



Inhalt

Einleitung	7
Wie das Buch gelesen werden kann	11
[] Viergliedrigkeit	12
Abenteuer	14
Wärme-Ebenen	15
Die Entwicklung des Wärmeorganismus	18
[] Wärmeorganisation = Ich-Organisation	18
Die erste Ebene: die physische Wärme	21
Die zweite Ebene: der Energiehaushalt	27
Die dritte Ebene: die emotionale und die Begegnungswärme	32
Die vierte Ebene: die Begeisterung	33
[] Zentrales und peripheres Ich	34

Fieber und Fieberangst	37
Die Rolle des Fiebers	38
Wozu Fieber bei einer Infektionskrankheit?	40
Der Umgang mit Fieber	41
Wadenwickel und Zitronensocken	43
Medikamente bei Fieber	44
Fieberkrämpfe	47
Die Ausbildung des Wärmeorganismus	50
Die Ausbildung der Begeisterung	52
Die Ausbildung der Begegnung	53
Die Ausbildung des Energiehaushalts	56
Über das »Abhärten«	58
Die Ausbildung der physischen Ebene, des Wärmorganismus	59
Kinderkleidung	61
Die Haut, die Wärme und die Kleidung	61
Nützlichkeitsaspekte	67
Wolle	68
Seide	70
Baumwolle	73
Leinen	75
Kunststoffe	75
Häufig gestellte Fragen	77
Säuglingsbekleidung	78
Wärmflaschen	80
Therapie und Begleitung	82
Anthroposophische Therapien bei Wärmeproblemen	86
Literatur	100