

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
-------------------------------------	----