - Warum »vorteilhaftes Denken« so wichtig ist 21
 - Was Sie in diesem Buch erwartet 22
- **Kindheit in Addis Abeba** 25
 - Glauben und Vertrauen 25
 - Abschied und Entfaltung 30

1. WELCHES DENKEN ZUM RICHTIGEN HANDELN FÜHRT

- **Die große Angst der Eltern** 35
- **Die Kommandozentrale unseres Körpers** 41
 - Das Gehirn 41
 - Das Stammhirn – es steuert überlebenswichtige Funktionen 42
 - Das Mittelhirn – hier sitzen die Emotionen 43
 - Der Mandelkern – hier werden die Sinneseindrücke verarbeitet 43
 - Das Seepferdchen – ein Tierchen mit enormem Gedächtnis 46
 - Das Großhirn – Ort des Denkens und Entscheidens 47

Sorgen 48

Stress der Eltern beeinflusst die Gesundheit
ihrer Kinder 50

■ **Beneficial Thinking (BT) – vorteilhaftes Denken
als Strategie 53**

■ **Akuter Stress: Wenn Sie sofort handeln müssen 61**

Das Reptilien-Hirn ausschalten 61

STRATEGIE 1: SADH (Stopp – atmen – denken –
handeln) 62

STRATEGIE 2: Ein rettender Gedanke 66

STRATEGIE 3: Denkpause einlegen 71

STRATEGIE 4: Fantasieren – positives Kopfkino 78

STRATEGIE 5: Holen Sie sich Ihren
eigenen Gelehrten in den Kopf 80

■ **Chronischer Stress: Wie Sie sich dauerhaft
verändern können 83**

»Ich will!« eine Veränderung 84

Festplatte mit schlechten Gedanken löschen 92

Schlechtes Gewissen und Schuldgefühle 96

Sorgen entsorgen 97

Wissen und Gelassenheit 98

2. DIE ENTWICKLUNG DER KINDER FÖRDERN UND KRANKHEITEN BEWÄLTIGEN

■ **Die ersten drei Monate 103**

Geburt und das neue Leben 103

Deprimiert im größten Glück? 108

Jede Mutter braucht ein Dorf! 112

Traditionen und Rituale – Stresspuffer,
Entlastung und Wertschätzung 114
Dreimonatskoliken: Babys schreien 115
Gelbsucht bei Neugeborenen 121
Spucken bei Neugeborenen 124
Röcheln und Schnarchen
in den ersten Monaten 126
Niesen und Schluckauf 127
Blähungen 127

■ Ernährung in den ersten Monaten und wie sie prägt 131

Hunger und Durst 131
Geschmack, Evolution und Prägung 132
Süßprägung und die
Entwicklung der Geschmacksrichtungen 133
Stillen 135
Muttermilch kaufen? 137
Muss ich denn wirklich auf so viel verzichten,
wenn ich stille? 137
Pulvermilch-Nahrung 138
Warum nimmt mein Baby nicht zu? 139

■ Ernährung nach den ersten Monaten 147

Was soll mein Baby essen? 148
Und wenn die Eltern Vegetarier sind? 150
Vegane Ernährung 151
Mein Baby mag keinen Brei – und jetzt? 151
Flasche ade! 152

■ Ernährung für die ganze Familie 153

Übertriebene Sorgen 155
Der Magen braucht mal eine Pause 158
Ich habe aber noch Hunger! 159

Nahrung als Schlafmittel? 162
Kein Gummibärchen zum Trost 163
Gesund? Igitt! Aber wenn Papi es isst ... 163
Urlaub! Und was essen die Kinder? 164
Wie viel Essen sollte es mindestens sein? 166

■ **Übergewicht** 167

Mein Kind isst nichts, nimmt aber zu 167
Mein Kind ist zu dick, braucht es eine Diät? 168

■ **Schlafen** 169

Wer schläft eigentlich wann? 170

■ **Krankheiten und Selbstheilungskraft** 181

Erholung und Erneuerung (*Homöostase*) 181
Gehäufte Infekte – Grund zur Sorge? 182
So werden wir immun 185
Putzen und desinfizieren? Falsch! 186
Macht Kälte krank? 187

■ **Impfungen** 189

Was sind Impfungen? 189
Häufigste Fragen zu Impfungen 190

■ **Fieber** 197

Was ist Fieber? 197
Fieberkrampf 199

■ **Die häufigsten Infektionskrankheiten
im Kindesalter** 201

Die Neugeborenen-Bindehautentzündung
(*Neugeborenen-Konjunktivitis*) 201
Entzündung der Mundschleimhaut
(*Stomatitis Aphthosa*) 204

Mundsoor	206
Hand-Mund-Fuß-Krankheit	207
Schnupfen (<i>Rhinitis</i>)	209
Halsentzündung (<i>Pharyngitis, Tonsillitis, Laryngitis</i>)	212
Bakterielle Mandelentzündung und Scharlach	215
Polypen (<i>Adenoide</i>)	218
Pseudokrupp (<i>Stenosierende Laryngitis</i>)	221
Mittelohrentzündung (<i>Otitis Media</i>)	223
Lymphknotenschwellung (<i>Lymphadenitis</i>)	228
Husten / Reizhusten	229
Bronchitis	232
Lungenentzündung (<i>Pneumonie</i>)	239
Magen-Darm-Erkrankungen	242
Verstopfung (<i>Obstipation</i>)	249
Harnwegsinfekte	253
■ Schlusswort	257
■ Hilfreiche Adressen und Links	259
■ Dank	263