

Langbein & Skalnik

Gesundheitaktiv

Therapien > Selbsthilfe > Medikamente
Diäten > Fitness > Wellness > Anti-Aging

Was wirklich hilft

UEBERRELTTER

• Inhalt

Die Autoren.	11
Vorwort.	13

Bewegung

Bewegtes Leben.	16
Bewegung als Jungbrunnen.	17
Bewegung macht glücklich.	17
Gewichtige Argumente.	17
Bewegung hält gesund.	18
Bewegung heilt.	18
Die populären Irrtümer.	22
Wie viel Bewegung ist gesund?.	25
Bewegung inter@ktiv.	26
Was ich verändern will.	26
Das Gesundheit-aktiv-Programm.	26
Ich will schlanker werden.	27
Mehr Bewegung in jeder Situation.	30
Bewegung für überall -	
ganz ohne Sport.	31
Zur Entspannung.	31
Ausdauer steigern ohne Sport.	33
Sich kräftigen ohne Sport.	34
Rückenfreundlich leben.	39
Dem Rücken Gutes tun.	42
Mein Fitness-Status.	46
Messung der Ruheherzfrequenz.	46
Der Fitness-Kurztest.	47
Der große Fitness-Test.	48
Ausdauer messen - für jeden passend.	48
Der Kraft-Check.	50
Der Koordinations-Check.	54
Sportliche Übungen für jederzeit	
und überall.	56
Wie viel ist genug?.	56
Ausdauer-Übungen für Sportliche.	57
Übungen zur Kräftigung für Sportliche.	59
Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers.	59
Kräftigung des Bauchs.	60
Kräftigung für Beine und Po.	62
Koordinationsübungen für Sportliche.	67
Sportarten im Vergleich.	69
Die Besten für die Ausdauer.	69
Sport von A bis Z.	74

Bewegung mit professioneller Hilfe.	95
Bewegung mit Fitnesstrainern.	95
Bewegungstherapien.	96
Massagen.	96
Atemtherapie.	99
Haltungsschulung.	100
Gangschulung.	100
Stemmübungen nach Brunkow.	101
Ergotherapie.	101
Orientierung im Ernährungs-	
dschungel.	110
Was essen wir, wenn wir essen?.	111
Eiweiß (Proteine).	111
Zucker als Energiespender.	115
Ballaststoffe - kein unnützer Ballast.	117
Fett ist nicht gleich Fett.	120
Fettgehalt verschiedener Lebensmittel....	121
Die Rolle von Fett bei Arteriosklerose.	125
Vorsicht vor Transfetten.	127
Vitamine und Mineralstoffe.	130
Übersicht Vitamine.	134
Getränke.	139
Auf dem Weg zum Wunschgewicht.	141
Warum sind die Amerikaner so dick?.	141
Ist die Light-Welle gescheitert?.	143
Das metabolische Syndrom.	145
Damit mein Kind nicht zu dick wird.	146
Das Gewicht messen.	147
Der BMI für Kinder.	148
Apfel urjd Birne, Taille und Hüfte.	149
(Un)erreichbarer Mythos Traumfigur.	150
Ihr individueller Kalorienbedarf.	152
Das Geheimnis gesunder Ernährung.	156
Ein paar Grundregeln.	156
Lustvoll schlank mit surfMED.	160
Der glykämische Index (GI).	161
Die Rolle des Insulin.	164
Die Regulierung von Hunger und Sättigung.	166
Gaumenfreuden.	168
Der ideale Zeitpunkt (Saisonkalender)....	168
Tipps für den Einkauf.	169



