

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1			
Gesund sein – was bedeutet das heute?	1		
Verständnis von Gesundheit	1		
Gesunde Ernährung	2		
Persönlicher Umgang mit Stress	4		
Gesunder Schlaf	5		
Freizeitgestaltung	6		
Körperpflege	8		
Arzneimittel	9		
Kapitel 2			
„Mir geht es nicht gut“ – Krankheit heute	10		
Krankenbeobachtung – was gehört dazu?	10		
Messung der Körpertemperatur	11		
Pflege bei Fieber	12		
Puls	14		
Blutdruckmessung	15		
Krankenbeobachtung bei Stuhl und Urin	16		
Pflege nach den ABEDL's	17		
Kapitel 3			
Körpereigene Abwehr – was kann mein Körper tun?	19		
Wer ist wer im Reich der Mikroorganismen	19		
Aufbau und Vermehrung von Bakterien	20		
Vermehrungszyklus der Viren	21		
Infektionswege für Mikroorganismen	23		
Infektionskrankheiten	24		
Entstehung einer Immunität	25		
Eine aufsehenerregende Entdeckung	26		
Aktive Schutzimpfung	27		
Aktive und passive Schutzimpfung	28		
Impfen – eine Pro-und-Kontra-Diskussion	29		
Impfempfehlungen	30		
Allergie	31		
Kapitel 4			
Hygiene und Arbeitsschutz	32		
Hygienisches Arbeiten	32		
Arbeitsunfälle	34		
Kapitel 5			
Fortpflanzung und Entwicklung des Menschen	35		
Schwangerschaft, Entwicklung des Embryos/Fetus	35		
Gesundheitsvorsorge in der Schwangerschaft	36		
Geburt	37		
Empfängnisverhütung	38		
Kapitel 6			
Leben mit einer Behinderung	39		
Formen der Behinderung	39		
Entwicklungsstörungen	40		
Förderung von Kindern mit Down-Syndrom	41		
Inklusion und Teilhabe – in Kita, Schule, Ausbildung, Beruf	42		
Kapitel 7			
Psychische Störungen und Erkrankungen	43		
Kapitel 8			
Atmung	46		
Aufbau und Funktion der Atmungsorgane	46		
Bronchitis	48		
Pflege bei Pneumonie (Lungenentzündung)	49		
Kapitel 9			
Herz-Kreislauf-System	50		
Bau und Funktion des Herzens ..	50		
Blutkreislauf	51		
Blutbestandteile und Blutgerinnung	53		
Arteriosklerose	54		
Thromboseprophylaxe	55		
Herzinfarkt	56		
Herzinsuffizienz	57		
Kapitel 10			
Verdauung und Ausscheidung ...	59		
Verdauungstrakt	59		
Enzyme – Helfer bei der Verdauung	60		
Erkrankungen des Verdauungstrakts	61		
Niere	63		
Kapitel 11			
Stoffwechsel und Hormone	65		
Stoffwechselvorgänge	65		
Hormondrüsen und Hormone	66		
Regulation des Blutzuckerspiegels	67		
Diabetes mellitus – Ursachen und Behandlung	68		
Blutzuckerentgleisungen und Erste Hilfe bei Diabetes mellitus	69		
Spätschäden des Diabetes mellitus	70		
Kapitel 12			
Nervensystem	71		
Übersicht über das Nervensystem	71		
Nervenzelle	72		
Aufbau und Funktion des Gehirns	73		
Erkrankungen des Nervensystems	74		
Kapitel 13			
Sinnesorgane	75		
Aufbau und Funktion des Auges	75		
Fehlsichtigkeit/ Augenerkrankungen	76		
Aufbau und Funktion des Ohres ..	77		
Lärmschäden	78		
Gleichgewichtsorgan	79		
Hautquiz	80		
Kapitel 14			
Haltung und Bewegung	81		
Anatomie des Skeletts und der Muskulatur	81		
Aufbau der Wirbelsäule	82		
Stürze und Sturzprophylaxe	83		
Entstehung einer Kontraktur	84		
Haltungsschäden sind vermeidbar	85		
Zeigt her eure Füße – Fußgesundheit	86		
Kapitel 15			
Suchterkrankungen	87		
Suchtentwicklung	87		
Droge Alkohol	88		
Auswirkungen des Rauchens	89		
Medikamente – die stille Sucht ..	90		
Wege aus der Sucht	91		
Kapitel 16			
Krebs	92		
Merkmale und Entstehung	92		
Risikofaktoren	93		
Schutzmaßnahmen	94		
Früherkennung	95		
Behandlung	96		
Betreuung von an Krebs erkrankten Menschen	97		
Kapitel 17			
Zivilisationskrankheiten	98		
Veränderungen der Lebensgewohnheiten	98		
Fast Food	99		
Schlankheitsmittel	100		
Gichtentwicklung	101		
Metabolisches Syndrom	102		
Bulimie und Magersucht	104		
Kapitel 18			
Der alte Mensch	106		
„Alterssonne“	106		
Leben im Alter	107		
Parkinsonerkrankung	108		
Knochenaufbau und Osteoporose	109		
Inkontinenz	110		
Dekubitus	111		
Gewalt in der Pflege	112		
Bildquellenverzeichnis	U3		