

Inhaltsverzeichnis

1	„Gesund sein“ – was bedeutet das heute?	6	2.4.5	Beobachtung der Ausscheidungen	65
1.1	Gesundheit – eine Begriffserklärung	6	2.4.6	Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme	68
1.2	Ernährung – ein wichtiger Beitrag zur Gesundheit	9	2.4.7	Hautbeschaffenheit	69
1.2.1	Ernährungsverhalten	9	2.4.8	Körperhaltung	71
1.2.2	Wichtige Nähr- und Wirkstoffe in unserer Nahrung	10	2.5	Pflegetheorien und Pflegemodelle	72
1.2.3	Die Ernährung von Säuglingen, Kleinkindern und Kindern	16	2.6	Pflegeprozess und Pflegeplanung	74
1.2.4	Ernährung von Jugendlichen und Erwachsenen	19	3	Körpereigene Abwehr – was kann mein Körper tun?	75
1.2.5	Essen mit der Dreidimensionalen Lebensmittelpyramide	22	3.1	Mikroorganismen	75
1.2.6	Häufige Ernährungsformen	23	3.1.1	Vorkommen und Bedeutung der Mikroorganismen	75
1.3	Umgang mit Belastungen und Stress	24	3.1.2	Einteilung der Mikroorganismen	77
1.3.1	Stress und seine möglichen Folgen	24	3.2	Infektionskrankheiten	83
1.3.2	Strategien zur Stressbewältigung	27	3.2.1	Wichtige Infektionskrankheiten	86
1.4	Gesunder Schlaf	29	3.2.2	Das körpereigene Abwehrsystem	93
1.4.1	Die Bedeutung von Schlaf	29		Praxis-Check Stärkung des Immunsystems	97
1.4.2	Schlafstörungen und ihre Ursachen	30	3.3	Verhütung und Therapie von Infektionskrankheiten	98
1.5	Freizeitgestaltung	32	3.3.1	Aids	103
1.5.1	Medienkonsum	32	3.4	Autoimmunerkrankungen – warum kämpft das Immunsystem gegen sich selbst?	105
1.5.2	Bewegung, Erfahrung mit allen Sinnen	33	3.5	Allergien	106
1.6	Körperpflege	34	3.5.1	Entstehung von Allergien	106
1.6.1	Haut- und Haarpflege	35	3.5.2	Diagnose und Therapie	109
	Praxis-Check Ganzkörperwaschung bei einem immobilen Menschen	37	3.5.3	Häufige Allergien	110
1.6.2	Mund- und Zahnpflege	38	4	Hygiene und Arbeitsschutz	111
	Praxis-Check Mund- und Zahnpflege bei einem immobilen Menschen	41	4.1	Hygiene in Einrichtungen des Gesundheitswesens	111
1.7	Arzneimittel und Gesundheit	42	4.2	Infektionsschutzgesetz und Meldepflicht	116
1.7.1	Arzneimittelformen	42	4.3	Lebensmittelhygiene	117
1.7.2	Arzneimittelwirkung	42	4.4	Unfallursachen und Unfallverhütung	118
1.7.3	Umgang mit Arzneimitteln	44	5	Fortpflanzung und Entwicklung des Menschen	122
	Praxis-Check Medikamente anreichen	46	5.1	Schwangerschaft und Geburt	122
1.8	Gesundheitsvorsorge	47	5.1.1	Schwangerschaft	122
2	„Mir geht es nicht gut“ – Krankheit heute	48	5.1.2	Gesundheitsvorsorge in der Schwangerschaft	124
2.1	Krankheit – was ist das?	48	5.1.3	Geburt	124
2.2	Entstehung und Verlauf von Krankheiten	49	5.2	Familienplanung und Empfängnisverhütung	126
2.3	Umgang mit kranken Menschen	51		Praxis-Check Heben und Tragen eines Säuglings	128
2.4	Krankenbeobachtung	53			
2.4.1	Körpertemperatur bestimmen	54			
2.4.2	Pulskontrolle	58			
2.4.3	Blutdruck messen	60			
2.4.4	Atmung beobachten	62			

6	Leben mit einer Behinderung	129	9.3.4	Verstopfung (Obstipation)	169
