

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Die Begriffe Gesundheit und Krankheit . . . . .</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Krankheit und Gesundheit im Wandel der Zeit . . . . .</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Das Gesundheitswesen . . . . .</b>	<b>7</b>
3.1	Die Heilberufe . . . . .	8
3.1.1	Ärzteschaft . . . . .	8
3.1.2	Aufgaben der niedergelassenen Ärzte . . . . .	9
3.1.3	Zahnärztliche Versorgung . . . . .	10
3.1.4	Werksärztlicher Dienst . . . . .	10
3.1.5	Sonstige Heilberufe . . . . .	10
3.2	Das Rettungswesen . . . . .	11
3.3	Das Versicherungswesen . . . . .	12
3.3.1	Krankenversicherung . . . . .	12
3.3.2	Unfallversicherung . . . . .	12
3.3.3	Rentenversicherung . . . . .	13
3.4	Das Krankenhaus . . . . .	13
3.4.1	Statistische Angaben . . . . .	13
3.4.2	Krankenhausplanung . . . . .	14
3.4.3	Krankenhausärzte . . . . .	14
3.4.4	Sanatorien und Kuranlagen . . . . .	15
3.5	Das öffentliche Gesundheitswesen . . . . .	15
3.5.1	Einrichtungen des Bundes . . . . .	15
3.5.2	Einrichtungen der Länder . . . . .	16
3.5.2.1	Landesuntersuchungsämter . . . . .	16
3.5.2.2	Gesundheitsämter . . . . .	16
3.5.2.2.1	Hoheitliche Aufgaben . . . . .	17
3.5.2.2.2	Fürsorgliche Aufgaben . . . . .	18
3.6	Weiterführende Literatur . . . . .	19
<b>4</b>	<b>Die Gesundheitserziehung . . . . .</b>	<b>21</b>
4.1	Geschichte der Gesundheitserziehung . . . . .	21
4.2	Allgemeine Aspekte der Gesundheitserziehung . . . . .	22
4.3	Instanzen der Gesundheitserziehung . . . . .	23
4.3.1	Der Arzt als Gesundheitsberater . . . . .	23

4.3.2	Die Kur als Mittel der Gesundheitserziehung . . . . .	24
4.3.3	Gesundheitserziehung in der Schule . . . . .	24
4.3.4	Gesundheitserziehung im Kindergarten . . . . .	25
4.3.5	Gesundheitserziehung in der Familie . . . . .	25
4.4	Methodik der Gesundheitserziehung . . . . .	26
4.5	Grundregeln der Gesundheitserziehung . . . . .	27
4.6	Weiterführende Literatur . . . . .	28
<b>5</b>	<b>Das Rauchen</b> . . . . .	<b>29</b>
5.1	Geschichtliche Entwicklung . . . . .	29
5.2	Juristische Fragen und Probleme . . . . .	29
5.3	Statistische Daten . . . . .	30
5.4	Schadstoffe im Tabakrauch . . . . .	31
5.5	Typische Raucherkrankheiten . . . . .	32
5.6	Rauchen und Schwangerschaft . . . . .	34
5.7	Passivrauchen . . . . .	34
5.8	Volkswirtschaftliche Schäden durch das Rauchen . . . . .	35
5.9	Gründe für das Rauchen . . . . .	35
5.10	Maßnahmen gegen das Rauchen . . . . .	36
5.11	Möglichkeiten der Raucherentwöhnung . . . . .	37
5.12	Weiterführende Literatur . . . . .	38
<b>6</b>	<b>Der Alkohol</b> . . . . .	<b>39</b>
6.1	Der Alkohol in unserer Gesellschaft . . . . .	39
6.2	Gesetzliche Bestimmungen zum Schutz der Jugend . . . . .	40
6.3	Alkoholaufnahme und -abbau . . . . .	40
6.4	Alkoholrausch . . . . .	41
6.5	Gesundheitsschäden durch Alkohol . . . . .	42
6.6	Alkohol am Steuer . . . . .	42
6.7	Alkohol und Schwangerschaft . . . . .	44
6.8	Alkoholabhängigkeit ( <i>Alkoholismus</i> ) . . . . .	44
6.8.1	Physische und psychische Auswirkungen . . . . .	44
6.8.2	Ursachen des Alkoholismus . . . . .	45

