

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 · **Kontaktekzem** 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 Morphin** 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 · Pflanzen-

medizin: Zwischen Heil- und Zaubermittern 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 Schama-

nen 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 Ab-

nehmen wissen wollten 427 · Der Weg zum Wunschgewicht 432

Die 20 wichtigsten Gesundheits-Tips 437

Anhang 438

Adressen von Selbsthilfegruppen 438

Register 440

Bildnachweis 448