Was bringt »bio«?	175	Zuwendung statt Abwendung	235
Diäten im Vergleich	176	Egoismus ist gesund	238
Fastenkuren	177	Nähe und Distanz	239
Formula-Diäten	179	Streiten ist gesund	241
Trennkost	180	Lebenselixier Sexualität	250
Atkins-Diät	181	Sex ist auch nur ein Thema	251
Schlank durch Fettverzicht	183	Wie viel Sex ist genug?	252
Energiereduzierte Mischkost	184	Lust-Verlust	252
Glyx-Diäten	185	Wege zu neuer Lust	253
Ernährung in Krisensituationen	187	Verhütung	254
Ernährung im höheren Alter	188	Trennen, aber richtig	258
		Wir bleiben wegen der Kinder zusammen	258
		Einvernehmlich Trennen	259
		Mediation - Streiten unter Aufsicht	260
		Eltern bleiben	261
		Patchworkfamilien	262
Teste dich selbst	190	Kein Stress mit dem Stress	264
Well-Being	191	Wie entsteht Stress eigentlich?	264
Selbstwirksamkeit	192	Das Stressprogramm des Körpers	266
Depressivität	192	Bum-out-Syndrom	268
Angst	193	Den Stress abbauen	270
Ärger	193	Entspann dich!	277
Chronische Unzufriedenheit	194	Lust und Laster	286
Soziales Netz/Einsamkeit	195	Suche nach der Suchtpersönlichkeit	286
Berufliche Belastung	196	Test: Wie suchtanfällig sind Sie?	289
Qualität der Partnerschaft	197	Rauchen	292
Vitale Erschöpfung	198	Das Rauch-Stopp-Programm	293
Körperlicher Beschwerdedruck	199	Die Analyse: Warum rauche Ich?	297
Stress-Symptome	200	Vorbereiten auf den großen Tag	299
Gib dem Leben einen Sinn	202	Der Rauch-Stopp-Tag	302
Religion und Spiritualität	202	Endlich Nichtraucher	304
Für andere da sein	206	Alkohol	306
Berufliches Engagement	209	Wie viel Alkohol hält gesund?	307
Ich bin so, wie ich bin	214	Wenn Alkohol zum Problem wird	307
Optimismus hält jung	214	Test: Mein Alkoholkonsum	308
Ich kann das!	216		
Midlife-Crisis	217		
Ruhestand	217		
Das Selbstbewusstsein stärken	219		
An sich arbeiten - Psychotherapien	220		
Psychoanalyse	221		
Gesprächspsychotherapie	224		
Verhaltenstherapie	225		
Gestaltungstherapien	226		
Körperbezogene Verfahren	226		
Partnerschaft macht stark	228		
Eine glückliche Partnerschaft hält gesund	228		
Warum die Ehe gesund hält	229		
Besser eine schlechte Ehe als gar keine?	230		
Die Beziehung stärken	231		
Von der Verliebtheit zur Liebe	232		
Die Liebe ist ein langes Gespräch	233		

Medizinische Denkschulen 311

Die Schulmedizin	312
Vorsorgeuntersuchungen	318
Gebärmutterhalskrebs	318
Brustkrebs	318
Darmkrebs	319
Hautkrebs	319
Prostatakrebs	319
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	320
Diabetes mellitus Typ 2	320
Glaukom	321
Pro & kontra Impfungen	322

Inhalt

Btopsychosoziale		
Gesundheitsmedizin	324	
Traditionelle chinesische Medizin	326	
Homöopathie	330	
Naturheilverfahren	334	
Kneipptherapie	334	
Pflanzliche Arzneimittel	335	
Welche Pflanzen wofür helfen	338	
Wasser als Heilmittel	341	
Kälte als Therapie	343	
Wärme als Therapie	344	
Klimatherapie	346	
Physikalische Medizin	346	
Bewegungstherapien	346	
Elektrotherapie	346	
Massagetherapien	348	
Manuelle Therapie und manuelle		
Medizin	348	
Ayurveda	348	
Aromatherapie	351	
Welche Öle wirken wie?	351	
Bachblütentherapie	353	
Die 38 Bachblüten	355	
Wunder Mensch		
Atmen	358	
Stütz- und Bewegungsapparat	364	
Gehirn und Nerven	370	
Gefäße - Kreislauf des Lebens	376	
Haut	382	
Hören	388	
Immunsystem	392	
Krebs	400	
Schmerzen	414	
Sehen	422	
Verdauung und Stoffwechsel	428	
Zähne	436	
Wenn Kinder krank werden	440	
Männer	444	
Frauenleiden - leiden Frauen?	448	
Ungewollt kinderlos	454	
Schwangerschaft	457	
Schwanger über 35	463	
Vorsorgeuntersuchungen	464	
Pränataldiagnostik	464	
Risikoschwangerschaft - was ist das?	467	
Krankheiten in der Schwangerschaft	468	
Frühgeburt	472	
Geburtsvorbereitung	474	
Das Baby wird geboren	477	
Das Stillen	482	
Ungewollt schwanger	486	
Altern	488	
Abszess	500	
Adipositas	501	
Akne	504	
Alkoholkrankheit	506	
Alzheimer-Krankheit	508	
Analfissuren	511	
Aneurysma	512	
Angststörungen	513	
Aphthen	515	
Arteriosklerose	516	
Arthritis, akute	519	
Rheumatoide Arthritis	520	
Arthrose	522	
Asthma bronchiale	525	
Augen - Altersbedingte		
Makuladegeneration	529	
Augen - Arterielle Veränderungen		
in der Netzhaut	531	
Augen - Entzündung der		
Gefäßhaut	532	
Augen - Entzündungen der Lider	533	
Augen - Nachtblindheit/ Farbenblindheit	534	
Augen - Netzhautablösung	535	
Augen - Netzhaut-Gefäßverschlüsse	537	
Augen - Stauungspapille	538	
Augen - Trockenheit	539	
Augenlidrandentzündung	541	
Augentumore	542	
Autismus	544	
Bakerzyste	546	
Bänderriss im Knie	547	
Bandscheibenvorfall	548	
Basedowsche Krankheit	551	
Bauchfellentzündung	552	
Bauchspeicheldrüsenentzündung	553	
Bauchspeicheldrüsenkrebs	555	
Bechterew-Krankheit	556	
Bindehautentzündung	557	
Blasenentzündung	559	
Blasenkrebs	560	
Blinddarmentzündung	561	

