

Inhaltsverzeichnis

1 Gesundheit des Menschen

Die Zelle – Baustein des Lebens	1
Gesundheit und Pflege der Haut	2
Eustress und Distress	3
Persönlicher Umgang mit Stress	4
Ursachen von Behinderung	5
Leben und Umgang mit Behinderung	6

2 „Mir geht es nicht gut“ – Krankheit heute

Krankenbeobachtung – was gehört dazu?	7
Messung der Körpertemperatur	8
Verteilung der Körpertemperatur	9
Puls	10
Blutdruckmessung	11

3 Fortpflanzung und Entwicklung

„Lebensstrahl“	13
Chromosomen – Träger der Erbanlagen	14
Vom Embryo bis zur Geburt	15
Empfängnisverhütung, aber wie?	17
Erbkrankheiten in der Familie	18

4 Körpereigene Abwehr

Aufbau und Vermehrung von Bakterien	19
Lebensbedingungen der Bakterien	20
Aufbau und Vermehrung der Viren	21
Eine Aufsehen erregende Entdeckung	23
Entstehung einer Immunität	24
Aktive Schutzimpfung	25
Aktive und passive Schutzimpfung	27
Impfen – eine Pro-und-Kontra-Diskussion	28

5 Herz-Kreislauf-System

Bau und Funktion des Herzens	29
Blutkreislauf	30
Blut	31
Blutgerinnung	32
Arteriosklerose	33
Thrombose	34
Herzinfarkt	35
Herzinsuffizienz	36

6 Verdauung und Ausscheidung

Verdauungstrakt	37
Verdauung der Nährstoffe	39
Erkrankungen des Verdauungstraktes	40
Leber	41
Erkrankungen der Leber	42
Niere	43
Harnbildung in der Niere	44

7 Stoffwechsel und Hormone

Hormondrüsen und Hormone	45
Schilddrüsenhormone	46
Diabetes mellitus	47
Behandlung des Diabetes mellitus	48
Knochenaufbau und Osteoporose	49
Calciumstoffwechsel und Osteoporose	50

8 Nervensystem

Übersicht über das Nervensystem	51
Nervenzelle	52
Gehirn	53
Erkrankungen des Nervensystems	54

9 Haltung und Bewegung

Haltungsschäden sind vermeidbar	55
Zeigt her eure Füße – Fußgesundheit	56

10 Suchterkrankungen

Droge Alkohol	57
Ecstasy	58
Tagesablauf einer Heroinabhängigen	59
Auswirkungen des Rauchens	61
Rauchen oder Nichtrauchen?	62

11 Krebs – eine Volkskrankheit

Wie entsteht Krebs?	63
Krebs durch ungesunde Ernährung?	64
Krebsgefahren im Alltag	65
Krebsfrüherkennung	66
Behandlung bei Krebs	67
Betreuung von Krebskranken	68

12 Zivilisationskrankheiten

Veränderungen der Lebensgewohnheiten	69
Fast Food	70
Schlankheitsmittel	71
Gichtentwicklung	72
Bulimie	73
Magersucht	74

13 Der alte Mensch

„Alterssonne“	75
Leben im Alter	76
Aktivitäten des täglichen Lebens	77
Schlaganfall	78
Parkinsonerkrankung	79
Rund ums Alter	80