



Inhalt

Vorwort zur Neuausgabe

20



Erkrankungen im Kindesalter und ihre Symptome

Schmerzzustände	24	Eitrige Mandelentzündung	37
Kopfschmerzen	26	Mandelabszess	38
Beim Fieberanstieg	26	Halslymphknotenentzündung	38
Bei Hirnhautreizung		Muskelhartspann	39
und -entzündung	26	Brustschmerzen	39
Beim Lesen	28	Schmerzen beim Atmen	39
Kopfschmerzen ohne Fieber	29	und Husten	39
Spannungskopfschmerz		Schmerzen in der Brustwand	40
und Migräne	29	Linksseitige Brustschmerzen	40
Zahnungsschmerzen	30	Vom Herzen ausgehende	
Ohrenschmerzen		Schmerzen	40
(Otitis media)	31	Rippenfellentzündung	40
Augenschmerzen	34	Seitenstechen	41
Die Bindehautentzündung	34	Bauchschmerzen	41
Halsschmerzen	35	Blähungen und	
Entzündungen im Mund- und		Dreimonatskoliken	41
Rachenraum	35	»Blinddarmentzündung«	43
Virusbedingte Mandel-		Würmer	43
entzündung	36	Harnwegsinfekte	44
		Der Leistenbruch	45
		»Akuter Bauch«	46



Bauchschmerzen bei grippalen Infekten	46	Die kleineren Verletzungen, Unfälle und Überraschungen	64
Bauchschmerzen bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten	47	Seelische Schmerzen	67
Bauchschmerzen anderer Ursachen	48	Fieber und seine Behandlung	70
Seelisch bedingte oder psychosomatische Bauchschmerzen	48	Typische Fieberverläufe	71
Schmerzen bei Bewegungen	49	Wann tritt Fieber auf?	72
Der Schlüsselbeinbruch des Neugeborenen	50	Fiebermessen	72
Der muskuläre Schiefhals	50	Fieberzeichen und die Behandlung je nach Fieberverlauf	73
Hinkende Kleinkinder	50	Der Fieberanstieg	73
Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen	51	Das Fieber	74
Phimose – Wasserbruch – Hodenhochstand	51	Die Entfieberung und Rekonvaleszenz	76
Vorhautenge (Phimose)	51	Der Fieberkrampf	76
Wasserbruch (Hydrocele testis)	52	Der unkomplizierte Fieberkrampf	78
Der Hodenhochstand	52	Der komplizierte Fieberkrampf	79
Einiges aus dem Bereich von Erster Hilfe und Unfallverhütung	54	Vom Sinn des Fiebers	79
Maßnahmen zur Wiederbelebung – Reanimation im Kindesalter	54	Behinderungen der Atmung	84
Plötzliche Leblosigkeit und plötzlicher Kindstod (SIDS)	56	Schnupfen	85
Plötzliche Luftnot, drohendes Ersticken	58	Erkältungskrankheiten – katarrhalische und grippale Infekte	87
Ertrinkungsunfall	60	Infektanfälligkeit im Kleinkindalter	89
Verhalten bei Verkehrsunfällen	60	»Polypen« (adenoide Vegetationen), Paukenergüsse und große Mandeln	90
Allergische Schocksymptome	61	Zu den Operationen	91
Kollapszustände	61		
Wegschreien/Affektkrämpfe	62		
Vergiftungen und Verätzungen	62		
Verbrühungen und Verbrennungen	63		



