



Kursinhalte

Ganzheitlich gesund

49 Lektionen à 5-15 Minuten

TEIL 1 - VERSTEHEN

Modul 1: Ganzheitliche Kindergesundheit verstehen

Lektion 1: Schulmedizin UND/ODER Komplementärmedizin?

Lektion 2: Was ist ganzheitliche Kindergesundheit? Teil 1

Lektion 3: Was ist ganzheitliche Kindergesundheit? Teil 2

Lektion 4: Warum Kindergesundheit zuhause anfängt

Modul 2: Den Körper verstehen

Lektion 1: Anatomie-Grundlagen für Eltern

Lektion 2: Physiologie für Eltern

Lektion 3: Mikrobiologie für Eltern

Lektion 4: Alles ist miteinander verbunden

Modul 3: Die Wirkung von Medikamenten verstehen

Lektion 1: Über Wirkungen und Nebenwirkungen

Lektion 2: Über Placebo und Selbstheilungskräfte

Lektion 3: Wie gefährlich sind Medikamente wirklich? (z.B. Antibiotika, Cortison)

Lektion 4: So viel wie nötig, so wenig wie möglich

Modul 4: Health Mindset - deine innere Haltung ist wichtig

Lektion 1: Wenn Eltern Angst vor Krankheiten haben

Lektion 2: Eine neue Perspektive einnehmen

Lektion 3: Achtung, du machst deinem Kind womöglich Angst!

Lektion 4: Über „schnelle Lösungen“ und Zeitmangel



Kursinhalte

Ganzheitlich gesund

TEIL 2 - ERKENNEN & BEHANDELN

Modul 5: Symptome erkennen und verstehen

Lektion 1: Augen-Beschwerden

Lektion 2: Schnupfen

Lektion 3: Husten

Lektion 4: Ohrenschmerzen

Lektion 5: Bauchschmerzen

Lektion 6: Durchfall und/oder Erbrechen

Lektion 7: Kopfschmerzen

Lektion 8: Gelenk- und Knochenschmerzen

Lektion 9: Hautausschläge

Modul 6 : Die Macht von Fieber

Lektion 1: Fieber Definition

Lektion 2: Keine Angst vor Fieber

Lektion 3: Fieber messen und Fieber senken

Lektion 4: Natürliche Möglichkeiten bei Fieber

Modul 7: „Red Flags“ - Alarmzeichen

Lektion 1: Warum es wichtig ist, rechtzeitig zum Arzt zu gehen

Lektion 2: Übersicht über Alarmzeichen

Lektion 3: Notfallkurs ja oder nein?

Modul 8: Essverhalten während einer Krankheit

Lektion 1: Warum sich der Appetit bei Krankheiten verändert

Lektion 2: Trinken - wieviel ist ausreichend?

Lektion 3: Was darf dein Kind essen, wenn es Antibiotika einnimmt

Lektion 4: Was darf dein Kind essen, wenn es einen Magen-Darm-Infekt hat



Kursinhalte

Ganzheitlich gesund

TEIL 3 - VORBEUGEN

Modul 9: Das Immunsystem stärken

Lektion 1: Was ist das Immunsystem?

Lektion 2: Das Immunsystem ganzheitlich sehen

Lektion 3: Woran du merkst, dass mit dem Immunsystem deines Kindes etwas nicht stimmt

Lektion 4: Warnhinweise für eine Immunschwäche

Lektion 5: Das Immunsystem stärken

Modul 10: Lifestyle anpassen

Lektion 1: Was ist Lifestyle?

Lektion 2: Welcher Lifestyle tut meinem Kind gut?

Lektion 3: Stress als Krankmacher

Lektion 4: Selbstfürsorge-Routinen für dein Kind

Modul 11: Verbundenheit schützt

Lektion 1: Warum es nicht reicht, sein Kind zu lieben

Lektion 2: Wie eine gelungene Beziehung schützt

Lektion 3: Wie Selbstverwirklichung gesund hält

Lektion 4: Verbunden sein trotz Krankheit

Kostenlose Bonus-PDFs zum Download:

Besonderheiten bei Babys – weil Babys keine kleinen Kinder sind

Ganzheitliche Systeme Kennenlernen

Andere Kinder schützen - bitte Augen offen halten!

Hausapotheke