

Dr. Miriam Stoppard



Familienratgeber
Gesundheit



DORLING KINDERSLEY



Inhalt

Goldene Regeln für die Gesundheit

Gesunde Ernährung 16 • Bewegung 20 • Nichtraucher 23
• Umgang mit Alkohol 25 • Umgang mit Drogen 28 # Guter
Sex 31 • Erholsamer Schlaf 32 • Umgang mit Stress 33

Lebensalter

0-1 Jahr 36 » 1-4 Jahre 58 * 4-11 Jahre SO * 11-18 Jahre 102
• Schwangerschaft *imü Geburt* 128 • 18-40 Jahre 134 •
Schönheitschirurgie 156 * 40-60 Jahre 168 • 60+ Jahre 182

Krankheitssymptome

Hautausschlag 206 • Juckreiz 208 • Brustkorbschmerzen
207 • **Gelenkschmerzen** 208 • Rückenschmerzen 210 •
Bauchschmerzen 211 • **Durchfall** 212 • Verstopfung 212 •
Appetitlosigkeit 212 • Gewichtsverlust 213 • Fieber 213 •
Abgespanntheit 214 • Erschöpfung/Schwindel 214 • **Seh-**
Störungen 214 • **Kopfschmerzen** 215 • **Ohrenschmerzen** 215
• **Brustschmerzen** 215 • Hodensackschwelung 215

Krankheiten im Überblick

Hinweise zur Benutzung 218 • Herz, Kreislauf und **Blut** 219
• **Sexualität und Fruchtbarkeit** 240 • Gefährdung der psy-
chischen **Gesundheit** 284 • Allergien und das **Immunsys-**
tem 309 • Infektionen 330 • **Verdauung** 347 • Nieren und
Harnblase 372 • Brustkorb und **Atemwege** 382 • Gehirn und
Nervensystem 397 • Knochen, Gelenke und Muskeln 419 •
Haut, Haare und Nägel 443 • Augen und Sehwärmer 462 •
Hals» Nase und Ohren 474 • Zähne und Zahnfleisch 483 •
Hormone 495 • Kinderkrankheiten 510



Nützliche Hinweise

Erste Hilfe 554 • Gesundheit **auf** Reisen 568 • Hilfreiche
Adressen 587 • Register 572 • Dank 592