Heuschnupfen, allergische Rhinitis (Schnupfen) und Konjunktivitis (Bindehautentzündung)	92	Hauterscheinungen und Hautkrankheiten	118
Krankhafte Atemgeräusche und Husten	93	Hauterscheinungen	119
Der Pseudokrupp,		Feurmale	119
akute Kehlkopfentzündung	95	Blutschwämme (Hämangiome)	119
Bronchitis, obstruktive Bronchitis und Asthma bronchiale	97	Pigmentflecken	119
Lungenentzündung (Pneumonie)	102	Gelbfärbung (Ikterus)/ »Gelbsucht«	120
Atmung als Ausdruck seelischer Regsamkeit	104	Marmorierte Haut und Blaufärbung der Haut	120
Erbrechen, Durchfall und Verstopfung	106	Wangenrötungen	121
Erbrechen und Durchfall	107	Blässe	122
Gelegentliches Erbrechen im Säuglingsalter	107	Sonnenbrand und Sonnenstich	122
Der Magenpfortnerkrampf (Pylorushypertrophie) im ersten Vierteljahr	108	Schuppen	124
Häufiges Erbrechen im Schwall (Reflux) im ersten Vierteljahr	108	Hautveränderungen bei Neugeborenen und Säuglingen	124
Einfache Magen-Darm-Infekte/ Durchfall	109	Neugeborenen-Akne	124
Flüssigkeitsersatz und Nahrungsaufbau	110	Neugeborenen-Ausschlag (Erythema toxicum neonatorum)	125
Das acetonämische Erbrechen	111	Milien (Milia neonatorum)	125
Erbrechen mit neurologischer Ursache	112	Wangenpickel in den ersten Lebenswochen	125
Akute und chronische Verstopfung	113	Eiterpusteln und Bläschen beim jungen Säugling (Staphyloдерmie)	126
Verdauen lernen	114	Neugeborenen-Ikterus	127
		Nabelentzündung und Nabelgranulom	127
		Was tun bei Wundsein?	127
		Geeignete Waschmittel	128
		Pilzerkrankungen	129
		Soor in Mund- und Windelbereich	129
		Der Fußpilz (Tinea pedis)	130
		Nagelpilz	131



Bakterielle Hauterkrankungen	131	Chronisches endogenes Ekzem, atopische Dermatitis oder Neurodermitis	145
Wundrose (Erysipel)	131	Das Hand- und Fußekzem/ dyshidrotisches Ekzem	151
Ansteckende Hautvereiterung (Impetigo contagiosa)	132	Schuppenflechte (Psoriasis)	152
Haarbalgentzündungen (Follikulitis)	133		
Furunkel und Karbunkel	133		
Phlegmone	134		
Entzündungen der Zehen und Finger (Panaritien und Paronychien)	134		
Die sogenannte »Blutvergiftung« (Lymphangitis)	135		
Virale Hauterkrankungen	136	Allergische Reaktionsbereitschaft – eine pädagogisch-medizinische Herausforderung	154
Herpes labialis (Fieberbläschen)	136	Immunreaktion als Lernprozess	155
Warzen	137	Lernfähigkeit als Gesundheits- vorsorge	156
Virusexantheme	137		
Insektenstiche und Hautparasiten	138	Bekannte Infektionskrankheiten	160
Bienen- und Wespenstiche	138	Die sogenannten Kinder- krankheiten	161
Mückenstiche	138	Masern	162
Krätze (Scabies)	138	Zu den Komplikationen	165
Flohisse	139	Röteln	167
Kopfläuse	139	Röteln in der Schwangerschaft	167
Zeckenbiss	141	Scharlach	168
		Fragen zur Therapie	171
Akute allergische und toxische Hautreaktionen	141	Entwicklungen nach Scharlach	171
Kontaktekzeme	141	Zu den Nacherkrankungen	171
Allergische Reaktionen	141	Dreitagefieber	173
Nesselsucht (Urtikaria)	142	Ringelröteln	174
Wiesendermatitis	143	Andere Infekte mit Hautausschlägen	175
Strophulus infantum (Prurigo simplex acuta)	143	Diphtherie	175
		Pfeiffer'sches Drüsenfieber	177
Chronische allergische Hauterkrankungen	144	Windpocken	178
Seborrhoisches Ekzem und Kopfgneis	144	Nach den Windpocken	180
Milchschorf	144		



