

1 „Gesund sein“ – was bedeutet das heute?	6	2.5 Pflgetheorien 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	10.3	Erkrankungen der Verdauungsorgane	162
6.2.2	Frühförderung am Beispiel von Menschen mit Down-Syndrom	126	10.3.1	Gastritis – wenn es im Magen brennt	163
6.3	Inklusion und Teilhabe	128	10.3.2	Gallensteine	164
6.4	Ausbildungsangebote für Menschen mit Behinderung	129	10.3.3	Durchfall (Diarrhoe)	166
			10.3.4	Verstopfung (Obstipation)	166
7	Psychische Störungen und Erkrankungen	130	10.4	Die Nieren, unsere lebenswichtigen Ausscheidungsorgane	168
8	Atmung	134	10.4.1	Harnbildung und Ausscheidung . . .	169
8.1	Äußere und innere Atmung	134	10.4.2	Erkrankungen der Niere	170
8.2	Grundformen der Atmung	134	11	Stoffwechsel und Hormone	174
8.3	Die Atemwege	135	11.1	Hormone regulieren den Stoffwechsel	175
8.3.1	Obere Atemwege	135	11.2	Diabetes mellitus – wenn die Blutzuckerregulation gestört ist	176
8.3.2	Untere Atemwege	136	11.2.1	Regulation des Blutzuckerspiegels . . .	177
8.4	Erkrankungen der Atemwege	137	11.2.2	Das Hormon Insulin und seine Wirkung	178
8.4.1	Bronchitis	137	11.2.3	Diabetes Typ 1 und Typ 2	178
8.4.2	Chronische Bronchitis und chronisch obstruktive Bronchitis (COPD)	138	11.2.4	Die Symptome des Diabetes mellitus	179
8.4.3	Asthma bronchiale	138	11.3	Die Behandlung eines Diabetes mellitus – Spätschäden vermeiden	180
9	Herz-Kreislauf-System	140	12	Nervensystem	184
9.1	Herz und Kreislauf	141	12.1	Die Nervenzelle	185
9.2	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	146	12.2	Zentrales Nervensystem	186
9.2.1	Arteriosklerose – wenn es eng wird in den Gefäßen	146	12.2.1	Gehirn	186
9.2.2	Bluthochdruck (Hypertonie)	148	12.2.2	Rückenmark	188
9.2.3	Niedriger Blutdruck (Hypotonie) . . .	150	12.3	Das vegetative Nervensystem – Steuerung ohne Willen	189
9.2.4	Der Herzinfarkt – jede Minute zählt .	151	12.4	Reflexe	190
9.2.5	Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz)	153	12.5	Erkrankungen des Nervensystems	191
9.3	Thrombose und Thromboseprophylaxe . . .	154	12.5.1	Schlaganfall – immer ein Notfall! . .	191
9.4	Krampfadern	156	12.5.2	Multiple Sklerose – wenn der Körper sein Nervensystem zerstört . . .	193
10	Verdauung und Ausscheidung	158	12.5.3	Epilepsie – die Fallsucht	194
10.1	Der Weg der Nahrung durch den Verdauungstrakt	158	12.5.4	Querschnittslähmung	196
10.2	Enzyme – unentbehrliche Helfer bei der Verdauung	161	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 Verbrennungen und Verbrühungen ..	296
16 Krebs	249	19.3.5 Sofortmaßnahmen bei allergischen Reaktionen (anaphylaktischer Schock)	297
16.1 Wie entsteht Krebs?	249	19.3.6 Sofortmaßnahmen bei Vergiftungen ..	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