

Vorwort

Das anhaltend rege Interesse, das den Gesundheitsbüchern aus der Reihe „Wie funktioniert das?“ entgegengebracht wird, ermutigt uns, den bereits erschienenen Bänden „Der Mensch und seine Krankheiten“ und „Medikamente, Gifte, Drogen“ einen dritten Band zur Seite zu stellen, in dem die Voraussetzungen, Gegebenheiten und Perspektiven einer gesundheitsgemäßen und gesundheitsbewußten Lebensweise umfassend dargestellt werden.

Was heißt „Gesundheit“, und was sind die materiellen und psychophysischen Grundlagen, auf denen Gesundheit funktioniert? „Fitneß“ – was verbirgt sich hinter diesem schillernden Begriff, und wie kann man Fitneß als einzelner realisieren? Was hätte man in der modernen Welt zu tun, was zu unterlassen, um gesund und fit zu bleiben? Was hat „Schlanksein“ mit Gesundheit zu tun? Gibt es überhaupt eine eindeutig gesundheitsdienliche Ernährung, die für jedermann Gültigkeit hat? Diese und andere Fragen aus dem weiten Umfeld von Gesundheit und Fitneß versucht das vorliegende Buch zu beantworten, in der Regel mit Hinweisen auf Möglichkeiten der „Selbstbeteiligung“ des einzelnen an der Erhaltung der Gesundheit. Dabei geht es allerdings weniger um die Propagierung von Patentrezepten als vielmehr darum, den einzelnen über ein besseres Verständnis der Zusammenhänge zwischen richtiger Ernährung, körperlicher Aktivität und Gesundheit zu einer mündigen Entscheidung zu ermutigen, sein Leben gesundheitsbewußter einzurichten. Nichts wäre jedoch für manchen schädlicher, als ohne ärztlichen Rat „daraufloszutrimmen“ oder munter „abzuspecken“. Vielmehr sollte man vor allen diesbezüglichen Aktivitäten, falls auch nur der geringste Zweifel an der Zuträglichkeit im Einzelfall besteht, einen Arzt konsultieren, dies um so mehr, als sich die fachlichen Ansichten über die Richtigkeit gesundheitsdienlicher Verhaltensweisen in manchen der angesprochenen Schwerpunktbereiche in einem gewissen Umbruch befinden.

Zwei Themenkreise werden heute besonders lebhaft diskutiert und nehmen deshalb schwerpunktmäßig eine zentrale Stellung in diesem Buche ein: die Frage nach der sowohl quantitativ als auch qualitativ richtigen Ernährung (Leitthema etwa: die Fettsucht und ihre Folgen) und die Frage nach einer besonders für das Herz-Kreislauf-System richtig beschaffenen und quantitativ ausreichenden körperlichen Betätigung (Leitthema etwa: Bewegungsmangel und seine Folgen). Beide Bereiche stehen vor allem zu den Zivilisationsgeißeln „Diabetes“, „Bluthochdruck“, „Arteriosklerose“ und „Herzinfarkt“ in Beziehung und sind deshalb nicht zuletzt für die mittleren und höheren Altersstufen interessant.

Der thematische Bogen des Buches spannt sich im übrigen vom Bau und von der Funktion des menschlichen Körpers über die richtige und falsche Ernährung unter normalen und unter Sonderbedingungen, über die verschiedenen Möglichkeiten, sein Körpergewicht durch geeignete Diäten und körperliche Aktivitäten in vernünftigen Dimensionen zu halten, über Sport, Spiel, Fitneßprogramme, über Zivilisationskrankheiten, Risikofaktoren, Streß und Streßvermeidung bis hin zu den Chancen der Selbstfindung in der Hektik der modernen Umwelt.

Die einzelnen Kapitel des Buches sind thematisch zu Schwerpunktbereichen zusammengefaßt. Die textlichen Erläuterungen werden in den meisten Fällen auf gegenüberliegenden Schautafeln ins Bild gesetzt. Ein ausführliches alphabetisches Register mit den im Text verwendeten Fachausdrücken erleichtert den Zugang zu den einzelnen Kapiteln.