Mundfäule	181	Krebserkrankungen im Kindesalter	208
Mumps	182	Wie erkennt man eine Krebserkrankung bei einem Kind?	209
Keuchhusten	184	AIDS – Krankheit und Aufgabe unserer Zeit	211
Wie sieht ein typischer Keuchhustenanfall aus?	186	Zum Umgang mit AIDS	212
Infektiöse Gelbsucht Typ A (Hepatitis A)	188	Sinnfindung – Krankheit als unbewusste spirituelle Erfahrung und Initiation	213
Infektiöse Gelbsucht Typ B (Hepatitis B)	189	Wie real ist die Idee der Wiederverkörperung?	214
Borreliose (Lyme-Borreliose)	191	Wiederverkörperung als Gnade?	217
Behinderungen, akute Ausnahmesituationen und besondere Krankheitsprobleme	194	Welchen Sinn haben die »Kinderkrankheiten«?	219
Das Kind im Krankenhaus	195	Ethische Fragen	227
Begleitung	195	Vorgeburtliche Diagnostik und Schwangerschaftsabbruch	229
Gespräch über die Krankheit	195	Zu spät geboren? Von der Realität des vorgeburtlichen Lebens	232
Beschäftigung	196	Was ist eine Konstitutionsbehandlung?	234
Vom Umgang mit behinderten und chronisch kranken Kindern	196	Krankheitsvorbeugung und Gesundheitsförderung – Aufgaben von Präventivmedizin und Salutogenese	238
Die Entwicklungschance sehen lernen	196	Salutogenese – Wie entsteht und erhält sich Gesundheit?	240
Aus Erfahrung lernen	198	Gesundheitsförderung auf seelischer und geistiger Ebene	241
Gesellschaftliche Aufgabe	199	Motivation und Meditation	241
Diabetes mellitus im Kindesalter – »Ich bin nicht krank! Ich habe nur Diabetes.«	201	Gesundheitsförderung durch Kunst	243
Insulinpflichtiger Typ-1-Diabetes	201		
Kinder mit Diabetes können heute wie andere Kinder aufwachsen	204		
Diabetes mellitus Typ 2, Metabolisches Syndrom und Übergewicht (Adipositas)	205		



Allergische Reaktionsbereitschaft	245	RSV-»Impfung«	274
Hygienische Maßnahmen	245	Tuberkulose-Impfung (BCG-Impfung)	274
Abhärtung, Klimawechsel, Sauna	246	Hepatitis-A-Impfung	275
Ist Abhärtung durch Kälte- anwendung sinnvoll?	246	Hepatitis-B-Impfung	276
Beachtung und Pflege der Rhythmen	247	Pneumokokken-Impfung	276
Was ist Rhythmus?	247	Meningokokken-Impfung	276
Der Tagesrhythmus	249	HPV-Impfung (Humanes Papilloma-Virus)	278
Der Wochenrhythmus	250	Grippe-(Influenza-)Impfung	278
Der Monatsrhythmus	251	Zecken-Enzephalitis-Impfung	279
Der Jahresrhythmus	252	Zahnkaries-Vorbeugung	280
Die Impfungen	252	Einflussfaktoren auf die Zahngesundheit	280
Was geschieht durch eine Impfung?	256	Entstehung von Karies	280
Mögliche Nachteile für das Immunsystem	256	Fluorid	281
Gesichtspunkte zu einer individuellen Impfscheidung	257	Empfehlungen zur Prophylaxe	282
Die Impfstoffe – das Wichtigste über ihre Herstellung, Zusammensetzung und Zusatzstoffe	260	Zahnpflege	283
Mögliche Nebenwirkungen	263	Rachitis-Vorbeugung	284
Wundstarrkrampf-(Tetanus-) Impfung	263	Vitamin-D-Mangel-Rachitis	285
Diphtherie-Impfung	265	Zur Geschichte der Rachitis- Vorsorge	289
Die Impfung gegen Haemophilus-influenzae- Typ-b-Bakterien	266	Vorbeugung schwerer Gerinnungsstörungen im frühen Säuglingsalter (Vitamin-K-Prophylaxe)	290
Keuchhusten-Impfung	266	Wirkung und Funktion von Vitamin K	290
Poliomyelitis-(Kinderlähmungs-) Impfung	267	Vitamin-K-Mangel-Blutungen	291
Windpocken-Impfung	268	Allgemeine Empfehlung zur Vitamin-K-Prophylaxe in Deutschland	291
Röteln-Impfung	269	Modifizierte Formen der Vitamin-K-Prophylaxe	292
Mumps-Impfung	269	Fragen zur Vitamin-K-Gabe	292
Masern-Impfung	271		
Rotavirus-Impfung	272		



