

Was ist Gesundheit?

..... 4

Gesundheit – was man dafür tun kann

- 1 Gesunde Ernährung – gar nicht so leicht 6
Exkurs:
Nahrungsmittel können auch ungesund sein . 8
Praktikum: Nährstoffe 9
- 2 Gesund durch Sport 10

- Projekt:* Diskussionsrunde:
Sport gegen Herzinfarkt 11
- 3 Stress und seine Bewältigung 12
Exkurs: Stress – durch Zufall entdeckt 13
Exkurs: Tupajas –
ein Tiermodell für die Stressforschung 16
Exkurs: Stress bei Pflanzen 17
 - 4 Früherkennung ist wichtig 18
Exkurs: Krebs 19
 - 5 Untersuchungsmethoden –
Voraussetzung für die Diagnose 20
Glossar 21

Gesundheit – im Griff der Sucht

- 1 Sucht – kein Weg zum Glück 22
- 2 Essstörungen 24
- 3 Alkohol – Volksdroge Nr. 1 26
Praktikum:
Der Promille-Wert lässt sich berechnen 29

- Praktikum:* Trinkgenuss ohne Alkohol 29
- 4 Zigaretten –
am Automaten käufliche Drogen 30
Praktikum: Versuche zum Rauchen 31
 - 5 Illegale Drogen 32
Exkurs: Eine Drogenabhängige berichtet ... 32
Exkurs: Aus Pflanzen gewonnene Drogen ... 33
Exkurs:
Synthetische Drogen, Designerdrogen 33
Projekt: Aktiv gegen Suchtgefahren 34
Glossar 35

Gesundheit bedroht von Viren, Bakterien, Pilzen

- 1 Verlauf einer Grippeerkrankung 36
Exkurs: Viruserkrankungen 38
- 2 Immunsystem 40
- 3 Immunisierung 42

- Exkurs:*
Entdeckung der Pockenschutzimpfung 42
- 4 Herstellung von Impfstoffen 43
 - 5 Allergien 44
Exkurs:
Heuschnupfen – eine allergische Reaktion ... 45
 - 6 Salmonellose – eine Bakterieninfektion 46
Exkurs: Antibiotika im Schweinefutter 47
 - 7 Pilze – Kulturen, die nicht untergehen 48
 - 8 BSE und Prionen 49
 - 9 Parasiten als Krankheitsüberträger 50
Glossar 51

Gesundheit – undenkbar ohne Heilmethoden

- 1 Heilung ohne Medikamente 52
- 2 Medikamente –
wirksam bei richtiger Anwendung 54
Exkurs:
Alexander Fleming entdeckt das Penizillin .. 55

- Exkurs:* Arzneimittelmisbrauch 57
- 3 Alternative und natürliche Heilmethoden 58
Exkurs:
Alternative Heilmethoden wirken „anders“ .. 58
Praktikum: Alternative Heilmethoden 59
Praktikum: Heilpflanzen 60
 - 4 Gentechnik und Gesundheit 62
Glossar 63

Register 64