Blindheit	562	Fettleber	642
Blutarmut	563	Fibromyalgie	643
Bluterkrankheit	566	Fieberblasen	644
Blutgerinnungsstörungen	568	Fieberkrampf	645
Bluthochdruck	570		
Blutniederdruck	575	Gallenblasen- und Gallengangskrebs	647
Blutschwamm	576	Gallensteine	648
Blutvergiftung	577	Gastritis	650
Bronchitis, chronische	578	Gebärmutterentzündung	652
Bronchitis, akute	579	Gebärmutterhalskrebs	653
Bronchitis - COPD	/ 580	Gebärmutterkrebs	655
Brustentzündung	583	Gebärmutterpolypen	656
Brustkrebs	584	Gebärmuttersenkung	657
		Gehirnabszess	658
Chlamydieninfektionen	587	Gehirnblutung	659
Chronisches Müdigkeitssyndrom	588	Gehirnentzündung	660
Colitis ulcerosa	590	Gehirnerschütterung	661
Creutzfeldt-Jakob-Krankheit	592	Gehirnhautentzündung	662
Darmdivertikel	593	Gehirntumor	663
Darmpolypen	594	Gelenkerguss	664
Darmverschluss	595	Gesichtslähmung	665
Depressionen	596	Gicht	666
Diabetes mellitus Typ 1	600	Glaukom	668
Diabetes mellitus Typ 2	603	Grauer Star	671
Diabetische Netzhauterkrankung	609	Grippe	672
Diabetischer Fuß	610	Gürtelrose	674
Dickdarmkrebs	611		
Diphtherie	614	Haarausfall	675
Down-Syndrom	615	Haarbalgentzündung	677
Dreimonatskoliken	616	Halswirbelbruch	678
Dreitagefieber	617	Hämorrhoiden	679
Durchblutungsstörungen der		Handgelenkschmerz	680
Extremitäten	618	Harnröhrentzündung	681
Durchfall	620	Harnsteine	682
		Hautkrebs	684
Eierstockkrebs	621	Hepatitis A	686
Eileiterentzündung	622	Hepatitis B	687
Endometriose	623	Hepatitis C	688
Epilepsie	624	Herpes genitalis	690
Erfrierungen und Unterkühlung	627	Herzbeutelentzündung	691
Erkältung	628	Herzinfarkt	692
Essstörungen: Magersucht	630	Herzinnenhautentzündung	695
		Herzklappenfehler	696
Faulecken	632	Herzkrankheit, koronare	698
Fehlsichtigkeit	633	Herzmuskelentzündung	702
Kurzsichtigkeit	633	Herzmuskelerkrankungen	703
Weitsichtigkeit	635	Herzrhythmusstörungen	705
Stabsichtigkeit	636	Herzschwäche	707
Alterssichtigkeit	638	Heuschnupfen	710
Feigwarzen	640	Hexenschuss	712
Fersensporn	641	HIV-Infektion und AIDS	713