Äußere Anwendungen in der häuslichen Krankenpflege

Allgemeines	295	Brustwickel mit Magerquark	304
Wahl des Wickeltuchs	295	Herzsalbenlappen	304
Kamillensäckchen		Bauchkompressen	305
auf das Ohr	295	Leberkomresse	306
Zwiebelsäckchen/ Zwiebelwatte für das Ohr	296	Nierenkomresse	306
Halswickel mit Eukalyptuspaste	296	Blaseneinreibung mit Dampfkompresse	306
Halswickel mit Salben	297	Blasenkompresse	306
Halswickel mit Zitronensaft, kühl	297	Heiße Pulswickel mit Arnika-Essenz	307
Halswickel mit Zitronensaft, heiß	298	Wadenwickel	307
Halswickel mit Zitronen- scheiben	298	Körperwarme Abwaschungen	308
Halswickel mit Magerquark	299	Senfmehl-Fußbad	308
Brustwickel mit Senfmehl	299	Senfmehl-Kompressen unter den Fußsohlen	309
Brustwickel mit Ingwer	301	Ingwer-Salz-Fußbad	309
Brustkomresse mit Bienenwachs	302	Kühle Kompressen	309
Brustwickel mit ätherischen Ölen	302	Kompresse mit Magerquark	310
Brusteinreibung mit ätherischen Ölen	303	Warme Ölkomresse Komresse mit Schachtelhalmtee	311
Brusteinreibung mit Dampfkompresse	303	Abwaschungen	311
Brustwickel mit Schachtelhalmtee	304	Schwitzpackung	312
		Dampf-Inhalation	312
		Bäder mit Zusätzen	313
		Bäder mit Essenzen	314
		Bäder mit Meersalz	314
		Einlauf	314



Filmclips mit Anleitungen zu den wichtigsten Wickeln
und äußeren Anwendungen finden Sie unter
www.kindersprechstunde.com.



Grundbedingungen einer gesunden Entwicklung

Die ersten Lebensmonate	318		
Rund um die Geburt	319		
Wo soll entbunden werden?	319		
Erste Maßnahmen	320		
Zu früh Geborene und kranke Neugeborene	320		
Eindrücke nach der Entbindung	322		
Die Vorsorgeuntersuchungen U1 bis J2	324		
Zur Pflege der ersten Sinnes- wahrnehmungen	328		
Geräusche und Töne	328		
Atemluft, Luftfeuchtigkeit und Gerüche	329		
Sonnenlicht	330		
Wärme und Kälte	331		
Schwerkraft: Zur Lagerung des Säuglings	333		
Spontane Bewegungsentwicklung des Kindes	334		
Beobachtungen und Unterstützung beim Trinken und Ausscheiden des jungen Säuglings	335		
		Das Aufstoßen nach dem Trinken (»Bäuerchen«)	335
		Der Schluckauf	336
		Beschaffenheit und Frequenz des Stuhlgangs	336
		Die Urinausscheidung	337
		Schwitzen	337
		Rund um den Wickeltisch	338
		Wickeltechniken	338
		Waschen, Baden, Pflegemittel	339
		Spaß auf dem Wickeltisch	341
		Wiege, Kinderbett und Schleier	342
		Geeignete Transportmittel	342
		Zum Autofahren	343
		Vom Säugling zum Kleinkind	344
		Ausscheidungen und Sauberkeits- erziehung	346
		Verdauungsprobleme im zweiten Lebensjahr	346
		Sauberkeitserziehung	346
		Kleidung und erste Schuhe	347
		Schuhe	347
		Kleidung	348



