

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! | 11 | 4.3 | Infektionskrankheiten | 95 |
| | Ernährungsverhalten wird in der Kindheit geprägt | 12 | 4.3.1 | Übertragung und Verlauf von Infektionskrankheiten | 95 |
| | Wie viel Energie braucht der Mensch? | 13 | 4.3.2 | Häufige Infektionskrankheiten | 97 |
| | Eiweiß | 14 | 4.3.3 | Unspezifische Abwehr des Körpers | 102 |
| | Fette | 15 | 4.3.4 | Spezifische Abwehr | 103 |
| | Kohlenhydrate | 16 | 4.3.5 | Verhütung und Bekämpfung von Infektionskrankheiten | 105 |
| | Vitamine und Mineralstoffe | 17 | 4.3.6 | Stärkung des Immunsystems | 107 |
| | Schulfrühstück zwischen Wunsch und Wirklichkeit | 19 | 4.3.7 | Aids | 108 |
| | Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr von Heranwachsenden und Erwachsenen | 20 | 4.4 | Allergien – ein Phänomen unserer Zeit | 109 |
| | Ernährung von Personen mit eingeschränkter Bewegung und von älteren Menschen | 21 | 4.4.1 | Entstehung von Allergien | 109 |
| | Arbeitszeit und Freizeit | 22 | 4.4.2 | Diagnose und Therapie | 111 |
| | Stress | 25 | 5 | Herz-Kreislauf-System | 113 |
| | Freizeit und Entspannung | 28 | 5.1 | Aufbau und Funktion des Herzens | 113 |
| | Medikamente als Problemlöser | 31 | 5.2 | Blutkreislauf | 117 |
| | Gesunder Schlaf, aber wie? | 33 | 5.2.1 | Der Lungenkreislauf | 117 |
| | Richtige Körperpflege, aber wie? | 36 | 5.2.2 | Der Körperkreislauf | 118 |
| | Unfallverhütung | 42 | 5.3 | Arteriosklerose – wenn es eng wird in den Gefäßen | 119 |
| 1.3.3 | Bewusster Umgang mit Arzneimitteln | 46 | 5.4 | Bluthochdruck (Hypertonie) | 122 |
| 1.3.4 | Hygiene – der beste Schutz der Gesundheit | 52 | 5.5 | Niedriger Blutdruck (Hypotonie) | 124 |
| | | | 5.6 | Thrombose | 125 |
| | | | 5.7 | Wie entstehen Krampfadern? | 127 |
| 2 | „Mir geht es nicht gut“ – Krankheit heute | 61 | 5.8 | Der Herzinfarkt – jede Minute zählt | 128 |
| 2.1 | Krankheit – was ist das? | 61 | 5.9 | Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz) | 130 |
| 2.2 | Entstehung und Verlauf von Krankheiten | 62 | 6 | Verdauung und Ausscheidung | 131 |
| 2.3 | Umgang mit Kranken | 63 | 6.1 | Der Weg der Nahrung durch den Verdauungstrakt | 131 |
| 2.4 | Eine gute Krankenbeobachtung kann Schlimmeres verhindern! | 64 | 6.2 | Die Verdauung erfolgt durch Enzyme | 134 |
| | | | 6.3 | Erkrankungen der Verdauungsorgane | 135 |
| 3 | Fortpflanzung und Entwicklung | 77 | 6.3.1 | Gastritis – wenn der Magen brennt und schmerzt | 135 |
| 3.1 | Pubertät – Zeit der seelischen und körperlichen Veränderungen | 77 | 6.3.2 | Magenkrebs | 137 |
| 3.2 | Die Regelblutung (Menstruation) | 78 | 6.3.3 | Durchfall – was kann man tun? | 137 |
| 3.3 | Schwangerschaft – ein Kind wächst heran | 79 | 6.3.4 | Verstopfung – wenn der Darm träge ist | 138 |
| 3.4 | Geburt | 81 | 6.3.5 | Morbus Crohn | 140 |
| 3.5 | Erbkrankheiten in der Familie – was kann man tun? | 82 | 6.3.6 | Gallensteine – kein Grund zur Panik | 141 |
| 3.6 | Familienplanung und Empfängnisverhütung | 84 | 6.3.7 | Die Leber leidet stumm | 142 |
| 3.7 | Entwicklungsstörungen beim Kleinkind – Früherkennung durch Vorsorge und Frühförderung | 86 | 6.4 | Die Nieren – Ausscheidungsorgane mit lebenswichtigen Funktionen | 144 |

Inhaltsverzeichnis

| | | | | | |
|--------------|---|------------|------------------------------|--|------------|
| 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 | | | |
| 9 | Haltung und Bewegung | 171 | | | |
| | | | Anhang | | 221 |
| 10 | Suchterkrankungen | 175 | Bildquellenverzeichnis | | 221 |
| 10.1 | Sucht – was ist das eigentlich? | 175 | Informationsdienste | | 221 |
| 10.2 | Süchtig – warum? | 177 | Literaturverzeichnis | | 221 |
| 10.3 | Häufige Suchtmittel | 179 | Sachwortverzeichnis | | 222 |
| 10.3.1 | Alkohol – Volksdroge mit vielen Gefahren! | 179 | Abb: Skelett des Menschen | | |
| 10.3.2 | Nikotin – Gefahr im blauen Dunst! | 181 | Abb: Muskulatur des Menschen | | |
| 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 | | | |

Umschlag
hinten