

1	„Gesund sein“ – was bedeutet das heute?	6	2.5	Pflegetheorien und Pflegemodelle	68
1.1	Gesundheit – eine Begriffserklärung	6	2.6	Pflegeprozess und Pflegeplanung	70
1.2	Ernährung – ein wichtiger Beitrag zur Gesundheit	9	3	Körpereigene Abwehr – was kann mein Körper tun?	71
1.2.1	Ernährungsverhalten	9	3.1	Mikroorganismen	71
1.2.2	Wichtige Nähr- und Wirkstoffe in unserer Nahrung	10	3.1.1	Vorkommen und Bedeutung der Mikroorganismen	71
1.2.3	Die Ernährung von Säuglingen, Kleinkindern und Kindern	16	3.1.2	Einteilung der Mikroorganismen	73
1.2.4	Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr von Jugendlichen und Erwachsenen	19	3.2	Infektionskrankheiten	79
1.3	Umgang mit Belastungen und Stress	22	3.2.1	Häufige Infektionskrankheiten	82
1.3.1	Stress und seine möglichen Folgen	22	3.2.2	Das körpereigene Abwehrsystem	88
1.3.2	Strategien zur Stressbewältigung	25	3.3	Verhütung und Therapie von Infektionskrankheiten	93
1.4	Gesunder Schlaf	27	3.3.1	Aids	98
1.4.1	Die Bedeutung von Schlaf	27	3.4	Allergien	100
1.4.2	Schlafstörungen und ihre Ursachen	28	3.4.1	Entstehung von Allergien	100
1.5	Freizeitgestaltung	30	3.4.2	Diagnose und Therapie	103
1.5.1	Medienkonsum	30	3.4.3	Häufige Allergien	104
1.5.2	Bewegung	31	4	Hygiene und Arbeitsschutz	105
1.6	Körperpflege	32	4.1	Hygiene in Einrichtungen des Gesundheitswesens	105
1.6.1	Haut- und Haarpflege	32	4.2	Infektionsschutzgesetz und Meldepflicht	109
1.6.2	Mund- und Zahnpflege	36	4.3	Lebensmittelhygiene	110
1.7	Arzneimittel und Gesundheit	39	4.4	Unfallursachen und Unfallverhütung	112
1.7.1	Arzneimittelformen	39	5	Fortpflanzung und Entwicklung des Menschen	115
1.7.2	Arzneimittelwirkung	40	5.1	Schwangerschaft und Geburt	115
1.7.3	Umgang mit Arzneimitteln	41	5.1.1	Schwangerschaft	115
2	„Mir geht es nicht gut“ – Krankheit heute	44	5.1.2	Gesundheitsvorsorge in der Schwangerschaft	117
2.1	Krankheit – was ist das?	44	5.1.3	Geburt	118
2.2	Entstehung und Verlauf von Krankheiten	45	5.2	Familienplanung und Empfängnisverhütung	119
2.3	Umgang mit kranken Menschen	47	6	Leben mit einer Behinderung	122
2.4	Krankenbeobachtung	49	6.1	Formen der Behinderung	122
2.4.1	Körpertemperatur bestimmen	50	6.2	Früherkennung und Förderung	122
2.4.2	Pulskontrolle	54			
2.4.3	Blutdruck messen	56			
2.4.4	Atmung beobachten	58			
2.4.5	Beobachtung der Ausscheidungen	61			
2.4.6	Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme	64			
2.4.7	Hautbeschaffenheit	65			
2.4.8	Körperhaltung	67			

