

**Gesundheit
unser
höchstes
Gut**

Inhalt

Kapitel 1

Gesund durch richtige Ernährung 9

Eiweiß 12 • Vitamine 14 • Fettsäuren 17 • Fett und Cholesterin 18 • Cholesterin 20 • Fleischsorten 25
Milchprodukte 26 • Vollwertkost 29 • Ballaststoffe 31 • Tafelsalz 33 • Flüssigkeitshaushalt 35
Coffeingenuß 36 • Alkohol 37 • Ergänzungspräparate 40 • Ernährung von Kindern 43
Nahrungsmittel gegen Krankheiten 44
Lebensmitteletiketten 47 • Fisch und Schattiere 49 • Eier und Meerestiere 51 • Schadstoffbelastung bei Lebensmitteln 52
Künstliche Süßstoffe 55 • Übergewicht 55
Abnehmen 57 • Zwischenmahlzeiten 61



Kapitel 2

Fit bleiben durch Bewegung 63

Abnehmen durch Sport 66 • Sport und Rauchen 69 • Aerobic 71 • Sport im Alter 73 • Gymnastik für Rollstuhlfahrer 75 • Gelenkschonende und -belastende Sportarten 77 • Sicherheit beim Sport 79 • Kuraufenthalt und Sauna 81 • Ernährung bei sportlicher Betätigung 82 • Sport und Alkohol 85 • Gewichtstraining 87 • Übungen für den ganzen Körper 88
Jogging 90 • Schwimmen, Gehen 94 • Seilspringen 95 • Radfahren, Skilaufen 98 • Sport für Kinder 101 • Sport zur Vorbeugung 102 • Sport in der Schwangerschaft 105 • Sport und Sexualität 106 • Magersucht, Sport bei Luftverschmutzung 109 • Sport bei heißem Wetter 111 • Sport und Psyche 112

Kapitel 3

Sie und Ihr Arzt 115

Gesundheitsprotokoll 119 • Fragen an den Arzt 120
Tests 123 »Vorsorgeuntersuchungen 124 • Diagnostische Untersuchungen 126 • Aidstest 129 • Probleme mit Ärzten 130 • Alternative Heilmethoden 132 • Augenuntersuchungen 135 • Probleme mit Zähnen und Zahnfleisch 136
Glossar der Zahnmedizin 138 • Wie man einen guten Facharzt findet 141 • Kinder im Krankenhaus 143 • Narkose 145
Krankenhauspersonal 147 • Krankenversicherungen 148
Arzneimittel 150





Kapitel 4

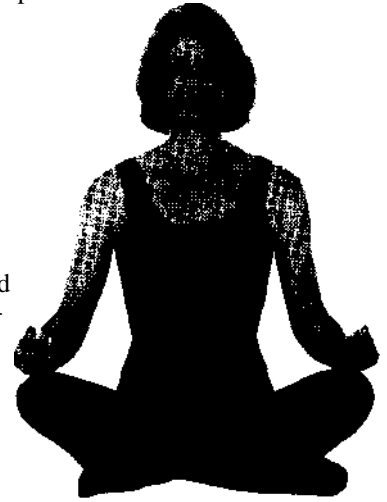
Geist und Psyche 153

Strebreaktionen 156 • Suchtpersönlichkeit 159 • Alkoholismus 161
Drogenkonsum 164 • Panikanfälle 167 • Depressionen 168 • Psycho-
pharmaka 171 • Probleme von Jugendlichen 173 • Trauerarbeit 174
Magersucht 177 • Traumdeutung 178 • Verslossenheit und Schuld-
gefühle 181 • Schüchternheit 187 • Schwierigkeiten im Berufs-
leben 189 • Freie Rede 191 • Beim Psycho-
therapeuten 192 • Gruppentherapie 195

Kapitel 5

Was man selbst tun kann 197

Methoden, das Rauchen aufzugeben 200 • Brustkrebsvorsorge 202
Gefahren des Herzinfarktes 205 • Entspannungsübungen 206 • Rund
ums Bett 208 • Schwere Erkältungen 209 • Tests, die Sie selbst vor-
nehmen können 213 • Herzinfarkt und Verdauungsstörungen 214
Kopfschmerzen 217 • Schutz vor Sonnenstrahlung 218 • Hautpro-
bleme 220 • Haare und Nägel 222 • Augenprobleme 223 • Tägliche
Zahnpflege 227 • Medizinische Grundausrüstung für zu Hause 229
Unterwegs 231



Kapitel 6

Sexualität und Familienleben 233

Aphrodisiaka 236 • Impotenz 239 • Eheliche Treue 241 • Aids 242 • Abtrei-
bung 245 • Vasektomie und Empfängnisverhütung 247 • Krankheiten der
Scheide 249 • Gebärmutteroperationen 252 • Unfruchtbarkeit 254 • Risiko-
schwangerschaft 257 • Probleme während der Schwangerschaft 259 • Vor der
Geburt 260 • Die Stadien der Geburt 263 • Depressionen nach der Entbindung 265
Die erste Zeit nach der Geburt 266 • Nachtschlaf und die ersten Zähne 269 • Er-
ziehung zur Sauberkeit 271 • Kinderkrankheiten 272 • Aufklärungsgespräch mit
Kindern 277 • Kinder und Sexualität 280

Kapitel 7

Gesundheit zu Hause und im Beruf 285

Tips zum Umweltschutz 289 • Sauberes Trinkwasser 290
Ozon 293 • Saubere Luft 295 • Luftreiniger 297 • Schad-
stoffe in der Luft 298 • Gefahren durch Strahlung 301
Elektromagnetische Felder 302 • Giftstoffe und Ungezie-
fer 304 • Umweltfreundliche Baustoffe 306 • Sicherheit in
Küche und Bad 308 • Brände vermeiden 310 • Pflanzen 313
Haustiere 313 • Hobbyraum 316 • Sicher unterwegs 317
Gefahren am Arbeitsplatz 319



Kapitel 8

Mit chronischen Krankheiten leben 323

Bluthochdruck 326 • Herz und Kreislauf 327 • Herzschrittmacher 330
Schlaganfall 332 • Krebserkrankungen 333 • Arthritis 336
Asthma 338 • Bronchitis 339 • Allergien 340 • Diabetes 342 • Ma-
gen- und Darmkrankheiten 345 • Lebererkrankungen 349 • Hilfen für
Behinderte und Kranke 350 • Nierenversagen, Epilepsie 352
Parkinson, multiple Sklerose 354 • Migräne, Rückenschmerzen 356

Kapitel 9

Die mittleren Jahre positiv gestalten 359

Der Alterungsprozeß 362 • Aufreibender Alltag 365
Erholung im Urlaub 367 • Augen- und Hautprobleme 368
Schönheitsoperationen 370 • Geistige Fähigkeiten im mittleren Alter 373 • Sexualität im mittleren Alter 375
Wechseljahre 376 • Knochenschwund 378 • Vorsorge für die Zukunft 381



Kapitel 10

Wohlbefinden und Gesundheit im Alter 383

Gesunde Ernährung 388 • Körperliche Fitneß 390 • Die richtige
Dosierung von Medikamenten 393 • Probleme mit Zähnen und
Augen 394 • Hörprobleme, Gleichgewichtsstörungen 400 • Gefäß-
krankheiten 403 • Diabetes 405 • Bettlägerigkeit, Schlafprobleme 406
Beinprobleme 409 • Depressionen 413 • Gesundheitskosten 419

Anhang

Erste Hilfe in Notfällen 423

Nützliche Adressen 450

Register 456