

Inhalt

Vorwort	6	2.3.2 Krankheitsverlauf der Zuckerkrankheit	51
1 Biologische und zivilisatorische Gefahren für die Gesundheit des Menschen	7	2.3.3 Ursachen der Zuckerkrankheit	52
1.1 Die Gesundheit des Menschen	7	2.3.4 Behandlung der Zuckerkrankheit	52
1.2 Entstehung von Krankheiten	8	2.3.5 Vorbeugung: Diabetes-Indizien	54
1.3 Risikofaktoren gefährden die Gesundheit	10	3 Drogen und Rauschmittel	56
1.4 Vorbeugen ist besser als heilen	11	3.1 Rauchen	56
2 Volkskrankheiten	12	3.1.1 Ursachen und Gründe für das Rauchen	56
2.1 Krebs	13	3.1.2 Schadstoffe im Tabakrauch	58
2.1.1 Was versteht man unter der Krankheit Krebs?	13	3.1.3 Gesundheitsschädigungen durch das Rauchen	60
2.1.2 Etwas über die Regulation im menschlichen Organismus	14	3.1.4 Gefahren des Passivrauchens	62
2.1.3 Die Krebszelle	14	3.1.5 Rauchen und Schwangerschaft	62
2.1.4 Entstehung von Krebs	15	3.1.6 Raucherentwöhnung	63
2.1.5 Ist Krebs ansteckend?	18	3.2 Alkohol	64
2.1.6 Kann Krebs geheilt werden?	19	3.2.1 Die Sucht nach Alkohol	64
2.1.7 Wie kann man sich gegen Krebs schützen?	21	3.2.2 Alkoholmißbrauch	65
2.2 Herz-Kreislauf-Erkrankungen	24	3.2.3 Folgen des Alkoholmißbrauchs	67
2.2.1 Aufgaben und Funktion von Herz und Kreislauf	24	3.2.4 Alkoholembyopathie – Alkohol- mißbrauch während der Schwanger- schaft	68
2.2.2 Arteriosklerose	26	3.2.5 Weg in die Alkoholsucht	68
2.2.3 Hoher Blutfettspiegel	28	3.2.6 Hilfen bei Alkoholismus	70
2.2.4 Bluthochdruck (Hypertonie) und niedriger Blutdruck (Hypotonie)	32	3.2.7 Maßnahmen zur Verhütung des Alkoholmißbrauchs	72
2.2.5 Übergewicht	37	3.3 Rauschgifte	73
2.2.6 Bewegungsmangel	41	3.3.1 Warum Rauschgifte?	73
2.2.7 Streß	45	3.3.2 Haschisch und Marihuana	74
2.2.8 Bewertung von Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen	47	3.3.3 LSD und Meskalin	77
2.3 Diabetes mellitus – Zuckerkrankheit	49	3.3.4 Kokain	78
2.3.1 Entstehung der Zuckerkrankheit	49	3.3.5 Opiate: Rohopium, Morphinum, Heroin	79
		3.3.6 Rauschgifthandel und Betäubungsmittelgesetz	84