6.8.3	Typisierung der Alkoholiker . . . . .	45
6.8.4	Behandlung des Alkoholismus . . . . .	46
6.8.5	Hilfsorganisationen . . . . .	46
6.9	Weiterführende Literatur . . . . .	47
<b>7</b>	<b>Die Drogenabhängigkeit . . . . .</b>	<b>49</b>
7.1	Begriffsbestimmungen . . . . .	49
7.2	Abhängigkeit vom Morphintyp . . . . .	49
7.2.1	Opium und seine Alkaloide . . . . .	50
7.2.2	Entwicklung der Abhängigkeit . . . . .	51
7.3	Abhängigkeit vom Kokaintyp . . . . .	52
7.4	Abhängigkeit vom Halluzinogen-Typ . . . . .	52
7.5	Abhängigkeit vom Cannabis (Marihuana)-Typ . . . . .	53
7.6	Abhängigkeit vom Weckamintyp . . . . .	54
7.7	Schlafmittel- und Schmerzmittelsucht . . . . .	54
7.8	Schnüffelstoffsucht . . . . .	55
7.9	Behandlung der Drogenabhängigkeit . . . . .	55
7.10	Beratungsstellen . . . . .	55
7.11	Weiterführende Literatur . . . . .	56
<b>8</b>	<b>Das Selbstmordproblem . . . . .</b>	<b>57</b>
8.1	Häufigkeit von Selbstmorden und Selbstmordversuchen . . . . .	57
8.2	Personengruppen mit erhöhtem Selbstmordrisiko . . . . .	58
8.3	Psychische Probleme von Selbstmordgefährdeten . . . . .	58
8.4	Möglichkeiten der Selbstmordverhütung . . . . .	59
8.5	Beratungsstellen . . . . .	60
8.6	Weiterführende Literatur . . . . .	60
<b>9</b>	<b>Die Ernährung . . . . .</b>	<b>61</b>
9.1	Nährstoffe und Nahrungsbedarf . . . . .	61
9.2	Normalgewicht und Idealgewicht . . . . .	64
9.3	Ernährungsschäden . . . . .	65
9.3.1	Nahrungsmangel . . . . .	65
9.3.2	Überernährung und Fettsucht . . . . .	66

9.3.2.1	Ursachen der Fettsucht . . . . .	66
9.3.2.2	Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung . . . . .	67
9.3.3	Mangel bzw. Überschuß von Nahrungsbestandteilen . . . . .	68
9.3.3.1	Wasser . . . . .	68
9.3.3.2	Eiweiß . . . . .	68
9.3.3.3	Fette . . . . .	69
9.3.3.4	Kohlenhydrate . . . . .	69
9.3.3.5	Vitamine . . . . .	69
9.3.3.6	Mineralstoffe . . . . .	71
9.3.3.7	Spurenelemente . . . . .	72
9.3.3.8	Ballaststoffe . . . . .	72
9.4	Fremdstoffe in den Nahrungsmitteln . . . . .	72
9.4.1	Zugelassene Zusatzstoffe . . . . .	73
9.4.2	Fremdstoffbelastung durch Mineraldünger . . . . .	74
9.4.3	Fremdstoffbelastung durch Pestizide . . . . .	74
9.4.4	Schwermetallverunreinigungen . . . . .	75
9.4.4.1	Blei . . . . .	75
9.4.4.2	Quecksilber . . . . .	75
9.4.4.3	Cadmium . . . . .	76
9.4.5	Medikamente und Hormone . . . . .	77
9.4.6	Pilzbefall . . . . .	77
9.4.7	Bakterientoxine . . . . .	78
9.4.8	Nitrosamine . . . . .	78
9.5	Weiterführende Literatur . . . . .	79
<b>10</b>	<b>Die Hygiene . . . . .</b>	<b>81</b>
10.1	Begriffsbestimmung . . . . .	81
10.2	Lufthygiene . . . . .	81
10.2.1	Luftzusammensetzung . . . . .	81
10.2.2	Luftverunreinigung . . . . .	82
10.2.3	Gesundheitsschäden durch Luftverunreinigungen . . . . .	83
10.3	Wasserhygiene . . . . .	84
10.3.1	Wasserbedarf und Wasserverbrauch . . . . .	84
10.3.2	Wasserhaushalt und Wasserkreislauf . . . . .	84
10.3.3	Trinkwasser . . . . .	85
10.3.3.1	Trinkwassergewinnung . . . . .	85
10.3.3.2	Trinkwasseruntersuchung . . . . .	85
10.3.4	Abwasser und Abwasserreinigung . . . . .	86
10.3.4.1	Abwasserzusammensetzung . . . . .	86
10.3.4.2	Abwasserreinigung . . . . .	86
10.4	Abfallbeseitigung . . . . .	87
10.5	Lärm und Lärmschäden . . . . .	88