Inhalt

Hodenentzündung715	Morbus Hodgkin778
Hodenhochstand716	Non-Hodgkin-Lymphome778
Hodenkrebs717	Mandelentzündung780
Hodentorsion718	Masern781
Hornhautentzündung719	Medikamentenabhängigkeit782
Hornhautgeschwür720	Medikamentenausschlag784
Hörsturz721	Menieresche Krankheit785
Hüftgelenkfehlbildung, angeborene723	Meniskusverletzungen787
 		Migräne789
Inkontinenz724	Milchschorf792
Insektenstiche726	Milzbrand793
Ischias727	Mittelohrentzündung794
 		Morbus Crohn796
Karies729	Mukoviszidose798
Karpaltunnelsyndrom731	Multiple Sklerose799
Kehlkopfentzündung732	Multiples Myelom801
Keuchhusten733	Mumps802
Kieferabszess734	Mundschleimhautentzündung803
Kieferzyste735	Muskelprellung und Bluterguss804
Knochenbrüche736	Muskelzerrung, Muskel(faser)riss805
Knoten und Schwellungen		Myome806
in der Brust737	 	
Kontaktkezem739	Nagelbettentzündung808
Kopf- und Halstumor740	Nahrungsmittelunverträglichkeiten809
Kopfschmerzen743	Nasenpolypen811
Clusterkopfschmerz746	Nebenhodenentzündung812
Krampfadern748	Nebenhöhlenentzündung813
Krätze750	Nebenschilddrüsenüberfunktion814
Kröpf751	Nebenschilddrüsenunterfunktion815
 		Nesselausschlag816
Lausbefall753	Neugeborenenengelbsucht817
Leberkrebs754	Neurodermitis818
Leberzirrhose755	Nierenbeckenentzündung820
Leistenbruch756	Nierenentzündung821
Leukämie757	Nierenkrebs823
Lungenembolie759	Nierenversagen824
Lungenemphysem760	 	
Lungenentzündung762	Ohren - Gehörgangsentzündung826
Lungenfibrose764	Osteoporose827
Lungenkrebs765	Otosklerose828
Lungenödem766	 	
Lungenversagen, akutes767	Parkinson-Krankheit829
Lyme-Borreliose768	Parodontitis831
Lymphangitis769	Pfeiffersches Drüsenfieber832
 		Pilzkrankungen833
Magen- und Zwölffingerdarm-		Pilzkrankungen der Genitalien834
geschwür770	Pneumothorax835
Magen-Darm-Infektionen773	Polyneuropathie836
Magenkrebs775	Präeklampsie838
Malaria777	Prostataentzündung840
Maligne Lymphome778	Prostatakrebs841

Prostatavergrößerung	842	Sehnervenschwund	903
Pseudokrupp	844	Sexuelle Probleme	904
Psoriasis	845	Sexuelle Probleme der Frau	904
		Sexuelle Probleme des Mannes	906
Rachenentzündung	847	Sjögren-Syndrom	909
Regelstörungen	848	Skoliose	910
Ausbleiben der Regel	849	Sodbrennen	912
Regelschmerzen	850	Sonnenallergie	914
Reizdarmsyndrom	852	Soor	915
Reizmagen	854	Speicheldrüsenentzündung	916
Retinitis pigmentosa	855	Speiseröhrentzündung	917
Rosazea	856	Speiseröhrenkrebs	918
Röteln	857	Syphilis	919
Rotlauf	858		
Rückenmarksverletzung	859	Taubheit, Gehörlosigkeit	920
Ruhr	861	Tetanus	922
		Thrombose	923
Schädelbruch	862	Tinnitus	925
Schädel-Hirn-Trauma	863	Tollwut	927
Scharlach	866	Trippler	928
Scheidenentzündung	867	Trommelfellverletzung	929
Scheuermannsche Krankheit	868	Tuberkulose	930
Schielen	869	Typhus	931
Schilddrüsenautonomie	870		
Schilddrüsenentzündung, akut und subakut	871	Venenentzündung	932
Schilddrüsenentzündung, chronische - Hashimoto-Thyreoiditis	872	Verbrennungen und Verbrühungen	933
Schilddrüsenkrebs	873	Verrenkung	934
Schilddrüsenüberfunktion	874	Verstauchung und Prellung von Gelenken	935
Schilddrüsenunterfunktion	876	Verstopfung	936
Schizophrenie	878	Vorhautentzündung	937
Schlafstörungen	879	Vorhautverengung	938
Schlaganfall	883		
Schleimbeutelentzündung	886	Wachstumsstörungen	939
Schleudertrauma der Halswirbelsäule	887	Wahnhafte Störung	940
Schulterreckgelenksprengung	888	Warzen	941
Schulterschmerz, chronischer	889	Weicher Schanker	942
Schwachsichtigkeit eines Auges	891	Weißfleckenkrankheit	943
Schwangerschaft außerhalb der Gebärmutter	892	Windpocken	944
Schwangerschaftsdiabetes	893	Wirbeleinbrüche	945
Schwangerschaftshochdruck	895	Wundliegen	946
Schwerhörigkeit bei Kindern	896		
Schwerhörigkeit im Alter	897	Zöliakie - Sprue	948
Schwitzen, übermäßiges	898		
Seborrhoisches Ekzem	899		
Sehnenriss, Sehnenzerrung	900		
Sehnen- und Sehnencheiden- entzündungen	901		
Sehnervenentzündung	902		

Erste Hilfe