

Inhaltsverzeichnis

1	„Gesund sein“ – was bedeutet das heute?	5	4	Körpereigene Abwehr	88
1.1	Gesundheit – eine Begriffserklärung	5	4.1	Vorkommen und Bedeutung der Mikroorganismen	88
1.2	Persönliche Gesundheit – von welchen Faktoren hängt sie ab?	6	4.2	Mikroorganismen und Gesundheit	89
1.3	Gesund leben im Alltag, wie geht das?	9	4.2.1	Wer ist wer? (Einteilung der Mikroorganismen)	89
1.3.1	Wie lebe ich, wie will ich leben?	9	4.2.2	Mikroorganismen als unverzichtbare Begleiter im Körper des Menschen	93
1.3.2	Perspektiven für eine gesunde Lebensweise	11	4.2.3	Mikroorganismen als Verursacher von Infektionen	94
	Ernährung – der Mensch ist, was er isst! Ernährungsverhalten wird in der Kindheit geprägt	11	4.3	Infektionskrankheiten	95
	Wie viel Energie braucht der Mensch?	13	4.3.1	Übertragung und Verlauf von Infektionskrankheiten	95
	Eiweiß	14	4.3.2	Häufige Infektionskrankheiten	97
	Fette	15	4.3.3	Unspezifische Abwehr des Körpers	102
	Kohlenhydrate	16	4.3.4	Spezifische Abwehr	103
	Vitamine und Mineralstoffe	17	4.3.5	Verhütung und Bekämpfung von Infektionskrankheiten	105
	Schulfrühstück zwischen Wunsch und Wirklichkeit	19	4.3.6	Stärkung des Immunsystems	107
	Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr von Heranwachsenden und Erwachsenen	20	4.3.7	Aids	108
	Ernährung von Personen mit eingeschränkter Bewegung und von älteren Menschen	21	4.4	Allergien – ein Phänomen unserer Zeit	109
	Arbeitszeit und Freizeit	22	4.4.1	Entstehung von Allergien	109
	Stress	25	4.4.2	Diagnose und Therapie	111
	Freizeit und Entspannung	28	5	Herz-Kreislauf-System	113
	Medikamente als Problemlöser	31	5.1	Aufbau und Funktion des Herzens	113
	Gesunder Schlaf, aber wie?	33	5.2	Blutkreislauf	117
	Richtige Körperpflege, aber wie?	36	5.2.1	Der Lungenkreislauf	117
	Unfallverhütung	42	5.2.2	Der Körperkreislauf	118
1.3.3	Bewusster Umgang mit Arzneimitteln	46	5.3	Arteriosklerose – wenn es eng wird in den Gefäßen	119
1.3.4	Hygiene – der beste Schutz der Gesundheit	52	5.4	Bluthochdruck (Hypertonie)	122
2	„Mir geht es nicht gut“ – Krankheit heute	61	5.5	Niedriger Blutdruck (Hypotonie)	124
2.1	Krankheit – was ist das?	61	5.6	Thrombose	125
2.2	Entstehung und Verlauf von Krankheiten	62	5.7	Wie entstehen Krampfadern?	127
2.3	Umgang mit Kranken	63	5.8	Der Herzinfarkt – jede Minute zählt	128
2.4	Eine gute Krankenbeobachtung kann Schlimmeres verhindern!	64	5.9	Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz)	130
3	Fortpflanzung und Entwicklung	77	6	Verdauung und Ausscheidung	131
3.1	Pubertät – Zeit der seelischen und körperlichen Veränderungen	77	6.1	Der Weg der Nahrung durch den Verdauungstrakt	131
3.2	Die Regelblutung (Menstruation)	78	6.2	Die Verdauung erfolgt durch Enzyme	134
3.3	Schwangerschaft – ein Kind wächst heran	79	6.3	Erkrankungen der Verdauungsorgane	135
3.4	Geburt	81	6.3.1	Gastritis – wenn der Magen brennt und schmerzt	135
3.5	Erbkrankheiten in der Familie – was kann man tun?	82	6.3.2	Magenkrebs	137
3.6	Familienplanung und Empfängnisverhütung	84	6.3.3	Durchfall – was kann man tun?	137
3.7	Entwicklungsstörungen beim Kleinkind – Früherkennung durch Vorsorge und Frühförderung	86	6.3.4	Verstopfung – wenn der Darm träge ist	138
			6.3.5	Morbus Crohn	140
			6.3.6	Gallensteine – kein Grund zur Panik	141
			6.3.7	Die Leber leidet stumm	142
			6.4	Die Nieren – Ausscheidungsorgane mit lebenswichtigen Funktionen	144