6.1	Formen der Behinderung	129	9.4	Die Nieren, unsere lebenswichtigen Ausscheidungsorgane	171
6.2	Früherkennung und Förderung	130	9.4.1	Harnbildung und Ausscheidung	172
6.2.1	Entwicklungsstörungen bei Kindern – Vorbeugung durch Vorsorge und Frühförderung	132	9.4.2	Erkrankungen der Niere	173
6.2.2	Frühförderung am Beispiel von Menschen mit Down-Syndrom	133		Praxis-Check Nahrung anreichern	175
6.3	Inklusion und Teilhabe	135		Praxis-Check Hilfen beim Ausscheiden geben	176
6.4	Ausbildungsangebote für Menschen mit Behinderung	136	10	Stoffwechsel und Hormone	177
7	Atmung	137	10.1	Hormone regulieren den Stoffwechsel ...	178
7.1	Äußere und innere Atmung	137	10.2	Diabetes mellitus – wenn die Blutzucker- regulation gestört ist	179
7.2	Grundformen der Atmung	137	10.2.1	Regulation des Blutzuckerspiegels	180
7.3	Die Atemwege	138	10.2.2	Das Hormon Insulin und seine Wirkung	181
7.3.1	Obere Atemwege	138	10.2.3	Diabetes Typ 1 und Typ 2	181
7.3.2	Untere Atemwege	139	10.2.4	Die Symptome des Diabetes mellitus	182
7.4	Erkrankungen der Atemwege	140	10.3	Die Behandlung eines Diabetes mellitus – Spätschäden vermeiden	183
7.4.1	Bronchitis	140	11	Nervensystem	187
7.4.2	Chronische Bronchitis und chronisch obstruktive Bronchitis (COPD)	141	11.1	Die Nervenzelle	188
7.4.3	Asthma bronchiale	141	11.2	Zentrales Nervensystem	189
	Praxis-Check Der Asthmaanfall – die Atmung beobachten und unterstützen	142	11.2.1	Gehirn	189
8	Herz-Kreislauf-System	143	11.2.2	Rückenmark	191
8.1	Herz und Kreislauf	144	11.3	Das vegetative Nervensystem – Steuerung ohne Willen	192
8.2	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	149	11.4	Reflexe	193
8.2.1	Arteriosklerose – wenn es eng wird in den Gefäßen	149	11.5	Erkrankungen des Nervensystems	194
8.2.2	Bluthochdruck (Hypertonie)	151	11.5.1	Schlaganfall – immer ein Notfall!	194
8.2.3	Niedriger Blutdruck (Hypotonie)	153	11.5.2	Multiple Sklerose – wenn der Körper sein Nervensystem zerstört	196
8.2.4	Der Herzinfarkt – jede Minute zählt	154	11.5.3	Epilepsie – die Fallsucht	197
8.2.5	Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz) ...	156		Praxis-Check Erste Hilfe bei einem Epilepsieanfall	199
8.3	Thrombose und Thromboseprophylaxe ..	157	11.5.4	Querschnittslähmung	200
8.4	Krampfadern	159	11.5.5	Parkinsonerkrankung – die „Schüttel- lähmung“	201
	Praxis-Check Unterstützung von Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkan- kungen	160	11.5.6	Alzheimerkrankheit – wenn die Persön- lichkeit langsam zerfällt	202
9	Verdauung und Ausscheidung	161		Praxis-Check Umgang mit Alzheimer- kranken	207
9.1	Der Weg der Nahrung durch den Verdauungstrakt	161		Praxis-Check Die 10-Minuten-Aktivierung	208
9.2	Enzyme – unentbehrliche Helfer bei der Verdauung	164	12	Sinnesorgane	210
9.3	Erkrankungen der Verdauungsorgane ...	165	12.1	Die Augen	211
9.3.1	Gastritis – wenn es im Magen brennt	166		Praxis-Check Umgang mit sehbehin- derten und blinden Menschen	213