3.3.7	Wege aus der Rauschgiftabhängigkeit	86	5.1.3	Gesundheitsschäden durch Lärm	138
3.3.8	Rauschgift-Wörterbuch	86	5.1.4	Bekämpfung von Lärm	139
3.4	Adressen von Institutionen und Organisationen zur Bekämpfung der Suchtgefahren	88	5.2	Luft	142
4	Infektionskrankheiten	90	5.2.1	Luftverschmutzung	143
4.1	Etwas über das Wesen der Infektionen	90	5.2.2	Schadwirkungen einiger Luftverunreinigungen	145
4.2	Mikroben als Krankheitserreger	90	5.2.3	Reinhaltung der Luft	151
4.2.1	Viren	91	5.3	Wasser	153
4.2.2	Bakterien	93	5.3.1	Nutzung von Wasser als Trink- und Brauchwasser	153
4.2.3	Einzeller	95	5.3.2	Wasser in der Natur	154
4.2.4	Pilze	95	5.3.3	Trinkwassergewinnung	155
4.3	Ansteckung durch Mikroben	96	5.3.4	Belastung der Gewässer- Gewässerschutz	158
4.4	Erste Krankheitszeichen	97	5.4	Abfall	160
4.5	Hygiene – der beste Schutz gegen Infektionen	98	5.4.1	Abfall – Kehrseite des Wohlstands	160
4.6	Körpereigene Abwehr von Krankheitserregern	102	5.4.2	Beseitigung des Hausmülls	160
4.7	Impfungen und Impfkalender	105	5.4.3	Recycling	164
4.8	Medikamente im Kampf gegen Mikroben	108	6	Sexualbiologie	166
4.9	Einige Infektionskrankheiten	114	6.1	Männliche Geschlechtsorgane	166
4.9.1	Grippe	114	6.2	Weibliche Geschlechtsorgane	168
4.9.2	Tetanus	115	6.3	Körperliche Merkmale von Mann und Frau	169
4.9.3	Röteln	116	6.3.1	Bildung des Geschlechts	169
4.9.4	Geschlechtskrankheiten	118	6.3.2	Primäre Geschlechtsmerkmale	173
4.9.5	Erkrankungen der Atmungsorgane (Bronchitis, Lungenentzündung, Tuberkulose)	122	6.3.3	Sekundäre Geschlechtsmerkmale	173
4.9.6	Kinderlähmung	126	6.4	Weiblicher Zyklus	177
4.9.7	Mumps	127	6.4.1	Eireifung	177
4.9.8	Scharlach	127	6.4.2	Menstruationszyklus	178
4.9.9	Masern	128	6.4.3	Regelkreis des weiblichen Zyklus	181
4.9.10	Windpocken	129	6.4.4	Menstruationshygiene	181
4.9.11	Angina	130	6.5	Befruchtung und Keimentwicklung	181
4.9.12	Toxoplasmose	131	6.5.1	Zeugung	181
4.9.13	Tollwut	132	6.5.2	Entwicklung des Embryos	183
5	Umwelthygiene	134	6.5.3	Entwicklung des Fetus	184
5.1	Lärm	135	6.6	Geburt	186
5.1.1	Was ist Lärm?	135	6.6.1	Berechnung des Geburtstermins	186
5.1.2	Physiologie des Hörens	136	6.6.2	Physiologie der Geburt	186
			6.6.3	Erleichterung der Geburt durch Medikamente	187
			6.6.4	Sanfte Geburt nach Leboyer	187
			6.6.5	Reifezeichen des Neugeborenen	188
			6.7	Zwillinge	190
			6.8	Vorsorge in der Schwangerschaft	191

6.8.1	Gesunde Lebensweise in der Schwangerschaft	191	6.10.4	Chemische Methoden der Empfängnisregelung	211
6.8.2	Ärztliche Untersuchungen	193		– Scheidenzäpfchen, -cremes, -sprays	211
6.8.3	Rhesusfaktor und Rhesusunverträglichkeit	194	6.10.5	Hormonelle Methoden der Empfängnisregelung	211
6.8.4	AB0-Blutgruppenunverträglichkeit	196		– Ovulationshemmer (Antibabypille)	211
6.8.5	Gesetzliche Mutterschutzbestimmungen	196		– Minipille	214
6.9	Erbkrankheiten und genetische Beratung	198		– Pille „danach“	215
6.9.1	Chromosomenkrankheiten	198		– Dreimonatsspritze	215
6.9.2	Genkrankheiten	200	6.10.6	Chirurgische Methoden der Empfängnisregelung (Sterilisation)	215
6.9.3	Vorgeburtliche Untersuchungen	202		– Vasektomie	216
6.9.4	Genetische Beratung	203		– Tubenligatur	216
6.10	Geburtenregelung	205	6.11	Schwangerschaftsabbruch	217
6.10.1	Wahl einer empfängnisregelnden Methode	205	7	Anhang	221
6.10.2	Natürliche Methoden der Empfängnisregelung	206	7.1.	Zahngesundheit	221
	– Unterbrochener Geschlechtsverkehr (Coitus interruptus)	206	7.1.1	Karies (Zahnfäule)	221
	– Kalendermethode nach Knaus-Ogino	206	7.1.2	Parodontose (Zahnbettschwund)	223
	– Temperaturmethode	207	7.2	Heilkräuter	224
	– Billings-Methode	208	7.3	Giftpflanzen	227
6.10.3	Mechanische Methoden der Empfängnisregelung	208	7.4	Hausapotheke	231
	– Kondom	208	7.5	Reisepapotheke	231
	– Scheidenpessar	209	7.6	Autoapotheke	232
	– Intrauterinpessar	210	7.7	Giftnotrufzentralen	233
				Bildquellenverzeichnis	234
				Tabellenverzeichnis	235
				Sachwortverzeichnis	236