Laufstall und Gitterbett	349	Qualitätsfragen	394
Zur Gestaltung des Kinderzimmers	351	Komposition der Ernährung	394
Wohin in den Ferien?	352	Lebensbedingungen und Verarbeitungsprozesse	396
Zum Thema Sonnenbrille	353	Einzelne Nahrungsmittel	
Altersentsprechendes Spiel und Spielzeug	354	ab dem Kleinkindalter	397
Sinnestätigkeit – das Fundament für Welt- und Selbsterleben	357	Geeignete Tees und Getränke	397
Der Tastsinn	358	Milch	398
Der Lebenssinn	359	Fette	399
Der Eigenbewegungssinn	360	Getreide	400
Der Gleichgewichtssinn	361	Kartoffeln	401
Der Geruchssinn	361	Gemüse und Salate	402
Der Geschmackssinn	362	Obst	403
Der Sehsinn	363	Zucker, Honig und andere Süßungsmittel	404
Der Wärmesinn	364	Eier, Fleisch und Fisch	406
Der Hörsinn	365	Salz und Mineralwasser	408
Der Wortsinn	366	Ernährung und Denktätigkeit	408
Der Gedankensinn	367	Qualität der Nahrung und biologisch-dynamische Landwirtschaft	411
Der Ich-Sinn	367		
Sinnespflege durch Achtsamkeit und Selbstschulung beim Erwachsenen	368	Kindliche Entwicklung und soziales Umfeld	414
Ernährung im Säuglings- und Kindesalter	372	Wie »normal« entwickelt ist mein Kind? – Die Frage nach den Meilensteinen	415
Stillen	373	Die Meilensteine gesunder Entwicklung	415
Praktische Fragen	375	Etappen der kindlichen Entwicklung	418
Beikost des gestillten Kindes	380	Das Sehenlernen	419
Ernährung nicht gestillter Kinder	384	Bewegungsentwicklung und Gehenlernen	424
Milchzubereitungen	389	Das Sprechenlernen	435
Zufüttern von Gemüse, Obst und Brei	392	Das Denkenlernen	440
Übergang zum zweiten Lebensjahr	394		



»Leben« ist »intelligent« – Die Metamorphose von Lebenstätigkeit in reine Gedankentätigkeit	445	Zum Rollentausch	461
Gehen-, Sprechen-, Denkenlernen – Entwicklungs- schritte in der Kindheit und im Erwachsenenalter	446	Allein erziehen	462
Kindliche Phantasie und Märchen	448	Wenn die Mutter arbeiten will	462
Von der Familie ins soziale Umfeld	450	Adoptiv- und Pflegekinder	465
»Familie werden« und »zu Hause sein« – Worauf kommt es an?	458	Wie kommt es zum »harmonischen Familienleben«?	467
Mutter und Vater werden: Rollenverständnis und Lebensrealität	459	Muttersein ist ein vollgültiger Beruf	468
Erziehungszeit, Elternzeit	460	Wenn Kinder zeitweise weggegeben werden müssen	469
		Vererbung, Milieu, Individualität und helfende Erziehung	470
		Wohnprojekte	473



Gesundheit durch Erziehung

Förderung der Entwicklung im ersten Lebensjahr	477	Erkennen und Pflegen des kindlichen Temperaments	506
Förderung durch Spiel und Eigentätigkeit in der Kindertageszeit	479	Die vier Temperamente	507
Was hemmt eine gesunde Entwicklung in den ersten Jahren?	484	Das cholerische Temperament	508
Was fördert die Entwicklung im Vorschulalter und den ersten Schuljahren?	484	Das sanguinische Temperament	509
Was fördert die Entwicklung im Schulalter bis zur Pubertät?	492	Das phlegmatische Temperament	509
Altersgerechtes Lernen in der Waldorfschule	492	Das melancholische Temperament	510
Das Rubikon-Erleben in der Mitte der Kindheit	496	Zum pädagogischen Umgang mit den Temperamenten	511
Förderung im Jugendalter	497	Selbstschulung des Erwachsenen	513
Drei bestimmende Faktoren	499	Warum brauchen Kinder eine religiöse Erziehung?	514
Lebensvorgänge und Denktätigkeit	500	Das kleine Kind <i>ist</i> religiös	515
		Wie kann der Erwachsene wieder zu einem Verstehen und Erleben der geistigen Welt kommen?	516



