

# Inhaltsverzeichnis

Dein Körper 6

Wo liegt was in deinem Körper? 8

Der Blutkreislauf 10

Das Blut 10

Das Herz 14

Die Atmung 16

Sauerstofftransport 16

Müllentsorgung 19

Bei Bedarf mehr Luft 19

Das Gehirn 20

Die Gehirnteile 20

Die Gehirnhälften 24

Das Nervensystem 26

Die Sinne 28

Das Auge 30

So sehen wir 31

Schutzmechanismen 32

Die Ohren 34

Lauter Luftwellen 34

Verschiedene Töne 36

Schutz und Sicherheit 37

Das Gleichgewicht 37

Die Nase 38

Die Nase als Atmungsorgan 39

Die Nase als Riechorgan 39

Mund und Rachen 40

Der Rachen 46

Mandeln 46

Polypen 47

Der Kehlkopf 47

Die Stimmbänder 47

Das Verdauungssystem 50

Im Mund gehts los 50

In der Speiseröhre 50

Knetgerät Magen 50

Durch den Dünndarm 52

Durch den Dickdarm 52

Blinddarm 53

Lagerhalle Leber 53

Gallenblase 53

Milz 53

Die Nieren 54

Kranke Nieren 54

Blasenentzündung 54

Bausteine unserer  
Nahrung 56

Eiweiß 56

Fett 57

Kohlehydrate 57

Mineralstoffe 57

Vitamine 58

Die gesunde  
Ernährung 59

Aktionstag 59

Coole Drinks 60

Pausen snacks 61

## **Die Haut 62**

Die Hautschichten 62

Verletzungen der Haut 64

Haare 65

Nägel 65

## **Das Skelett 66**

Die Wirbelsäule 67

Die Knochen 68

## **Die Muskeln 70**

## **Die Geschlechtsorgane 72**

Die Geschlechtsorgane des  
Mädchen 72

Die Geschlechtsorgane des Jungen 73

Pubertät 74

Jetzt ist alles anders 75

## **So entsteht ein Baby 76**

Geschlechtsverkehr – Sex 76

Befruchtung 76

Einnistung in Gebärmutter 77

Ein neuer Mensch wächst heran 78

Die Geburt 79

Das Neugeborene 80

## **Wachstum und Altern 82**

Die Körpergröße 82

Warum man älter wird 83

So entwickelt sich der Mensch 84

## **Die Vererbung 86**

Die Gene 86

## **Das Abwehrsystem 88**

Die Abwehrpolizei im Inneren  
des Körpers 88

Hilfe von außen: Impfungen 89

Stärke dein Immunsystem 89

## **Die Psyche 90**

### **Der Schlaf 92**

Verschiedene Schlafstadien 92

Träume 92

Schlafen ist Medizin 93

## **Wenn der Körper krank wird 94**

So wirst du schnell wieder gesund 95

Was tun bei Verletzungen? 97

So hilft der Arzt 97

Welcher Arzt macht was? 100

Alternative Heilmethoden 104

## **So bleibst du gesund 106**

Die tägliche Körperpflege 106

Essen und Trinken 107

Erholung 107

Frische Luft und Bewegung 108

## **Gesellschaft und Gesundheit 112**

Bin ich schön? 112

Drogen 114

## **Meilensteine der Medizin 116**

## **Großes Körper-Quiz 120**

## **Wichtige Begriffe 123**

Über dieses Buch 125

Stichwortverzeichnis 126