Inhalt

Vorwort	5	Vitamine	104
<i>Bau und Funktion des menschlichen Körpers</i>	10-141	Die einzelnen Vitamine	106
Der Haltungs- und Bewegungs- apparat	10	Wachstum und Entwicklung – die Pubertät	108
Die Knochen	12	Die Anpassungsfähigkeit des Organismus	110
Die Gelenke	14	Biorhythmen	114
Muskeln, Sehnen und Bänder	18	Schlaf, Traum, Erholung	118
Das Herz-Kreislauf-System (Übersicht)	24	Das Gedächtnis	130
Das Blut	26	Das Altern	134
Die Blutgefäße	28	<i>Die Zusammensetzung der Nahrungsmittel – richtige und falsche Ernährung</i>	142-193
Das Herz	30	Quantität und Qualität	142
Die Atmungsorgane und der Gasaustausch	36	Kalorien aus Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß	144
Das Verdauungssystem	40	Empfehlungen zur richtigen Menge und Zusammensetzung der Nahrung	146
Stoffwechsel und Energiebilanz	46	Inhaltsstoffe verschiedener Nahrungsmittel	148
Der Kohlenhydratstoffwechsel	48	Die Kohlenhydrate in unserer Nahrung	154
Der Eiweißstoffwechsel	49	Das Eiweiß in unserer Nahrung	156
Der Fettstoffwechsel	50	Die Fette in unserer Nahrung	158
Der Cholesterinstoffwechsel	52	Tierische oder pflanzliche Nahrung?	161
Der Mineralstoffwechsel	54	Rohe oder gekochte Nahrung?	162
Hunger und Appetit – Sättigungsgefühl	58	Die Zuckeraustauschstoffe	164
Wasserhaushalt, Durst und Flüssigkeitszufuhr	60	Die Süßstoffe	166
Die Nieren und die Harnausscheidung	62	Das Würzen und die Gewürze	168
Wärmehaushalt und Temperaturregulation	66	Gewürze und Gewürzkräuter	168
Das Nervensystem	68	Die Ernährung des Säuglings und des Jugendlichen	170
Das Auge	74	Die Ernährung der Schwangeren	172
Das Hör- und Gleichgewichtsorgan	76	Die Ernährung des alternden Menschen	174
Die Haut	78	Die Ernährung und Diät im Krankheitsfall	175
Haare und Nägel	80	Die Diät des Magenkranken	176
Die Samenzelle und die männlichen Geschlechtsorgane	82	Die Diät bei Leber- und Gallenleiden	178
Die Eizelle und die weiblichen Geschlechtsorgane	86	Die Diät bei Fettstoffwechsel- störungen	180
Die Befruchtung	90		
Hormone und Hormondrüsen	92		
Die Schilddrüse und ihre Hormone	96		
Die Bauchspeicheldrüse und ihre Hormone	98		
Die Nebenniere und ihre Hormone	100		

