

Inhaltsangabe

Du sollst wissen, um was es hier geht

1. Ich will ein paar Jährchen länger leben als die andern
2. Auch wenn's die andern erwischt, ich will gesund bleiben 10

Teil I

Die häufigsten Todesursachen – Statistiken, die unter
die Haut gehen 13

1. **Killer Nr. 1 – der Herzinfarkt.** 14
Warnzeichen, Risikofaktoren, Krankheitsverlauf und Dauer . . . 16
Herzkatheteruntersuchung – auf was Du als Patient
aufpassen mußt! 19
Was machst Du als Laie bei einem akuten Herzinfarkt? 21
2. **Terrorist Nr. 1 – der Krebs** 23
Die wichtigsten Krebsarten, ihre Verhütung, Früherkennung und
Behandlung 31

Teil II

Die 6 Todsünden gegen Gesundbleiben und Altwerden 51

1. **Rauchen.** 51
Eine unglaubliche Statistik, aber wahr 51
Ausgeklügelte Tips zur Raucherentwöhnung 53
2. **Übergewicht.** 58
Die neueste Gewichtstabelle – ab wieviel wird's gefährlich? 60
Tips für Diät, Ernährung, Abnehmen usw. 65
3. **Bewegungsmangel** 69
Wie kontrolliere ich meine Herz-Kreislaufleistung? 69
Wie bringe ich Herz und Kreislauf auf Vordermann? 81
Supermoderne Trainingmethoden dafür 85

4. Hoher Blutdruck – die Zeitzünderbombe	97
Was führt dazu?	98
Die ersten Anzeichen	98
Wie kontrolliere ich meinen Blutdruck selbst?	98
Was kannst Du gegen Bluthochdruck tun?	99
5. Lebensverkürzer: Zuviel Alkohol	100
Wie finde ich heraus, ob mir mein jetziger Alkoholkonsum bereits schadet?	102
So kannst Du ganz einfach Deinen Blutalkoholspiegel selbst bestimmen	104
Ein Tip, um nach einem Saufgelage den darauffolgenden Kater zu verhindern	106
6. Stress und mangelnde Erholung	106

Teil III

Tips, die Dein Leben retten können.	107
a) Du mußt Dich operieren lassen	107
Das mußt Du vorher über die Klinik wissen	107
Voraussetzungen, die das Operationsrisiko wesentlich verkleinern	107
Nach der Operation entscheidend: Tips, um sofort wieder auf die Beine zu kommen und um Komplikationen zu vermeiden. . . .	110
Wen und wie beschenke ich, um eine möglichst freundliche Versorgung im Krankenhaus zu bekommen?	116
b) Achtung – Notfall – Lebensgefahr	118
Notarztwagen – Tips für die Anforderung	118
Rettungshubschrauber – Wie kommst Du am besten zum Rettungshubschraubertransport?	119
Flugrettung bei schweren Erkrankungen im Ausland	119
Wichtige Telefonnummern und Tips	120
Achtung! Krankheiten im Ausland, bei denen der Rücktransport per Flugzeug lebensrettend ist.	121
c) Was machst Du bei Kernkraftwerksunfällen und atomaren Katastrophen?	124
Neueste Tips aus der Katastrophenmedizin	124

Teil IV

Für die wichtigsten Wochen des Jahres: Tips für den Urlaub	139
Richtig Urlaub geplant – halb erholt	139
Welche Impfungen sind heute noch sinnvoll?	142
Vorbeugende Verhaltensweisen in heißen Ländern und den Tropen	147
Merkblatt für Fernreisende	152
Was mache ich, wenn ich im Urlaub krank werde?	154
Einfachste, aber wirkungsvolle Behandlungsmethoden, die jeder kennen soll	154
Die richtige Reiseapotheke: sie kann zum Urlaubsretter werden	163
Noch einige spezielle Themen aus der Urlaubsmedizin	165

Teil V

Wertvolle Tips für häufige Zivilisationskrankheiten	169
a) Was mache ich bei Migräne?	169
b) Was mache ich bei Kreuz- und Rückenschmerzen?	177
c) Wie schlafe ich wie ein Murmeltier?	193
d) Was darfst Du Dir vom Heilpraktiker, der Akupunktur, der Neuraltherapie und der Naturheilkunde erwarten?	200
e) Naturheilmittel und alte medizinische Hausrezepte	204
f) Das Yoga für die westliche Welt: Autogenes Training	231
g) Richtige Zahnpflege – und Dein Zahnarzt wird arm	241
h) Die wichtigsten Medikamente – das mußt Du als Laie darüber wissen	244

Teil VI

Weitere wertvolle Tips	253
a) Der richtige Hausarzt – eine halbe Lebensversicherung	253
b) Wie sollte Dein jährlicher Generalcheck beim Hausarzt aussehen?	254
c) Was Du über heute übliche Untersuchungsmethoden wissen mußt	263

d)	Wichtiges zur Krankenversicherung.	268
	Wie Du auf preiswerte Art zur privaten Unterbringung und Behandlung im Krankenhaus kommst	269
e)	Wie kommst Du am besten zu einer Kur?	271
	Wie kannst Du Kurort und Zeitpunkt der Kur selbst beeinflussen?	274
	Verzeichnis aller deutschen Kurorte	275
f)	Der Schwerbeschädigtenstatus	282
	Vorteile, Antragsverfahren, wobei mußt Du aufpassen!	283
	Welche Chance habe ich, den Schwerbehindertenstatus zu erhalten?	285
	Neueste Tabelle über den Grad der Erwerbsminderung bei Erkrankungen.	285