9.3.2	Gallensteine	167	12.2	Die Ohren	214
9.3.3	Durchfall (Diarrhoe)	169		Praxis-Check Umgang mit Menschen mit Hörschädigung	216

12.3	Das Vestibulärorgan – es bringt ins Gleichgewicht	217	16	Zivilisationskrankheiten	272
12.4	Die Nase	219	16.1	Übergewicht – ein schweres Problem	273
12.5	Die Zunge	220	16.2	Erhöhte Blutfettwerte (Dyslipidämien) – ernste Gefahr?	277
12.6	Die Haut	221	16.3	Das metabolische Syndrom	279
13	Haltung und Bewegung	223	16.4	Gicht – das Reißen im Gelenk	280
13.1	Aufbau und Funktion des Haltungs- und Bewegungsapparates	223	17	Der ältere Mensch	282
13.2	Haltungsschäden und Fehlhaltungen	226	17.1	Älter werden – was verändert sich?	282
13.2.1	Rückenschonendes Arbeiten	228	17.2	Häufige Krankheiten im Alter	286
13.3	Kontrakturen – ein häufiges Problem in der Pflege	229	17.2.1	Osteoporose – wenn der Knochen häufig bricht	286
13.3.1	Symptome und Ursachen einer Kontraktur	229	17.2.2	Arthrose – wenn Knochen aufeinanderreiben	288
13.3.2	Kontrakturenprophylaxe	230	17.2.3	Arthritis – wenn sich Gelenke entzünden .	289
13.4	Stürze – das häufige Risiko im Alter	231	17.2.4	Depressionen im Alter – dunkle Wolken auf der Seele	290
13.4.1	Sturzursachen	232	17.2.5	Inkontinenz – „wenn Urin und Stuhl nicht mehr gehalten werden können“	291
13.4.2	Sturzprophylaxe	232	17.2.6	Dekubitus (Wundliegen)	292
	Praxis-Check Hilfe beim Anziehen und Zubettgehen	233	17.2.7	Pneumonie (Lungenentzündung)	294
14	Psychische Störungen und Erkrankungen.....	235	17.3	Betreuung und Pflege alter Menschen ...	297
14.1	Kennzeichen einer psychischen Störung .	235	17.4	Gewalt in der Pflege	300
	Praxis-Check Umgang und Unterstützung von Menschen mit psychischen Störungen	237	18	Erste Hilfe	302
14.2	Depressionen	239	18.1	Kontrolle der Vitalfunktionen	302
14.3	Angststörungen	241	18.2	Erste-Hilfe-Maßnahmen	303
14.4	Abhängigkeitssyndrom – Sucht	244	18.3	Sofortmaßnahmen	305
14.4.1	Abhängigkeit und ihre Ursachen	244	18.3.1	Äußere Verletzungen und Blutungen	305
14.4.2	Abhängig – warum?	246	18.3.2	Sofortmaßnahmen bei Schock	306
14.4.3	Alkohol	248	18.3.3	Sofortmaßnahmen bei Verlegung der Atemwege	307
14.4.4	Nikotin	250	18.3.4	Sofortmaßnahmen bei Verbrennungen und Verbrühungen	308
14.4.5	Medikamente	251	18.3.5	Sofortmaßnahmen bei allergischen Reaktionen (anaphylaktischer Schock)	309
14.4.6	Essstörungen: Magersucht und Bulimie	252	18.3.6	Sofortmaßnahmen bei Vergiftungen	309
14.4.7	Drogen im Überblick	254		Praxis-Check Unterzuckerung eines Diabetikers	310
14.5	„Ich habe ein Suchtproblem!“ – Wege aus der Abhängigkeit	260	Sachwortverzeichnis	311	
14.6	Suchtprävention	262	Bildquellenverzeichnis	317	
	Praxis-Check Umgang mit süchtigen Bewohnern/Patienten	263	Literaturverzeichnis	318	
15	Krebs.....	264	Informationsdienste	319	
15.1	Wie entsteht Krebs?	265	Quellen	319	
15.2	Welche Ursachen führen zu Krebs?	265			
15.3	Früherkennung – je früher, desto besser .	268			
15.4	Behandlung und Heilungschancen	269			