

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
Umqanq 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.
Zusätze und Wirkstoffe in **90**

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**