Religiöse Erziehung in der Praxis	519	Auf dem Weg zu bewusster Selbsterziehung im Jugendalter	543
Die Jahresfeste	520	Beispiele positiver Verstärkung, Bestätigung und »Belohnung«	544
Das Abendgebet	521	Aufklärung	548
Der Schutzengel	522	Wann ist der richtige Zeitpunkt?	549
Vom Umgang mit dem Tod	523	Im Gespräch mit Kindern und Jugendlichen	550
Wenn ein Kind mit dem eigenen Tod konfrontiert wird	524	Blick in eine große Familie	550
Motivation und Willens- erziehung	526	Doktorspiele im Kindergartenalter	550
Drei Beispiele für Erziehungsstile	527	Pubertätszeit	551
Wie erlangen wir Sicherheit im Erziehungsalltag?	529	Zur Verhütungspraxis	552
Beispiele aus dem Erziehungs- alltag	530	Gibt es die kindliche Sexualität?	553
Wie kann man den Willen erziehen?	533	Zur Homosexualität	554
Hilfen für den Erwachsenen zur Unterstützung der Willens- entwicklung	534	Sexueller Missbrauch	555
Die drei Etappen der Willens- entwicklung in Kindheit und Jugend	536	Wie können Eltern auf einen eventuellen Missbrauch aufmerksam werden?	556
Schulung von Konzentration und Aufmerksamkeit	537	Mögliche Symptome bei betroffenen Kindern	557
Ruhe und Besonnenheit	538	Wenn der Verdacht gegeben ist	558
Aggressivität	538	Zur Vorbeugung	558
Freude am Tun	539	Missbrauch als gesellschaftliches Phänomen und die Frage nach einer primären Prävention	560
Erziehung im Spannungsfeld von »Nein« und »Ja« – von »Strafe« und »Belohnung«	540	Individuelle Freiheit und soziale Verantwortung	561
»Nonverbale Erziehung« im Vorschulalter	541	Sexualität als Gestaltungselement in der menschlichen Beziehung	562
»Verbale Erziehung« im Schulalter	542	Körperliche und seelische Unterschiede bei Mann und Frau	563



Multimedia und die Kinder	566	Schlafstörungen, Essprobleme und andere Sorgen	582
Natürliche vor technischen Eindrücken!	567	Schlafstörungen	583
Zur technischen Entwicklung vor dem Internet	568	Durchschlafstörungen	583
Wenn Kinder medienmündig werden – Gesundheitsrisiken bleiben	569	Einschlafstörungen – wenn Kinder nicht zur Ruhe kommen	587
Warum ist Fernsehen »nichts für Kinder«?	570	Was tun bei Schlafstörungen im Schulalter?	588
Unphysiologischer Sehvorgang und Desintegration der Sinnes-tätigkeiten	571	Nachtwandeln (Somnambulismus)	588
Förderung aggressiv-unruhigen Verhaltens	572	»Mein Kind isst nichts«	589
Weitere Symptome und Erfahrungen in der Kinder-sprechstunde	572	Bettnässen (Enuresis nocturna)	591
Fernsehfrei erzogene Kinder sind beliebte Spielkameraden	573	Psychische Ursachen	591
Wie sag ich's meinem Kind?	573	Konstitutionelle Ursachen und physiologisch verzögerte Reifung	591
Hilfen für einen menschen-würdigen Umgang mit der Multimedia-Kultur	575	Einkoten (Enkopresis) und Stuhlschmierer	595
Auch Computerspiele sind nicht harmlos	577	Daumenlutschen, Schnuller	595
Comics und die Welt der Bilder	578	Nägelkauen und -knibbeln	598
Warum sind Zeichentrickfilme und Comics so beliebt?	579	Harmlose Zwänge	598
Hilfen bei der Überforderung der Sinne	580	Kissenklopfen und Schaukeln	599
Intellektuelles Frühtraining und Früheinschulung	581	Kindliche Tics und Bewegungs-unruhe	599
		Onanieren	601
		Frechheit	602
		Fettsucht (Adipositas)	604
		Magersucht (Anorexia nervosa)	605
		Angst	606



