

Inhalt

Vorwort	11
Wissen gibt Sicherheit – Eltern werden kompetent	12

Teil 1 – Was fehlt meinem Kind?

Krankheiten sind meist gut erklärbar	16
Krankheitserreger – Viren, Bakterien, Pilze?	18
Umweltbedingungen und Jahreszeiten	19
Krankheiten kommen meist zur falschen Zeit	20
Reiseapotheke	22
Therapieverfahren: Kinderheilkunde ist mehr als Schulmedizin	24
Aromatherapie	24
Pflanzenheilkunde	26
Homöopathie	27
Weitere komplementäre Therapieverfahren	29
Anwendungen	36
Wegweiser durch die Behandlungsoptionen	41
Fieber	45
Fieberkrämpfe: Erschreckend, aber meist harmlos	47
Schmerzen	49
Allgemeine Maßnahmen bei Schmerzen	49
Schmerz- und Fiebertmittel: Wie dosiere ich richtig?	51
Kopfschmerzen – bei Kindern gar nicht so selten	56
Augen	63
Schwierigkeiten beim Sehen – Fehlsichtigkeit	63
Schielen	66
Rote Augen: Bindehautentzündung und Gerstenkorn	67

Ohren	69
Mittelohrentzündung: Meist im Herbst und Winter	70
Paukenerguss und Polypen	73
Badeotitis: Der Gehörgang ist entzündet	77
Mund	79
Mundsoor: Pilzinfektion im Mund	79
Lippenherpes, Aphthen und Mundfäule	81
Zahnen kann wehtun	84
Gesunde Zähne	86
Hals	91
Halsschmerzen und nicht eitrige Mandelentzündung	91
Eitrige Mandelentzündung: Streptokokken und Scharlach	94
Pfeiffersches Drüsenfieber	96
Verdickte Lymphknoten	98
Atemwege	101
Erkältung – grippaler Infekt – Grippe	101
Infektanfälligkeit	107
Schnupfen: Alle Jahre wieder	110
Sinusitis: Wenn die Nasennebenhöhlen schmerzen	113
Husten und Bronchitis	116
Obstruktive Bronchitis und Asthma	122
Lungenentzündung	125
Pseudokrupp: Frische Luft hilft	127
Magen und Darm	131
Wenn der Bauch wehtut	131
Dreimonatskoliken: Schreien bei Säuglingen	132
Magen-Darm-Grippe: Durchfall und Erbrechen	136
Verstopfung: Den Darm auf Trab bringen	143
Gastritis – Entzündung der Magenschleimhaut	147
Darm- und Hautflora: Das Mikrobiom	149
Psychogene Bauchschmerzen	151
Reiseübelkeit	153
Einkoten: Etwas ist in die Hose gegangen	154

Harnwege – Blase – Nieren	157
Entzündungen der Harnwege und der Blase	158
Einnässen: Blasenkontrolle noch nicht perfekt	160
Vorhautverengung bei Jungen	165
Verklebung der kleinen Schamlippen bei Mädchen	167
Scheidenausfluss (Fluor vaginalis) – Vulvovaginitis	168
Lichen sclerosus et atrophicus – narbige Scheidenveränderung	169
Haut	171
Atopische Dermatitis (Neurodermitis) und seborrhoische Dermatitis	172
Wangenekzem durch Speichel und Nahrungsreste	180
Helle Flecken auf der Haut	181
Windeldermatitis und Windelpilz: Wund am Po	181
Analfissuren – Risse im Anus	184
Nesselsucht und Quaddeln	185
Warzen: Abwarten, selber behandeln oder entfernen lassen?	187
Blutschwamm bei Säuglingen (infantiles Hämangiom)	189
Sonne, Sonnenschutz und Sonnenbrand	190
Läuse, Würmer, Zecken	195
Läuse: Sechsheinige Untermieter	195
Würmer im Stuhl	196
Zecken: Überträger von FSME und Borelliose	197
Skabies (Krätze)	201
Kinderkrankheiten	203
Ringelröteln: Kringel auf der Haut	206
Dreitagefieber: Erst Fieber, dann Flecken	207
Hand-Fuß-Mund-Krankheit	208
Verletzungen und Unfälle	209
Auf den Kopf gefallen	211
Nasenbluten: Feste drücken	213
Steifer Hals, Rückenschmerzen, Hexenschuss	214
Kleine Wunden: Gut versorgt	217
Eitrige Infektionen der Haut	220
Blasen als Folge einer Hautreizung	222
Prellungen, Zerrungen, Sportverletzungen: PECH gehabt	224

