

Geleitwort	5
Einleitung	11
I Der menschliche Organismus	13
1 <i>Aufbau des Körpers</i>	13
1.1 Zelle	14
1.2 Gewebe	16
1.3 Organe, Organsysteme	18
2 <i>Bau, Funktion und Pflege der Haut</i>	22
2.1 Ober-, Leder-, Unterhaut	23
2.2 Sinneskörperchen, Hautdrüsen	26
2.3 Haare, Nägel	27
2.4 Pflege der Haut	27
3 <i>Bau, Funktion und Pflege des Kreislaufapparates</i>	30
3.1 Herz	31
3.2 Blutgefäße	32
3.3 Blut	33
3.4 Lymphsystem	37
3.5 Pflege des Kreislaufapparates	37
4 <i>Bau, Funktion und Pflege des Verdauungsapparates</i>	39
4.1 Mundhöhle	40
4.2 Magen	43
4.3 Dünndarm	44
4.4 Dickdarm	45
4.5 Pflege des Verdauungsapparates	47
5 <i>Bau, Funktion und Pflege des Bewegungsapparates</i>	49
5.1 Knochengerüst	50
5.2 Muskulatur	54
5.3 Pflege des Bewegungsapparates	55
II Physiologische Grundlagen der Arbeit	59
1 <i>Arbeit und Energieumsatz</i>	62
1.1 Grundumsatz	62
1.2 Arbeits- und Freizeit-Energieumsatz	62
1.3 Pulsfrequenz	65
2 <i>Muskelarbeit</i>	65
2.1 Bewegungsarbeit	65
2.2 Haltearbeit	66
3 <i>Körperhaltung</i>	67
3.1 Arbeitshaltung	67
3.2 Richtmaße, Greifraum	70
4 <i>Ermüdung und Erholung</i>	72
4.1 Ermüdung	72

4.2	Erholung, Pausengestaltung	74
5	<i>Biologischer Leistungsrhythmus</i>	75
5.1	Tagesrhythmus	75
5.2	Wochen-, Jahresrhythmus	77
III	Umwelteinflüsse und deren Auswirkungen auf die Gesundheit	79
1	<i>Allgemeine Umweltgefahren</i>	80
1.1	Physikalische Einflüsse	81
1.2	Chemische Einflüsse	81
1.3	Biologische Einflüsse	82
1.4	Psycho-soziale Einflüsse	82
2	<i>Infektionsmöglichkeiten</i>	83
2.1	Erreger von Infektionskrankheiten	83
2.2	Lebensbedingungen von Mikroorganismen	89
2.3	Übertragung von Krankheitserregern	92
2.4	Verlauf von Infektionskrankheiten	94
3	<i>Vergiftungsgefahren im hauswirtschaftlichen Bereich</i>	97
3.1	Vergiftungsgefahren durch gefährliche Arbeitsstoffe	97
3.2	Vergiftungsgefahren durch Lebensmittel	100
3.3	Sonstige Vergiftungsgefahren	102
4	<i>Maßnahmen der Betriebshygiene</i>	103
4.1	Lebensmittelhygiene	103
4.2	Küchenhygiene	107
4.3	Personalhygiene	110
4.4	Unfallverhütung	113
4.5	Umweltschutz	113
IV	Staatliche und persönliche Gesundheitsvor- und -fürsorge	115
1	<i>Vorsorgeuntersuchungen</i>	115
1.1	Säuglinge und Kleinkinder	117
1.2	Schulkinder und Jugendliche	117
1.3	Erwachsene	117
2	<i>Schutzimpfungen</i>	119
2.1	Arten von Schutzimpfungen	119
2.2	Impfempfehlungen	120
2.3	Impfpaß	122
3	<i>Mutterschutz</i>	122
3.1	Beschäftigungsverbote	123
3.2	Kündigungsschutz	123
3.3	Erziehungsurlaub	123
4	<i>Private Gesundheitsvorsorge</i>	124
4.1	Gesunde Lebensweise	124

4.2	Gesunde Ernährung	124
4.3	Gesunde Kleidung und Schuhe	124
4.4	Gesunde Arbeitsbedingungen	124
4.5	Medizinische Vorsorge	125
V	Häusliche Krankenpflege und Erste Hilfe	127
1	<i>Häusliche Krankenpflege</i>	127
1.1	Gestaltung des Krankenzimmers	128
1.2	Tägliche Körperpflege	129
1.3	Pflegerische Tätigkeiten	130
1.4	Hausapotheke	134
2	<i>Erste Hilfe</i>	137
2.1	Lebensrettende Sofortmaßnahmen	138
2.2	Verbrennungen und Verbrühungen	138
2.3	Vergiftungen und Verätzungen	138
2.4	Sonstige Unfälle	139
	Fragen zur Wiederholung und Vertiefung	141
	Literaturempfehlungen	145
	Stichwortverzeichnis	147