

## 6 **Aller Anfang ist schwer – aber es lohnt sich!**

- 8 Stillen hat viele Vorteile
- 8 Optimale Ernährung für das Kind
- 9 Geschmacksprägung durch Aromenvielfalt
- 9 Immunschutz durch Stillen und Aufbau des Immunsystems
- 9 Grundsteinlegung für eine gute Beziehung zwischen Mutter und Kind
- 10 Bindungshormon Oxytocin – Wirkungsweise bei der Mutter
- 10 Die Wirkung von Oxytocin auf das Neugeborene
- 11 Saugen – ein Muskeltraining für die Zungen- und Kiefermotorik sowie für die Sprechmuskulatur und für die Mimik
- 12 **Vorteile beim Stillen für die Mutter**
- 12 **Nachteile beim Stillen für die Mutter**
- 13 **Vorteile beim Stillen für das Kind**
- 14 **Stillen von Anfang an**
- 15 Auf den Beginn kommt es an!
- 15 Richtiges Andocken
- 17 Stillhäufigkeit
- 18 Mögliche Gründe für „Dauer-Nuckeln“ an der Brust
- 19 Animation zum Trinken
- 20 **Stillpositionen**
- 21 Für die Mutter: Bequem muss es sein
- 22 Die richtige Lage des Kindes beim Stillen
- 23 Im Sitzen stillen
- 24 Footballhaltung
- 25 Im Liegen stillen

- 25 Auf der Seite Bauch an Bauch
- 26 Halbliegend Stillen
- 26 Etwas abweichende Stillpositionen und Haltungen
- 26 Stillen mit Kopfwenden zur Seite bei einseitiger Muskelverhärtung im Nacken des Kindes
- 28 Nackenverspannungen entgegen wirken
- 29 Einrichten einer Stillecke
- 29 Einrichten einer „Notfallbar“
- 30 **Mögliche Probleme beim Stillen**
- 30 Abhilfe bei übermäßigem Milcheinschuss und richtiges Andocken, um wunde Brustwarzen zu vermeiden
- 31 Tipps im Überblick, um wunde Brustwarzen zu vermeiden
- 31 Soor – Pilzbefall der Schleimhäute
- 32 Maßnahmen bei Pilzbefall
- 33 Stark verkürztes Zungenbändchen und Kieferfehlbildungen
- 33 **Milchstau/ Brustentzündung**
- 34 Schnelle Hilfe bei Milchstau
- 35 Tipps zum Vermeiden von Milchstau und Brustentzündung
- 36 **Das Gefühl, zu wenig Milch zu haben**
- 37 Unterstützende Maßnahmen
- 37 Milchfluss verbessernde Kräuter und Samen
- 37 Milchfluss verringernde Kräuter und Samen
- 37 Wirkung der eigenen Gedanken

- 38 **Kopfgelenksdysfunktionen**
- 39 Stillen nur zur einen Seite möglich oder nur mit überstrecktem Köpfchen nach hinten?
- 41 Hinweise auf Kopfgelenksdysfunktionen/ KISS
- 42 **Zusammensetzung der Muttermilch**
- 43 **Fette und Fettsäuren in der Muttermilch**
- 44 **Eiweiße in der Muttermilch**
- 45 **Vitamine in der Muttermilch**
- 45 Wasserlösliche Vitamine
- 46 Lebensmittel mit guter Bioverfügbarkeit bezüglich wasserlöslicher Vitamine
- 47 **Wasserlösliche Vitamine in der Muttermilch in Bezug zur mütterlichen Ernährung**
- 48 **Fettlösliche Vitamine**
- 49 Vitamin A
- 50 Vitamin D
- 51 Vitamin E
- 52 Vitamin K
- 52 **Fettlösliche Vitamine in der Muttermilch in Bezug zur mütterlichen Ernährung**
- 52 **Mineralstoffe und Spurenelemente in der Muttermilch**
- 53 Mineralstoffe
- 53 Kalzium
- 54 Magnesium
- 54 Phosphor
- 54 Kalium
- 55 Spurenelemente
- 55 Jod
- 55 Zink und Kupfer
- 56 Eisen
- 57 Mögliche Auswirkungen von Eisenmangel während der Schwangerschaft und Stillzeit für das sich entwickelnde Kind
- 58 Selen
- 59 **Mineralien und Spurenelemente in der Muttermilch in Bezug zur mütterlichen Ernährung**
- 60 Mögliche Risiken bei veganer, makrobiotischer oder streng vegetarischer Ernährungsweise
- 62 **Empfehlungen zu industriell hergestellter Säuglingsmilchnahrung**
- 64 Zubereitung der Säuglingsmilchnahrung
- 65 Die Qual der Wahl – Welche Säuglingsmilchnahrung ist die beste für das eigene Kind?
- 65 Unterschied zwischen „Pre“ und „Nr. 1“
- 65 Pro- und Prä- bzw. Prebiotika
- 67 Problematische Fettsäureester
- 68 Unterschiedliche Konzentrationen an Vitaminen und Mineralstoffen in Säuglingsanfangsnahrung
- 70 Bedarfsorientierte Ernährung mit industriell hergestellter Säuglingsanfangsnahrung – in geringem Umfang möglich
- 71 Unruhezustände durch Überversorgung an Vitaminen und Mineralstoffen
- 71 Maisstärke-Trunk
- 71 Reisschleim-Trunk
- 72 **Neurodermitis und Allergiebereitschaft bei Säuglingen**
- 73 Säuglingsmilchnahrung bei Neurodermitis und Allergierisiko
- 73 HA-Säuglingsnahrung und extensiv hydrolysierte Formula (ehF)
- 74 Alternative Ernährungsformen eignen sich nicht, das Allergierisiko zu mindern
- 74 **Ursachenforschung**
- 74 Hygiene-Hypothese
- 75 Pasteurisierungsprozess der Milch
- 76 Auftreten von Neurodermitis und anderen Erkrankungen des atopischen Formenkreises mit Einführen der Beikost
- 76 Chrom als Motor für Allergien
- 77 Konsum von Fisch zur Allergieprävention
- 78 **Weitere Zusammenhänge zwischen Neurodermitis bzw. Allergiebereitschaft und Nährstoffversorgung laut Tönnies**
- 79 **Ernährung der stillenden Mutter**
- 81 Einfluss der mütterlichen Ernährung auf die Nährstoffe in der Milch
- 81 Fettlösliche Vitamine
- 81 Wasserlösliche Vitamine
- 82 Mineralstoffe und Spurenelemente