10.5.1	Lärmschäden am Hörorgan . . . . .	88
10.5.2	Sonstige Lärmschäden . . . . .	89
10.6	Strahlung und Strahlenschäden . . . . .	90
10.6.1	Allgemeine Grundlagen . . . . .	90
10.6.2	Gewebsschädigende Strahlung . . . . .	90
10.6.3	Pathologische Veränderungen durch ionisierende Strahlung . . . . .	92
10.6.4	Strahlung und Krebs . . . . .	94
10.6.5	Strahlenbelastung und Strahlenrisiko . . . . .	94
10.6.6	Strahlenschutz . . . . .	95
10.7	Klima und Wetter . . . . .	95
10.8	Hauthygiene . . . . .	97
10.9	Zahnhygiene . . . . .	97
10.9.1	Zahnfäule ( <i>Karies</i> ) . . . . .	98
10.9.2	Erkrankungen des Zahnhalteapparates . . . . .	99
10.10	Genitalhygiene. . . . .	99
10.11	Hygiene bei Infektionskrankheiten . . . . .	100
10.11.1	Infektionsvorgang . . . . .	100
10.11.2	Toxinbildung . . . . .	101
10.11.3	Infektionsablauf . . . . .	101
10.11.4	Inkubationszeit . . . . .	102
10.11.5	Resistenz und Immunität . . . . .	102
10.11.6	Impfungen . . . . .	103
10.11.7	Infektionsverhütung . . . . .	104
10.12	Weiterführende Literatur . . . . .	106
<b>11</b>	<b>Familienplanung . . . . .</b>	<b>107</b>
11.1	Anforderungen an Verhütungsmethoden . . . . .	107
11.2	Methoden der Empfängnisverhütung . . . . .	109
11.2.1	Ovulationshemmer . . . . .	109
11.2.2	Modifikationen der Ovulationshemmer . . . . .	110
11.2.3	Rhythmusmethoden . . . . .	110
11.2.4	Mechanische Kontrazeptiva . . . . .	111
11.2.5	Lokal wirkende chemische Kontrazeptiva . . . . .	113
11.2.6	Chirurgische Kontrazeption . . . . .	113
11.3	Weiterführende Literatur . . . . .	113
<b>12</b>	<b>Schwangerschaft und Geburt . . . . .</b>	<b>115</b>
12.1	Vorgeburtliche Kindsentwicklung. . . . .	115
12.2	Schwangerschaftsdauer . . . . .	118

12.3	Schwangerschaftsfeststellung . . . . .	118
12.4	Schwangerschaftsbedingte Veränderungen bei der Frau . . . . .	119
12.5	Störungen der Kindsentwicklung . . . . .	120
12.5.1	Chromosomenanomalien . . . . .	120
12.5.2	Genmutationen . . . . .	121
12.5.3	Multifaktoriell bedingte Entwicklungsstörungen . . . . .	122
12.5.4	Exogen bedingte Entwicklungsstörungen . . . . .	122
12.5.4.1	Infektionen . . . . .	122
12.5.4.2	Strahlung . . . . .	123
12.5.4.3	Chemikalien und Arzneimittel . . . . .	123
12.5.4.4	Nahrungs-, Genuß- und Suchtmittel . . . . .	124
12.5.4.5	Antikörper . . . . .	124
12.6	Die Geburt . . . . .	125
12.7	Fehlgeburt und Schwangerschaftsabbruch . . . . .	127
12.8	Künstliche Befruchtung . . . . .	128
12.9	Weiterführende Literatur . . . . .	128
<b>13</b>	<b>Arzneimittel und Heilverfahren . . . . .</b>	<b>129</b>
13.1	Arzneimittelforschung . . . . .	129
13.2	Arzneimittelprüfung . . . . .	129
13.3	Arzneimittelanwendung . . . . .	131
13.4	Umstrittene Heilverfahren . . . . .	132
13.4.1	Naturheilverfahren . . . . .	133
13.4.2	Homöopathie . . . . .	133
13.4.3	Phytotherapie . . . . .	134
13.4.4	Zelltherapie . . . . .	134
13.4.5	Akupunktur . . . . .	135
13.4.6	Neuraltherapie . . . . .	135
13.4.7	Chiropraktik . . . . .	135
13.5	Weiterführende Literatur . . . . .	136
<b>14</b>	<b>Erste Hilfe . . . . .</b>	<b>137</b>
14.1	Sicherung der Unfallstelle . . . . .	137
14.2	Anforderung von Hilfe . . . . .	137
14.3	Lagerung und Transport eines Verletzten . . . . .	138
14.4	Bekämpfung des Atemstillstandes . . . . .	139
14.5	Bekämpfung des Herzstillstandes . . . . .	140

14.6	Bekämpfung des Schockzustandes . . . . .	141
14.7	Bekämpfung von Blutungen . . . . .	141
14.8	Weitere Erste-Hilfe-Maßnahmen . . . . .	142
14.9	Weiterführende Literatur . . . . .	145
	<b>Bildquellenverzeichnis . . . . .</b>	<b>147</b>
	<b>Quellenverzeichnis für die Daten in den Tabellen . . . . .</b>	<b>149</b>
	<b>Glossar . . . . .</b>	<b>151</b>
	<b>Register . . . . .</b>	<b>165</b>