

Inhalt

Geleitwort	6
1 Gesund bleiben – Besser als krank werden	7
2 Prävention – Entdecken Sie Ihr Risiko	8
3 Vorsorgeleistungen – Wer will, der kann	17
4 Untersuchungen – Wie und warum?	18
5 Messwerte – Auf einen Blick	24
6 Arteriosklerose – Verborgenes Risiko	29
7 Blutfette – Was ist gefährlich?	30
8 Herzinfarkt – Früh erkennen	32
9 Bluthochdruck – Druck auf die Gefäße	34
10 Schlaganfall – Vermeidbares Risiko	37
11 AVK – Den Gefäßen Beine machen	40
12 Metabolisches Syndrom – Zeitbombe Diabetes	42
13 Übergewicht – Dem Fett zu Leibe rücken	44
14 Bewegen – Sich regen bringt Segen	56
15 Alkohol – Ernüchternde Wahrheiten	61
16 Rauchen – Wann kommt die letzte Zigarette?	63
17 Krebs – Früh erkennen	65
18 Dickdarmkarzinom – Vorsorge rettet Leben	67
19 Prostata – Nur zu groß oder Krebs?	70
20 Gebärmutterhalskrebs – Hoffnung auf Impfung	72
21 Brustkrebs – Regelmäßig untersuchen	74
22 Hautkrebs – Vor Sonne schützen	76
23 Impfung – Ein Stich, der sich lohnt	79
24 Stress – Mit Gelassenheit bewältigen	86
25 Schlafen – Kein Kummer mit dem Schlummer	90
26 Zähneputzen – Das bringt Nutzen	95
27 Gelenke – Vor Arthrose schützen	98
28 Wirbelsäule – Den Rücken stärken	102
29 Osteoporose – Aktiv für stabile Knochen	106
30 Zum Schluss – Werden Sie gesund alt	110
Medizinische Begriffe – Ein Überblick	111
Anhang – Adressen und Links	113