Muskelkater: Lieber einen Gang runterschalten	229
Blaue Flecken	230
Verbrennung und Verbrühung: Hitzeschäden auf der Haut	231
Erfrierungen	234
Vergiftung: Wo Gefahren lauern	235
Wespen- und Bienenstiche	237
Allergien und Unverträglichkeiten	241
Wenn das Immunsystem überreagiert	241
Allergien nehmen zu! Warum?	243
Das Allergierisiko senken	246
Heuschnupfen: Wenn die Pollen plagen	248
Kreuzallergie: Pollen- und Nahrungsmittelallergie	251
Hausstaubmilbenallergie	252
Tierhaarallergie	254
Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten	255
Penicillinallergie und andere Arzneimittelallergien	264
Immunsystem	265
Auch das Immunsystem muss lernen	266
Kinderkrippe – Kindergarten – krank!	267
Impfen	268
Wachstum	277
Wachstumskurven – Kurven der Entwicklung	277
Wachstumsschübe – plötzlich sind die Hosen zu kurz	278
Wachstumsschmerzen – Wachsen kann wehtun	278
Schmerzen an den Ansatzstellen der Sehnen	280
Stellung der Beine und Füße	283
Körperhaltung: Am liebsten aufrecht	285
Skoliose: Wirbelsäulenverkrümmung	286
Niedriger Blutdruck: Mir ist immer so schwindlig	287
Ernährung	291
Das erste Lebensjahr	292
Nach dem ersten Lebensjahr	303
Süßigkeiten sind etwas Besonderes	307
Trinken: Am liebsten Wasser	307
Nährstoffe, Mineralstoffe und Vitamine	310

Ernährungsformen: Mischkost, vegetarisch, vegan	316
Übergewicht – Adipositas	319
Fake Science	323
Vorsicht vor unseriösen Informationsquellen	323

Teil 2 – Beziehung und Entwicklung

Beziehung ist wichtiger als Erziehung	326
Vorleben ist Erziehung	328
Das Beste für das Kind	328
Wer erzieht wen?	329
Das Leben mit anderen Augen betrachten	330
Bindung schafft Sicherheit	331
Kommunikation und Sprache	337
Vorlesen – Gemeinsames Lesen	342
Streitfälle im Familienalltag	343
Kinder und Tod	349
Säuglinge: Das erste Lebensjahr	353
Schnuller – Daumenlutschen – Nägelkauen	353
Tragetuch, Tragehilfen oder Kinderwagen?	354
Schlafen: Alleine oder bei den Eltern?	355
Beißen – tut ziemlich weh	356
Kleinkinder: Zwischen Begeisterung, Neugier und Widerstand	358
Bockig, trotzig, stur, verweigert: Wenn alles zu viel wird	358
Abgrenzung: Ich will aber!	360
Zu viele Entscheidungen, zu viele Fragen	361
Bei dir ist unser Kind nicht so frech! Was mache ich falsch?	361
Grenzen geben Sicherheit – Regeln helfen im Zusammenleben	362
Gefühlsstarke Kinder	364
Besondere Kinder – Vorbereitung auf das Leben	366
Dem Spieltrieb freien Lauf lassen	369
Unterstützen ja – Miterziehen nein danke!	370
Tic-Störungen als Zeichen innerer Anspannung	371
Schimpfwörter: Unbeabsichtigte Erweiterung des Wortschatzes	372
Einschlafen – manchmal nicht so einfach	373

Schulkinder und Jugendliche	377
Schulangst und Schulverweigerung	377
Pubertät: Zwischen Chillen und Vollgas	381
ADHS/ADS: Aufmerksamkeitsstörung und Hyperaktivität	383
Hochsensitivität – erhöhte Neurosensitivität	387
Mobbing – verletzt und verängstigt	389
Rückendeckung bieten	391
Medien: Computer, Tablet, Smartphone	395
Mein Smartphone ist wichtiger als du!	396
Medien und Selbsteffektivität: Ich bewirke etwas	397
Informationsflut – Kinder bekommen alles mit	398
Neue Medien: Tipps für eine gesunde Balance	399
Zu viel Medienkonsum hat Nebenwirkungen	401
Handystrahlung – Mobilfunk	402
Entwicklung des Gehirns: Lernen, wissen, entscheiden	406
Das Gehirn wächst mit seinen Aufgaben	407
Die Regionen des Gehirns und ihre Funktionen	407
Gefühle – kleiner Unterschied bei Mädchen und Jungen	409
Leichter Lernen	409
Sport macht schlau	410
Stress: Wenn Kinder überfordert sind	412
Akuter Stress – zwischen Herausforderung und Überlastung	412
Chronischer Stress – Bedrohung für die geistige Entwicklung	415
Die Zukunft unserer Kinder und die (Um)Welt, die wir ihnen übergeben	417
Ein Wunsch zum Schluss	419
Anhang	420
Zum Lesen, Hören, Ansehen	420
Notrufnummern	423
Danksagung	424
Der Autor	425
Register	426