

Dr. med. Franziska Rubin | Karin Schutt

HAUPTSACHE GESUND

Volkskrankheiten - wie Medizin
und Natur helfen und heilen

Herausgegeben vom
Mitteldeutschen Rundfunk

Rowohlt Taschenbuch Verlag
VERLAG im KILIAN GmbH

Inhalt

Geleitwort Dieter Bellmann

Vorwort Dr. med. Franziska Rubin

Todesursache Nummer 1

Wenn Herz und Kreislauf versagen	
Herz ist Trumpf.....	12
Wegbereiter Arteriosklerose.....	12
Bluthochdruck - die unbemerkte Gefahr.....	17
Herzrhythmusstörungen - gefährliche Vorboten oder „nur“ seelisch bedingt?....	25
Notfall Herzinfarkt.....	32
Schlaganfall - der Infarkt im Gehirn.....	38

Diagnose Krebs

Wenn gesunde Körperzellen entarten	
Krebs - was ist das?.....	46
Brustkrebs - keine reine Frauensache.....	50
Prostatakrebs - reine Männersache.....	56
Lungenkrebs - eine traurige Statistik.....	61
Darmkrebs - die versteckte Krankheit.....	65
Hautkrebs - kein Sonnenbrand wird vergessen.....	70

Stoffwechselprobleme

Wenn die Chemie im Körper nicht mehr stimmt	
Ernährung und Stoffwechsel.....	78
Cholesterin - der schleichende Übeltäter.....	78
Diabetes - zu viel Zucker im Blut.....	84
Übergewicht - ein wahrhaft schweres Problem.....	90

Schmerzen

Wenn unerträgliche Qualen kein Ende nehmen.....	
Schmerz lass nach!.....	96
Die Last mit dem Rücken.....	96
Aufruhr im Schädel.....	102
Unheilbar krank, aber schmerzfrei.....	108

Atemwegserkrankungen

Wenn das Luftholen zum Problem wird.....	1 X O
Zeit zum Atmen.....	112
Bronchitis - quälender (Dauer-)Husten.....	112
Asthma - das mühsame Ringen nach Luft.....	121

Allergien

Wenn das Abwehrsystem überempfindlich reagiert.....	X 2 O
Allergie - eine reizende Erkrankung.....	128
Heuschnupfen - die Allergie auf Pollen & Co.....	128
Neurodermitis - quälender Juckreiz.....	134

Depression

Wenn die Seele Trauer trägt.....	ljö
Das Gefühl der Gefühllosigkeit.....	140
Depression hat viele Gesichter.....	141

Osteoporose & Rheuma

Wenn Knochen brechen & Gelenke schmerzen.....	ISO
Starke Knochen - ein Leben lang.....	152
Osteoporose - der Knochenschwund.....	152
Rheuma - das lange Leiden.....	164

Alterskrankheiten

Wenn ein langes Leben schwer wird.....	
Demenz - die Angst vor Unselbstständigkeit.....	176
Alzheimer-Krankheit - das langsame Vergessen.....	177
Morbus Parkinson - der Körper erstarrt zunehmend.....	183

Schwerhörigkeit & Sehprobleme

Wenn uns Hören und Sehen vergeht.....	ÜLÖÖ
Das schleichende Leiserwerden.....	190
Wunderwerk Gehör.....	190
Das langsame Nachlassen der Sehkraft.....	199
Gesundes Auge - krankes Auge.....	199

Magen-Darm-Erkrankungen

Wenn die Verdauung gestört ist.....	2XO
Gesunder Darm - gesunder Mensch.....	212
Sodbrennen und Schmerzen im Bauch.....	213
Gereizter oder träger Darm?.....	219
Entzündliche Darmerkrankungen.....	225

Infektionskrankheiten

Wenn Viren und Bakterien die Gesundheit bedrohen.....	
Krankheitserreger: Bakterien, Viren & Co.....	232
Impfen - eine segensreiche Erfindung.....	233
Erkältung oder Grippe?.....	235
Die gefährliche Lungenentzündung.....	241
Tatort Leber.....	244
Herpes -Terror der Viren.....	247
Pilzinfektionen - die hartnäckige Plage.....	250

Nützliche Adressen.....	252
--------------------------------	------------