

Dr. med. Peter Beckmann

Gesundheitsreserven für den Menschen über 40

Das kontrollierte Risiko

Herausgegeben von
Barbara Lüdecke

Herderbücherei

Inhalt

| | |
|--|----|
| <i>Vorwort</i> | 11 |
| <i>Der Risikomensch heute und morgen</i> | 13 |
| <i>Herz, Kreislauf und Gefäßsystem</i> | 19 |
| <i>1. Die Vielfalt der Herzerkrankungen, ihre Diagnostik und Behandlung</i> | 19 |
| Das Herz als Doppelpumpe 19 - Herzerkrankungen 20 - Herz- chirurgie 20 - Degenerative Herzerkrankungen 23 - Der Herz- muskel und seine Leistungsminderung 25 - Herzdiagnostik 26 - Vorbeugung und Behandlung durch Medikamente 28 | |
| <i>2. Der Herzinfarkt</i> | 30 |
| Steigende Häufigkeit 30 - Risikofragen 32 - Erste Anzeichen 34 - Die Grundrisiken 35 - Genußmittel als Antriebsmittel 36 | |
| <i>3. Der Blutdruck</i> | 38 |
| Blutdruckverhalten 38 - Technik der Blutdruckmessung 39 - Leistungshochdruck 42 | |
| <i>4. Herz- und Muskeltraining</i> | 44 |
| Das Training 45 - Isometrisches Training 45 - Isotonisches Training 46 - Herzleistungstests 47 - Ruhe, Zeit und Schlaf 51 | |
| <i>5. Das Gefäßsystem</i> | 53 |
| Typische Gefäßerkrankungen der Arterien 54 - Erkrankungen der Venen 55 | |
| <i>6. DerStreß</i> | 56 |
| Selyes Entdeckung 56 - Framingham-Studie und Risikofaktoren 58 | |
| <i>Lungen und Atmung</i> | 64 |
| Die Atmung 66 - Atmungsformen 66 - Atemtests 68 - Atmung, Haltung und Atemübung 68 - Atemübungen 71 | |

| | |
|--|----------|
| <i>Die Haut als Schutz und Regulator.</i> | 72 |
| Erkrankungen der Haut 73 - Die Hautverschmutzung 74 - Das Wannenbad 77 - Das therapeutische Bad 78 - Die Dusche 79 - Die Hautbürstung 80 - Das Einölen 82 - Die Sauna 83 - Sauna- Regeln 84 | |
| <i>Verdauungssystem, und Stoffwechsel.</i> | 87 |
| Verdauungssystem 87 - Mund, Magen, Darm 89 - Die vorer- schlossene Ernährung 90 - Die Leber 90 - Erkrankungen des Verdauungssystems 92 | |
| <i>Gesundheitssicherung durch richtige Ernährung.</i> | 94 |
| Kalorien 95 - Die lebensnotwendigen Stoffe 96 - Lebensnot- wendige Eiweiße 96 - Lebensnotwendige.Fette 98.-.SchlankheitST kuren 100 - Regeln für die Schlankheitskuren 101 - Trinkkur für das Wochenende 103 - Das Körpergewicht 111 - Schlank durch Training 113 - Zusatzstoffe 113 - Wässer und Salz 116 | |
| <i>Das Bewegungssystem.</i> | .118 |
| Schäden durch Bewegungsmangel 118 - Die Wirbelsäule 120 - Die Muskulatur 122 - Strecken und Dehnen 123 - Spannen und Ent- spannen 124 - Spezielle Funtiorisübühgen der Wirbelsäule 126 - Übungsprogramm 127 - Wirbelsäulenpflege 135 - Funktionsreize für die Knochen 137 - Zentrale Bewegunghinderungen 138 | |
| <i>Die Krebserkrankung als Risiko</i> | 140 |
| Ursachen des Krebses 141 - Warnzeichen 142 - Kontrollen 142 - Vorsorgeuntersuchung für die Frau 143 - Vorsorgeuntersuchung für den Mann 144 - Ist Krebs heilbar? 145—Krebsprophylaxe 145- Lungenkrebs und Zigarette 148 | |
| <i>Diabetes</i> | 149 |
| Ursache 149 - Diät 151 | |
| <i>Gehirn, Nerven und Psyche</i> | .154 |
| Gehirn und Netveh 154 - Was heißt Psyche? 155 —Das autogene Training 157 - Beispiele des Erfolgs 158 - Yoga 160 - Das Alters- verhalten 161 - Psychopharmaka 163 - Der Glaube an sich selbst und an das Du 164 | |
| <i>Jntimbereiche im Älter</i> | .165 |

| | |
|---|-----|
| <i>Wechseljahre bei Mann und Frau.</i> | 169 |
| <i>Gesundheit in der Gruppe.</i> | 171 |
| <i>Die Kur als Riegel gegen das Risiko.</i> | 176 |
| Die Kur ist notwendig 176 - Geschichte der Kur 177 - Die Kur für den Versicherten 179 - Die Terrainkur 182 - Das Müttergenesungs- werk 183 - Kuren im Ruhestand 184 | |
| <i>Der gezielte Urlaub.</i> | 185 |
| Gesundheitsreserven schaffen 185 - Die Verlockung der Prospekte 187 - Arzt und Urlaub 188 - Die Schutzimpfungen 189 - Flug- zeug und Auto 190 - Die Schiffsreise 192 - Das Bad im Meer 193 - Probleme im Süden 194 - Bekleidung im Süden 195 - Die Passivität im Süden 195 - Ernährung im Süden 196 - Reiseprobleme auf dem Weg in den Süden 198 - Wer gehört an das Meer 199 - Das Berg- land zu allen Jahreszeiten 200 - Vorbereitung und Ausrüstung 201 - Sessellift und Gondel 202 - Das große Reiseerlebnis 203 - Der Dauerurlaub im Ruhestand 205 | |
| <i>Der Alterungsprozeß und die Privilegien des Alters.</i> | 208 |
| Die Auseinandersetzung 208 - Der Übergang 209 | |
| <i>Der Alterungsprozeß und die Mittel, ihm zu begegnen.</i> . . . | 213 |
| Menschen im Ruhestand 216 - Risiko im Ruhestand 219 | |
| <i>Die Zukunft des älteren Menschen.</i> | 222 |
| Die zunehmende Aktivität 222 - Das Wohnproblem für den älteren Menschen 223 - Der Blick nach vorne 225 | |
| <i>Ein Nachwort.</i> | 227 |
| <i>Wichtige Anschriften zur Ergänzung unseres Buches.</i> | 229 |
| <i>Literaturverzeichnis.</i> | 233 |
| <i>Register.</i> | 235 |