

Prof. Dr. med. Renate L Bergmann

Prof. Dr. med. Karl E. Bergmann

Gesunde Haut für mein Kind

Vorbeugen gegen Neurodermitis

HamppVerlag

Früher war es besser...

War früher alles besser?	10
Fortschritte für mehr Lebensqualität	13
Zur Verbreitung von Neurodermitis	14
Fest steht: Neurodermitis kommt häufig vor	16

Allergie und Atopie Ursachen, Auslösen und Verlauf von Neurodermitis und anderen allergischen Reaktionen	18
--	----

Immunsystem und Allergie	20
Das ist eine Atopie	21
Das Immunsystem im Detail	22
Ursachen und Auslöser für eine Neurodermitis?	23
Ist Neurodermitis eine Nahrungsmittelallergie?	26
Hautreaktionen beim Säugling	28

Gesund von Anfang an Krankheitsprävention in der Schwangerschaft und Stillzeit	30
---	----

Gute Hoffnungen und quälende Ängste	32
Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft	33
Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung	34

Nahrungsergänzungsmittel für Mutter und Kind
 Schädliches Verhalten in der Schwangerschaft
 Vorbereitungen auf das Kind im Haus
 Rund um das Kinderbett
 Anschaffungen für die Pflege des Babys

Ein guter Start
 Die ersten **Lebensmonate** des Kindes

Was „Mutter Natur“ gibt, ist optimal
 Vitamine und Mineralstoffe für das Kind
 Ernährungsempfehlungen für stillende Mütter
 Säuglingsnahrung für nicht gestillte Kinder
 Ernährungsplan zur Einführung von Beikost
 Einführung der zweiten Beikost
 Exkurs: Zahngesundheit
 Einführung der dritten Beikost

Für gesunde Haut

39 Die richtige Pflege bei Neugeborenen und **Kleinkindern**

41

43 Aufbau und Funktion der Haut **70**

46 Die Hautoberfläche bei Neugeborenen **73**
 Hautpflege nach der Geburt **74**

47 Wichtiges rund um den Windelbereich **76**
 Hautfreundliche Kleidung für das Kind **78**
 Wohnung und Kinderzimmer **79**

50 Die Neurodermitis
 Umgang mit der **Krankheit** und **52 Formen** der Therapie **82**

56 Basispflege bei Neurodermitis **84**
 Eincremen der Haut **86**

57 Die Besonderheiten von Neurodermitishaut **88**

58 So funktionieren Cremes Et Co. **90**
 Zusätze und Wirkstoffe in

60 Hautpflegemitteln **92**

61 Streitthema Kortison **94**

62 Bekleidung und Wohnumgebung **96**

64 Ernährung von Kindern mit Neurodermitis **98**
 Stressbewältigung und Stressvermeidung **102**

Helfen Sie sich selbst!

Das Leben genießen **108**

Register **110**