Die Diät des Diabetikers	182	Vom Nutzen der Trainingsanpassung des Herz-Kreislauf-Systems	284
Die Diät bei Verstopfung und Durchfall	184	Die Trainingsanpassung des Muskels	288
Die kochsalzarme Diät	186	Die Trainingsanpassung der übrigen Organe	290
Die Konservierung von Lebensmitteln	188	Das Training der aeroben Ausdauer	292
Nahrungsmittelrückstände	192	Die Praxis des Ausdauertrainings	296
Die Nahrungsmittel und das Krebsproblem	193	Die Pulsfrequenz als Wegweiser beim Ausdauertraining	298
<i>Körpergewicht und Ernährung</i>	194–247	Das Krafttraining	302
Woraus setzt sich unser Körper gewichtsmäßig zusammen?	194	Die schädlichen Folgen sportlicher Betätigung	310
Das Körpergewicht als Bilanzproblem	200	Die Ermüdung	318
Die Typologie des Körpergewichts	202	Der Muskelkater	324
Körpergröße und Gewicht	207	Das Problem des Dopings im Sport	326
Grundumsatz und Leistungszuschlag	208	Leistungssport	330
Die spezifisch-dynamische Wirkung der Nährstoffe	212	Sport für Säuglinge und Kleinkinder?	332
Die Ausnutzung der Nährstoffe	214	Körperliche Entwicklung und Körperhaltung – Schul- und Jugendsport	334
Der tägliche Kalorienbedarf	216	Frau und Sport	342
Die Typologie der Fettsucht	220	Sport im fortgeschrittenen Lebensalter	346
Die Fettsucht und ihre Risiken	222	Körperliche Bewegung und Sport in der Rehabilitation – Versehrtensport	354
Die Ursachen der Fettsucht	224	Die Wahl der geeigneten Sportart für den einzelnen	362
Psychische Aspekte der Fettsucht	226	Stehen	366
Die Behandlung der Fettsucht	228	Gehen und Laufen	368
Gewichtsabnahme durch körperliche Betätigung und Sport	230	Radfahren	372
Die Schlankheitsdiät	234	Schwimmen	374
Die Nulldiät	236	Rudern und Kanufahren	378
Modifizierte Nulldiät und 300-Kalorien-Diät	238	Skilaufen	379
Schlankheitspillen und Schlankheitsdrogen	240	Schlittschuhlaufen, Rollschuhlaufen und Skateboard	382
Extreme Wege zum Normalgewicht	244	Reiten	383
Die Magersucht	246	Sportarten mit spielerischem Wettkampf	384
<i>Bewegung und Sport, Fitneß und Gesundheit</i>	248–393	Mannschaftsspiele	390
Fitneß – richtig verstanden	248	Gymnastik und Tanzen – Turnen und Kraftsport	393
Die Risiken des Bewegungsmangels	252	<i>Gesundheit und Krankheit in der modernen Zivilisation</i>	394–455
Die Teilbereiche der körperlichen Leistungsfähigkeit und ihre Bedeutung für die Gesundheit	258	Gesundheit – was ist das?	394
Koordination, Flexibilität und Schnelligkeit	260	Risikofaktoren	396
Kraft und Ausdauer	262	Streß	400
Herz, Kreislauf und Atmung bei Ausdauerbelastung	274	Streß und Streßvermeidung beim Autofahren	404
Ausdauerbelastung und längerfristige Anpassung des Herz-Kreislauf-Systems	280	Lärm und Lärmschäden	412

284	Normaler Blutdruck und Bluthochdruck	416	Schutz der Gesundheit in der Arbeitswelt	491
288	Die Arteriosklerose	424	Sinnvolle Arbeitsplatzgestaltung	492
290	Die koronare Herzkrankheit	430	Vorbeugung gegen psychosomatische Erkrankungen	496
292	Die Zuckerkrankheit	438	Das autogene Training	498
296	Die Gicht	442	Meditation und Yoga	500
298	Die Fettstoffwechselstörungen	444		
302	Regelmäßiger Stuhlgang – Verstopfung, Durchfall	448	<i>Empfängnisverhütung</i>	502–511
310	Pilzkrankungen der Haut, Haare und Nägel	452		
318	<i>Genußmittel, Drogen und Gesundheit</i>	456–489	<i>Körperpflege und Gesundheitsvorsorge</i>	512–529
324	Das Rauchen	456	Hautreinigung und Hautpflege	512
326	Alkohol und alkoholische Getränke	468	Haarpflege	516
330	Der Alkoholismus	474	Intimpflege	517
332	Koffein und Theophyllin – koffeinhaltige Getränke	478	Duschen oder Baden?	518
334	Drogen und Drogenmißbrauch	482	Die Sauna	522
342	Psychopharmaka – Tranquillanzien	488	Sonnenbad und Lichtschutz	524
346	<i>Arbeit, Erholung, Selbstbesinnung</i>	490–501	Massagen	528
354	Der Urlaub	490	Gesundheitsvorsorge, Vorsorgeuntersuchungen	529
362			Literaturverzeichnis	530
366			Register	531
368				
372				
374				
378				
379				
382				
383				
384				
390				
393				
394–455				
394				
396				
400				
404				
412				