

GESUND LEBEN- GESUND BLEIBEN

Vorbeugen ist besser als heilen

Herausgegeben von
Leonhard Reinisch

HERDER-BÜCHEREI

Inhalt

Leonhard Reinisch	Vorwort	9
Hans Schiefer	Was ist Gesundheit?	11
Hans Schaeter	Was ist Krankheit?	25
Friedrich Deich	Vorsorge und Fürsorge.	37
Joachim Kühnau	Von der richtigen Ernährung	49
Coithard Sclietler	Das Fett und die Arleriosklerose . . .	60
Siegfried Heyden	Ernährung für alte Leute.	70
Friedrich Deich	Die Bewegungsmangelkrankheiten	80
Harald Mellerowicz	Sport und Gesundheit	92
Hans Syreanski	Lärm und Kreislauf.	104
Peter Beckmann	Wasser und Luft, richtig dosiert . . .	114
Helmut Haid	Vom ilcheigen Gehen.	125
Hebert Schober	Vom richtigen Sehen.	136
Hans Harmsen	Die tägliche Hygiene.	148
H. O. Pfister	Psychohygiene.	159
Guido Möring	Vom Rauchen.	166
Friedrich Deich	Vom Trinken.	178