- 83 **Nährstoffabhängige Erkenntnisse für stillende Mütter im Überblick nach H. Tönnies**
- 84 **Besonders wichtig sind Frühstück und Abendessen**
- 84 **Frühstück**
- 85 Günstige Nahrungsmittel für das Frühstück
- 88 Getränke
- 88 Tönnies-Kaffee und Tönnies-Tee
- 89 **Abendessen**
- 90 Günstige Nahrungsmittel für das Abendessen
- 93 **Mittagessen**
- 94 Bedarfsgerechte Gerichte für das Mittagessen, die mit wenig Aufwand verbunden sind
- 94 Gerichte mit Schwerpunkt auf Kohlenhydrate
- 95 Gerichte mit Schwerpunkt auf Fisch und Schalentiere
- 96 Gerichte mit Schwerpunkt auf Fleisch
- 96 Gerichte mit Schwerpunkt auf Ei
- 97 **Zwischenmahlzeiten für Stillende**
- 98 Günstige Nahrungsmittel für Zwischenmahlzeiten
- 101 **Ernährungsempfehlungen für Stillende im Überblick**

Frühstück | Mittagessen | Zwischenmahlzeit | Abendessen

- 101 **Rezepte**
- 102 **Milchbildung unterstützen**
- 104 Rinderkraftbrühe mit Gerstengraupen
- 105 Gerstengraupen als „Risotto“ mit Jakobsmuschel
- 106 Grützwurst
- 106 Fenchel-Orangen-Salat
- 107 Fenchel-Gemüse mit Mandel
- 108 Weiße Bohnen-Creme
- 109 Müsli mit Nüssen, Cashewkernen und Kirschen
- 110 **Rückbildung unterstützen**
- 111 Omelette mit Gruyère
- 112 Rührei mit grünen Erbsen
- 113 **Wieder zu Kräften kommen**
- 114 Rindersteak mit Polentaschnitte Brokkoli und Blumenkohl
- 116 Geflügellebersalat
- 117 Hähnchenschenkel mit Ruccola

- 118 Polenta-Pfannkuchen mit grünen Erbsen
- 119 Waffeln mit Haferflocken
- 120 **Nackenverspannungen entgegen wirken und Berührungen zulassen**
- 122 Kurz gegarte Linsen (nach Tönnies)
- 123 Blaubeergrütze
- 124 Brombeergrütze
- 125 Kichererbsenaufstrich
- 126 **Gerichte, die die Laune verbessern/ Gegen den Blues**
- 128 Kirschgrütze
- 128 Haferflocken mit Kirschgrütze
- 129 Popcorn
- 129 Kirschsafte mit etwas Zitrone
- 130 Roter Trauben-Salat mit Feldsalat
- 131 Roter Traubensaft mit etwas Zitrone
- 131 Tomatensalat
- 132 **Gerichte für die stillende Mutter, wenn das Kind Neurodermitis oder Allergiebereitschaft aufweist**
- 134 Heringssalat mit roter Bete
- 135 Gebratener Kabeljau mit Brotcroutons und Kapern
- 136 Poschierter Kabeljau mit Koriander und Reis
- 137 Hering-Häppchen
- 138 Rotkohlsalat
- 139 Rote Bete-Suppe
- 140 Rote Bete-Salat
- 141 Buchweizenpfannkuchen mit Lachs oder Forelle
- 142 Buchweizenpfannkuchen mit Dattelsirup und Beeren
- 143 Buttermilch mit Orangensaft
- 143 Buttermilch mit Kirsche
- 144 Buttermilch mit Blaubeeren
- 145 **Anhang**
- 145 Das Konzept der Bedarfsorientierten Ernährung
- 146 Nährstoffliste nach Heinrich Tönnies mit therapeutisch einsetzbaren Nahrungsmitteln
- 149 Einkaufsliste
- 150 Literatur
- 153 Nützliche Kontaktadressen
- 154 Danksagung
- 155 Haftungsausschluss