

# Inhaltsverzeichnis

## Kapitel 1: Herz und Blutgefäße 11

Das Herz – Kraftwerk ohnegleichen 12 · Ist das Herz gesund? Testen Sie Ihr persönliches Risiko 15 · Krankheiten des Herzens und ihre Behandlung 16

Die Arterien – der Körper wird mit Blut versorgt 26 · Hoher Blutdruck 27 · Schlaganfall 31 · Erweiterung der Bauchschlagader 32 · Durchblutungsstörungen der Beine 34

Die Venen – so fließt das Blut zurück zum Herz 36 · Krampfadern 37 · Vorsicht vor Thrombosen 38 · Venenleiden sind nicht harmlos 38

## Kapitel 2: Das Wunder der Atmung 41

So funktionieren Luftwege und Lunge 42 · Krankheiten der Atemwege 44

Nie mehr rauchen – so könnte es klappen 55

## Kapitel 3: Der Bewegungsapparat 59

Die Muskeln – reine Energiebündel 60 · Störungen und Krankheiten der Muskulatur 62

Die Knochen – architektonische Kunstwerke 65 · So bleiben die Knochen gesund 66 · Wichtige Knochenkrankheiten 67 · Osteoporose 67

Die Gelenke – Beweglichkeit ist alles 70 · Krankheiten der Gelenke 71 · Kleine Rückenschule 73

## Kapitel 4: Das Verdauungssystem 79

Die Zähne 80

Die Zunge 83

Kauen und Schlucken 84

Die Speiseröhre 86 · Die Refluxkrankheit 87

Der Magen 88 · Gastroskopie: ein Blick ins Innere des Körpers 89 · Gefährlicher Keim: Helicobacter pylori 90 · Magenentzündung und Magengeschwür 91

Dünndarm und Dickdarm 93 · Tips für eine gute Verdauung 94 · Die wichtigsten Darmkrankheiten 96

## Kapitel 5: Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse 105

Die Leber steuert den Stoffwechsel 106 · Häufige Krankheiten 108

Gallenwege und Gallenblase 114 · Gallensteine 114

Die Bauchspeicheldrüse – ein Organ mit zwei Gesichtern 118 · Wichtige Krankheiten 118

## **Kapitel 6: Sex und Fortpflanzung 121**

**Das Prinzip Weiblichkeit** 122 · Die Geschlechtsorgane der Frau 122 · Verhütung einer Schwangerschaft 124 · Ein Kind entsteht 126 · Die Geburt 130 · Die weibliche Brust 132 · Keine Angst vor Wechseljahren 133

**Mechanismen der Männlichkeit** 134 · Die Geschlechtsorgane des Mannes 134 · Impotenz: kein Problem mehr? 136

**Warum bekommen wir kein Kind?** 138 · Künstliche Befruchtung 139

**Krankheiten der weiblichen Geschlechtsorgane** 140

**Krankheiten der männlichen Geschlechtsorgane** 146

## **Kapitel 7: Nieren und Harnwege 151**

**Die Nieren: Blick in eine gewaltige Kläranlage** 152 · Wenn die Nieren versagen 153 · Nierenbecken-Entzündung 156 · Nierensteine 157 · Was bedeutet Dialyse? 160

**Die Harnblase: ein empfindlicher Muskelsack** 161 · Alles über Inkontinenz 162 · Harnwegsinfekte 164

## **Kapitel 8: Gehirn und Nervensystem 167**

**Das Gehirn – Macht über den Körper, über Gedanken und Gefühle** 168 · Das Gehirn lernt nie aus 172 · So verbessern Sie Ihre geistigen Leistungen 172 · Geheimnisvoller Schlaf 173 · Krankheiten des Gehirns: u.a. Kopfschmerzen 176 · Alzheimer 183 · Parkinson 184

**Das Nervensystem – ein Netzwerk von Botschaften** 190 · Schäden am Netzwerk 191 · Ursachen für Nervenschmerzen 193

## **Kapitel 9: Das Reich der Sinne 195**

**Sehen** 196 · Was das Auge kann 198 · Wichtige Krankheiten der Augen 199  
**Hören** 204 · Das feine Gehör 206 · Der Gleichgewichtssinn 207 · Schwindel 208 · Wichtige Krankheiten des Ohrs 209 · Ohrgeräusche (Tinnitus) 212

**Das Geschmacksempfinden** 214

**Der Geruchssinn** 216

## **Kapitel 10: Haut und Haare 219**

**Die Haut: Schuppenpanzer und Samtgewand** 220 · Tips für Ihre Haut 222 · Haut und Sonne 224 · Häufige Hautkrankheiten: u.a. Akne 225 · Kontakt-ekzem 226 · Neurodermitis 227 · Fußpilz 234