Schulprobleme	610	Sucht verstehen – Drogen meiden	636
Aufmerksamkeitsstörung (ADS) und konstitutionelle Bewegungs- unruhe (hyperkinetisches Syndrom)	611	Drogen- und Suchtprobleme als Teil unserer Lebenswelt	637
Ursachen	611	Sucht verstehen	637
Zur Therapie	612	Wie kommt es zum Griff nach der Droge?	638
Therapie mit den Mitteln der Pädagogik und Heilpädagogik	613	Erfahrungen und Folgeschäden der wichtigsten Drogen	638
Die Lese- und Rechtschreib- schwierigkeit (LRS)	620	Alkohol	638
Symptome erkennen	620	Nikotin	639
Individuell fördern: mit Optimismus, Geduld und langem Atem	621	Opium und sein wichtigster Bestandteil Morphinum sowie Heroin und andere Opiate	639
Zur Vorbeugung	622	Cannabis und seine Verarbeitungsprodukte	
Hilfen in der Schule	623	Marihuana und Haschisch	639
Zur Wirkungsweise der Heileurythmie	625	LSD (Lysergsäurediethylamid/ Mutterkorn-Alkaloide)	640
Heileurythmie bei Lese- Rechtschreibschwierigkeit	626	Kokain und Amphetamine (Speed)	640
Zum Umgang mit der Linkshändigkeit	626	Ecstasy (XTC) und psychoaktive Substanzen (»Designer-Drogen«)	640
Schreibenlernen und das Sprachzentrum	627	Vorbeugung und Therapie	640
Die Qualitäten von rechts und links	628		
Regelmäßiges Üben stärkt den Willen	629		
Der Schicksalsaspekt	630		
Empfehlung zur individuellen Entscheidung	631		
Praktische Hilfen	632		



Umweltschadstoffe, Umweltkrankheiten, Umweltschutz	644
Was sind umweltbedingte Krankheiten?	645
Umweltschutz »von innen«	645
Schadstoffe im Boden, im Wasser und in der Luft	646
Schadstoffe im Boden	646
Schadstoffe im Wasser	646
Schadstoffe in der Luft	646
Zur radioaktiven Umweltbelastung	648
Möglichkeiten, den Schädigungen durch Radioaktivität entgegenzuwirken	649
Mobilfunk und Elektrosmog: ein dauerhaft aktuelles Thema!	650
Gesundheitliche Auswirkungen	651
Was können wir tun?	654

Anhang	
Bündnisse für die Zukunft – das notwendige Engagement der Zivilgesellschaft	656
Haus- und Reiseapotheke – Arzneimittel für die Selbstmedikation	658
Sind Nebenwirkungen möglich?	658
Allgemeine Gesichtspunkte zur Dosierung	659
Streukügelchen/Globuli	659
Tabletten auf Milchzuckerbasis von Weleda	659
Tropfen (Dilution)	659
Verreibung (Trituration)	660
Zäpfchen (Suppositorium)	660
Augentropfen	660
Salben, Gelees	660
Arzneimittel-Liste zur Selbstmedikation	661
Gewichtstabelle	666
»Overall« für Ekzembkinder	667
Adressen und Bezugsquellen	669
Anmerkungen	676
Literatur	688
Verzeichnis der Arznei- und Pflegemittel	698
Register	703