

# Inhalt

## **VORWORT DER HERAUSGEBERIN** 8

**1 WIR SIND ANDERS** | Jungen und Mädchen: Was unterscheidet sie voneinander? | Die erwachsene Frau | Krankheiten und Beschwerden | Venus und Mars: Gehirn und Intelligenz | Unsere Persönlichkeit | Stress und Belastungen heute | 10

**2 DEN WANDEL VERSTEHEN** | Im Laufe des Lebens | Zwischen 20 und 30 | Zwischen 30 und 40 | Zwischen 40 und 50 | Zwischen 50 und 60 | Zwischen 60 und 70 | 70 und darüber | 24

**3 SICH WOHLFÜHLEN UND GESUND BLEIBEN** | Die Gesundheit erhalten | Gesunde Ernährung | Sport für die Gesundheit | Gewichtsprobleme | Guter Schlaf | Den Stress im Griff | Willenskräfte aktivieren | Gesund von Kopf bis Fuß | 48

**4 DIE SIGNALE ERKENNEN** | Symptom-Wegweiser | Kopf und Gesicht | Oberer Brustbereich | Bauch und Becken | Becken, Genitalien und Blase | Nacken und Rücken | Gliedmaßen | 70

**5 FORTPFLANZUNGSSYSTEM** | 86

**6 GESUNDHEIT DER BRUST** | 142

**7 HERZ UND KREISLAUF** | 158

**8 GEHIRN UND NERVEN** | 176

**9 SEELISCHE GESUNDHEIT** | 200

**10 ATMUNG UND ATEMWEGE** | 228

**11 BLUTKRANKHEITEN** | 244

**12 KNOCHEN UND GELENKE** | 256

**13 VERDAUUNGSSYSTEM** | 284

**14 HORMONE UND STOFFWECHSEL** | 316

**15 BLASE UND HARNTRAKT** | 332

**16 HAUT UND HAARE** | 350

**NÜTZLICHE ADRESSEN** 374 | **REGISTER** 378 | **DANK DES VERLAGES UND BILDNACHWEIS** 384