**Die Haare – Schmuck aus Horn** 237 · Was tun bei Haarausfall? 238 · Haare richtig behandeln 239

## **Kapitel 11: Das Immunsystem – die unsichtbare Armee 241**

**Das System verstehen lernen** 242 · Barrieren gegen die Umwelt 242 · Verteidigung nach Maß 245 · Wie stärkt man das Immunsystem? 246

**Impfen: Waffen schmieden gegen Feinde 250**

**Wenn das Immunsystem versagt 252 · Immunschwächekrankheit AIDS 253 ·**

**Allergien 255 · Autoimmunkrankheiten 257 · Raketen gegen Krebs 259**

## **Kapitel 12: Das Blut 261**

**Die Blutzellen 262**

**Das Blutplasma 265 · Die Blutgerinnung 266 · Das Lymphsystem 266 · Blutgruppen 268**

**Krankheiten des Blutes 269**

**Wichtige Blutwerte und was sie bedeuten 273**

## **Kapitel 13: Hormone und Stoffwechsel 275**

**Insulin und der Zuckerstoffwechsel 276 · Diabetes mellitus 277 · Bin ich zuckerkrank? 278 · Spritzen, Tabletten, Diät? 279 · Spätfolgen vermeiden! 280**

**Die Schilddrüse 282 · Überflüssig wie ein Kropf 285 · Über- und Unterfunktion 286 · Entzündung der Schilddrüse 288**

**Die Nebenschilddrüse 289**

**Die Nebennieren 289 · Kortison ist ein natürlicher Stoff 290 · Adrenalin, das Kampfhormon 291**

**Harnsäurestoffwechsel und Gicht 292 · Gicht ist eine chronische Krankheit 293**

**Der Fettstoffwechsel 295 · Ist Cholesterin wirklich schädlich? 296**

## **Kapitel 14: Vererben, Altern, Jungbleiben 299**

**Die Zelle 300 · Die Geheimnisse des Alterns werden enthüllt 305**

**Strategien gegen das Altern 308 · Fünf Äpfel für ein langes Leben 309 · Kampf der Altershaut 311 · Bleiben kluge Menschen länger jung? 314**

## **Kapitel 15: Seele und Körper 319**

**Woher kommt die Seele? 320**

**Seelisch-körperliche Erkrankungen 323 · Magersucht und Bulimie 323 · Angst als Krankheit 326 · Depressionen 329**

**Wie man die Seele streichelt 331**

## **Kapitel 16: Chronische Schmerzen 333**

**Wie Schmerzen entstehen 334 · Chronischer Schmerz: eine eigene Krankheit 336 · Das Schmerzgedächtnis 337 · Phantomschmerz 337**

**Möglichkeiten der Schmerzbehandlung 338 · Schmerztherapie ist Gemeinschaftsarbeit 339**

**Die einzelnen Formen der Schmerzbehandlung 340 · Keine Angst vor Morphinen 342**

**Stärker sein als der Schmerz 346**

## **Kapitel 17: Infektionskrankheiten 349**

**Kinderkrankheiten muß man ernst nehmen 350**

**Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten – die Infektionsgefahren des Alltags 356**

**Gesund auf Reisen 367 · Die Reiseapotheke 370 · Tips für die Urlaubsreise 367 · Durchfall-Erkrankungen 370 · Malaria 371**

**Impfpläne für jung und alt 372**

## **Kapitel 18: Krebskrankheiten 375**

**Der geheimnisvolle Feind 376 · Wie entsteht Krebs? 376**

**An Krebs erkrankt – der Kampf beginnt 379**

**Leben mit Krebs: Leben mit Hoffnung 399**

## **Kapitel 19: Alternative Heilmethoden 403**

**Das »andere Ich« behandeln 404 · Was ist Homöopathie? 404 · Akupunktur 406 · Chinesische Medizin: Pflanzen, Steine und Energie 406 · Pflanzenmedizin: Zwischen Heil- und Zaubermitteln 407**

**Die Selbstheilungskräfte aktivieren 409 · Placebos 411 · Die Blüten des Herrn Bach 411 · Körper- und Bewegungstherapien 412**

**Die »alternativen« Heiler 413 · Heilpraktiker 413 · Geistheiler und Schamanen 413 · Hier wird es kriminell 415**

## **Kapitel 20: Die Ernährung 417**

**Richtig essen 418 · Was wir täglich brauchen 420 · Lob der Familientafel 425 · Genießen ohne dick zu werden 426 · Was Sie schon immer über das Abnehmen wissen wollten 427 · Der Weg zum Wunschgewicht 432**

## **Die 20 wichtigsten Gesundheits-Tips 437**

## **Anhang 438**

**Adressen von Selbsthilfegruppen 438**

**Register 440**

**Bildnachweis 448**