6.4.1	Harnbildung und Ausscheidung – Entgiftung des Körpers	144	10.4	„Ich habe ein Suchtproblem!“ – Wege aus der Abhängigkeit	186
6.4.2	Erkrankungen der Niere	146	10.5	Suchtprävention – der bessere Weg!	188
7	Stoffwechsel und Hormone	147	11	Krebs – eine Volkskrankheit	189
7.1	Stoffwechsel, was ist das eigentlich?	147	11.1	Wie entsteht Krebs?	189
7.2	Hormone regulieren den Stoffwechsel	149	11.2	Welche Ursachen führen zu Krebs?	190
7.3	Zuckerkrankheit – die häufigste Stoffwechselkrankheit heute	150	11.3	Früherkennung – je früher, desto besser	193
7.3.1	Blutzuckerregulation	150	11.4	Nach der Diagnose – Behandlung und Heilungschancen	194
7.3.2	Stoffwechselwirkung des Insulins	151	12	Zivilisationskrankheiten – mögliche negative Folge des Wohlstandes!	197
7.3.3	Früherkennung ist entscheidend – die Symptome des Diabetes mellitus	152	12.1	Übergewicht – die Last mit den Pfunden!	198
7.3.4	Die Formen des Diabetes – Typ I und Typ II	153	12.2	Erhöhte Blutfettwerte – eine ernst zu nehmende Gefahr!	202
7.3.5	Behandlung des Diabetes mellitus	154	12.3	Gicht – das Reißen im Gelenk!	204
7.3.6	Spätschäden – sind sie vermeidbar?	156	12.4	Magersucht – tatsächlich eine Sucht?	206
7.3.7	Schulung und Betreuung des Diabetikers	156	12.5	Bulimie – der Ochsenhunger!	208
8	Nervensystem	157	13	Der alte Mensch	209
8.1	Die Nervenzelle – eine besondere Zelle des Körpers!	158	13.1	Der alte Mensch in der Gesellschaft	209
8.2	Zentrales Nervensystem	159	13.2	„Alt werden“ – was verändert sich im Körper?	211
8.3	Das vegetative Nervensystem – Steuerung ohne Willen	161	13.3	Häufige Krankheiten im Alter	212
8.4	Reflexe	162	13.3.1	Osteoporose – wenn der Knochen schnell bricht!	212
8.5	Erkrankungen des Nervensystems	163	13.3.2	Arthrose	214
8.5.1	Schlaganfall – oft aus heiterem Himmel!	163	13.3.3	Arthritis	215
8.5.2	Multiple Sklerose – wenn der Körper sein Nervensystem zerstört!	164	13.3.4	Altersbedingte Demenz	216
8.5.3	Epilepsie – die Fallsucht	165	13.3.5	Altersdepression – dunkle Wolken auf der Seele!	217
8.5.4	Querschnittslähmung	167	13.3.6	Inkontinenz – „wenn Urin und Stuhl nicht mehr gehalten werden können“	219
8.5.5	Parkinsonerkrankung – die „Schüttellähmung“	167	13.4	Betreuung und Pflege alter Menschen	220
8.5.6	Alzheimerkrankheit – wenn die Persönlichkeit langsam zerfällt!	169	Anhang		221
9	Haltung und Bewegung	171	Bildquellenverzeichnis		221
10	Suchterkrankungen	175	Informationsdienste		221
10.1	Sucht – was ist das eigentlich?	175	Literaturverzeichnis		221
10.2	Süchtig – warum?	177	Sachwortverzeichnis		222
10.3	Häufige Suchtmittel	179	Abb: Skelett des Menschen	Umschlag	
10.3.1	Alkohol – Volksdroge mit vielen Gefahren!	179	Abb: Muskulatur des Menschen	hinten	
10.3.2	Nikotin – Gefahr im blauen Dunst!	181			
10.3.3	Medikamente – die stille Sucht!	182			
10.3.4	Haschisch – die Einstiegsdroge?	183			
10.3.5	LSD – ein möglicher Höllentrip!	184			
10.3.6	Ecstasy	184			
10.3.7	Kokain und Crack – zwei gefährliche Brüder!	185			
10.3.8	Heroin – der schnelle Weg in den Abgrund!	185			