6.2.1 Entwicklungsstörungen bei Kindern – Vorbeugung durch
Vorsorge und Frühförderung 125

6.2.2 Frühförderung am Beispiel von
Menschen mit Down-Syndrom 126

6.3 Inklusion und Teilhabe 128

**6.4 Ausbildungsangebote für Menschen
mit Behinderung 129**

**7 Psychische Störungen und
Erkrankungen 130**

8 Atmung 134

8.1 Äußere und innere Atmung 134

8.2 Grundformen der Atmung 134

8.3 Die Atemwege 135

8.3.1 Obere Atemwege 135

8.3.2 Untere Atemwege 136

8.4 Erkrankungen der Atemwege 137

8.4.1 Bronchitis 137

8.4.2 Chronische Bronchitis und chronisch
obstruktive Bronchitis (COPD) 138

8.4.3 Asthma bronchiale 138

9 Herz-Kreislauf-System 140

9.1 Herz und Kreislauf 141

9.2 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 146

9.2.1 Arteriosklerose – wenn es eng wird
in den Gefäßen 146

9.2.2 Bluthochdruck (Hypertonie) 148

9.2.3 Niedriger Blutdruck (Hypotonie) 150

9.2.4 Der Herzinfarkt – jede Minute
zählt 151

9.2.5 Herzmuskelschwäche
(Herzinsuffizienz) 153

9.3 Thrombose und Thromboseprophylaxe 154

9.4 Krampfadern 156

10 Verdauung und Ausscheidung ... 158

**10.1 Der Weg der Nahrung
durch den Verdauungstrakt 158**

**10.2 Enzyme – unentbehrliche Helfer
bei der Verdauung 161**

10.3 Erkrankungen der Verdauungsorgane 162

10.3.1 Gastritis – wenn es
im Magen brennt 163

10.3.2 Gallensteine 164

10.3.3 Durchfall (Diarrhoe) 166

10.3.4 Verstopfung (Obstipation) 166

**10.4 Die Nieren, unsere lebenswichtigen
Ausscheidungsorgane 168**

10.4.1 Harnbildung und Ausscheidung 169

10.4.2 Erkrankungen der Niere 170

11 Stoffwechsel und Hormone 174

11.1 Hormone regulieren den Stoffwechsel 175

**11.2 Diabetes mellitus – wenn die
Blutzuckerregulation gestört ist 176**

11.2.1 Regulation des Blutzuckerspiegels 177

11.2.2 Das Hormon Insulin und seine
Wirkung 178

11.2.3 Diabetes Typ 1 und Typ 2 178

11.2.4 Die Symptome des
Diabetes mellitus 179

**11.3 Die Behandlung eines Diabetes mellitus –
Spätschäden vermeiden 180**

12 Nervensystem 184

12.1 Die Nervenzelle 185

12.2 Zentrales Nervensystem 186

12.2.1 Gehirn 186

12.2.2 Rückenmark 188

**12.3 Das vegetative Nervensystem –
Steuerung ohne Willen 189**

12.4 Reflexe 190

12.5 Erkrankungen des Nervensystems 191

12.5.1 Schlaganfall – immer ein Notfall! ... 191

12.5.2 Multiple Sklerose – wenn der Körper
sein Nervensystem zerstört 193

12.5.3 Epilepsie – die Fallsucht 194

12.5.4 Querschnittslähmung 196

12.5.5 Parkinsonerkrankung –
die „Schüttellähmung“ 198

12.5.6 Alzheimerkrankheit – wenn die
Persönlichkeit langsam zerfällt 199

13 Sinnesorgane	207	17 Zivilisationskrankheiten	257
13.1 Die Augen	207	17.1 Übergewicht – ein schweres Problem	258
13.2 Die Ohren	211	17.2 Erhöhte Blutfettwerte – ernste Gefahr?	262
13.3 Das Vestibulärorgan – es bringt ins Gleichgewicht	214	17.3 Das Metabolische Syndrom	264
13.4 Die Nase	215	17.4 Gicht – das Reißen im Gelenk	265
13.5 Die Zunge	216	17.5 Magersucht und Bulimie	267
13.6 Die Haut	217		
14 Haltung und Bewegung	219	18 Der alte Mensch	269
14.1 Aufbau und Funktion des Haltungs- und Bewegungsapparates	219	18.1 Alt werden – was verändert sich?	269
14.2 Haltungsschäden und Fehlhaltungen	222	18.2 Häufige Krankheiten im Alter	273
14.2.1 Rückenschonendes Arbeiten	224	18.2.1 Osteoporose – wenn der Knochen häufig bricht	273
14.3 Kontrakturen – ein häufiges Problem in der Pflege	225	18.2.2 Arthrose – wenn Knochen aufeinanderreiben	275
14.3.1 Symptome und Ursachen einer Kontraktur	225	18.2.3 Arthritis – wenn sich Gelenke entzünden	276
14.3.2 Kontrakturenprophylaxe	226	18.2.4 Depressionen im Alter – dunkle Wolken auf der Seele	277
14.4 Stürze – das häufige Risiko im Alter	226	18.2.5 Inkontinenz – „wenn Urin und Stuhl nicht mehr gehalten werden können“	279
14.4.1 Sturzursachen	227	18.2.6 Wundliegen (Dekubitus)	280
14.4.2 Sturzprophylaxe	228	18.2.7 Lungenentzündung (Pneumonie) ...	282
		18.3 Betreuung und Pflege alter Menschen	285
15 Suchterkrankungen	231	18.4 Gewalt in der Pflege	288
15.1 Sucht und ihre Ursachen	231		
15.2 Süchtig – warum?	233	19 Erste Hilfe	290
15.3 Alkohol	235	19.1 Kontrolle der Vitalfunktionen	290
15.4 Nikotin	237	19.2 Erste-Hilfe-Maßnahmen	291
15.5 Medikamente	238	19.3 Sofortmaßnahmen	293
15.6 Drogen im Überblick	239	19.3.1 Äußere Verletzungen und Blutungen	293
15.7 „Ich habe ein Suchtproblem!“ – Wege aus der Abhängigkeit	245	19.3.2 Sofortmaßnahmen bei Schock	294
15.8 Suchtprävention	247	19.3.3 Sofortmaßnahmen bei Verlegung der Atemwege	295
		19.3.4 Sofortmaßnahmen bei allergischen Reaktionen (anaphylaktischer Schock)	296
16 Krebs	249	19.3.5 Sofortmaßnahmen bei Vergiftungen	296
16.1 Wie entsteht Krebs?	249	19.3.6 Sofortmaßnahmen bei Verbrennungen und Verbrühungen	297
16.2 Welche Ursachen führen zu Krebs?	250		
16.3 Früherkennung – je früher, desto besser ...	253	Sachwortverzeichnis	299
16.4 Behandlung und Heilungschancen	254	Bildquellenverzeichnis	303