

# 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 Trainingsmethoden 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 Joga 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