

Hausbuch der Gesundheit

61311
806

von Dr. med. Hubert Fritz

PAEDAGOGISCHE HOCHSCHULE
ST. GALLEN
BIBLIOTHEK

Mensch, Arzt und Krankheit	17
Bau und Funktion des menschlichen Körpers	
Die Zelle als Träger des Lebens	20
Das Skelettsystem und seine statische Bedeutung	22
Die Muskulatur	23
Die inneren Organe	24
Die Drüsen mit innerer Sekretion und ihre Hormone	30
Die Vitamine	34
Das Herz und seine Gefäße	35
Blut und blutbildende Organe	36
Das Gehirn als Zentrum des bewußten und unbewußten Nervensystems	39
Haut und Sinnesorgane	42
Die Fortpflanzungsorgane	43
Die äußeren Formen des Körpers	45
Physiognomie	48
Gesunde Lebensweise	
Licht, Luft, Sonne, Strahlen	50
Luftbäder	50
Sonnenbäder	51
Künstliches Licht, Strahlen	53
Luftveränderung, Klimaeinflüsse	53
Kleidung	54
Vergiftete Luft, Rauchen, Tabakschäden	54
Atempflege	55
Atemschulung und Atemtechnik	55
Stimmpflege und Singen	58
Pflege und Übung des Bewegungsapparates	59
Leibesübungen, Sport, Gymnastik	59
Massagen	59
Die Hautpflege	60
Waschen und Baden	60
Straffung der Haut	61
Schwitzkuren, Sauna	62
Gesunde und richtige Ernährung	64
a) Mund- und Zahnhygiene	64
Kariesprophylaxe	64
b) Ruhe und Zeit während des Essens	65
c) „Das Auge ißt mit“	65
d) Zusammensetzung der Nahrung, Ballaststoffe	65
e) Stuhlregulierung	65
Ausgeglichene Lebensweise	65
Natürliche Schlafregelung	67
Seelisches Gleichgewicht	68
Hygiene des Sexuallebens	70
Die Pubertätszeit	70
Das Verhalten der Erwachsenen	70
Wechseljahre bei Mann und Frau	71
Die biologischen Grundlagen der Ehe	71
Die Vererbung	72
Sexualhygiene und Geburtenregelung	73
Gesundheitspflege der Frau	79

Die Menstruation	79
Schwangerschaft	80
Geburt, Wochenbett und Stillzeit	83
Ernährung während Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit	92
Gymnastik und Sport im Leben der Frau	93
Wechseljahre	99
Gesundheitspflege des Säuglings und Kindes	99
Säuglingspflege	99
Wickelmethode	99
Das Wechseln der Windeln	99
Schutz vor Ansteckung	100
Lagerung des Babys	102
Körperpflege des Säuglings	102
Die Baby-Hausapotheke	104
Die Ernährung des Säuglings	104
Beschaffenheit u. Häufigkeit des Windelinhalts	108
Pflege des Kleinkindes	108
Pflege des Schulkindes	111

Die Krankheitserkennung

Allgemeine Diagnostik	113
Röntgendiagnostik	114
Ultraschall	116
Untersuchungsmethoden durch Ableitung elektrischer Aktionspotentiale	116
EKG	116
EEG	117
Die Spiegelungsmethoden	118
Mikroskopische Untersuchungen des Körpergewebes (Histologie)	118
Weitere Untersuchungsmethoden	118
Untersuchungen der Flüssigkeiten und Ausscheidungen des Körpers	119
Blutuntersuchungen	119
Harnuntersuchungen	120
Untersuchungen des Auswurfs	120
Stuhluntersuchungen	120
Untersuchungen anderer Körpersäfte und Ausscheidungen	121

Der kranke Mensch und seine Behandlung

Krankheiten der Atmungsorgane, Hals- und Ohrenleiden	122
Krankheiten der Atmungsorgane	123
Schnupfen	123
Chronischer Schnupfen, Stockschnupfen	123
Allergischer Schnupfen	123
Nervöser Schnupfen	124
Heuschnupfen	124
Nasenbluten	124
Nasenwucherungen (Polypen)	125
Stinknase	125
Schleimhautentzündung des Nasen-Rachen-Raumes	125
Kehlkopfkatarrh	125
Kehlkopfkrebs	126
Kehlkopftuberkulose	126
Ödem des Kehlkopfes	126
Bronchitis	126
Sonderformen der chronischen Bronchitis	127
Bronchialerweiterung	128

Bronchialasthma	128
Lungenentzündung	129
Stauungslunge – Lungenödem	129
Lungenblähung (Emphysem)	130
Lungeninfarkt	130
Staublunge	130
Lungenkrebs	130
Pleuritis – Rippenfellentzündung	131
Halskrankheiten	131
Entzündungen der Mandeln und des lymph. Rachenringes	131
Pfeiffersches Drüsenfieber	132
Geschwürige Mandelentzündung	132
Erkrankungen der Hals- und Rachenschleimhaut	132
Rachenkatarrh	132
Erkrankungen des Ohres	132
Ohrenscherzen	134
Fremdkörper im Gehörgang	134
Gehörgangfurunkel	134
Mittelohrentzündung	134
Verschuß der Eustachischen Röhre	135
Meniäresche Erkrankung	135
Schwerhörigkeit	135
Erkrankungen der Nebenhöhlen	135
Mund-, Zahn- und Kieferkrankheiten	136
Erkrankungen des Mundes	138
Mundschleimhautentzündung (Stomatitis)	138
Soor der Mundhöhle	138
Entzündung des Mundbodens	138
Strahlenpilz der Mundhöhle	139
Erkrankungen der Zunge	139
Zahnkrankheiten	139
Parodontose, Zahnbettschwund	139
Karies, Zahnfäule	140
Herdingektion (Fokalinfektion)	141
Erkrankungen der Speiseröhre	142
Divertikel der Speiseröhre	142
Speiseröhrenkrebs	143
Magenerkrankungen	143
Magenschleimhautentzündungen	145
Nervöse Magenbeschwerden	148
Übersäuerung des Magens	149
Zu geringe oder fehlende Magensäure	149
Verengung des Magenausganges	149
Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür	149
Durchbruch eines Magengeschwürs	150
Magenkrebs	152
Darmerkrankungen	153
Selbstvergiftung vom Darm aus	153
Stuhlverstopfung	154
Darmentzündung, Durchfall	157
Neurasthenia gastrica (Nervöser Durchfall)	160
Dickdarmkatarrh	160
Darmtuberkulose	161
Darmverschuß	161

Senkung der Eingeweide	162
Blinddarmentzündung	163
Bauchfellentzündung	163
Mastdarmentzündung	163
Hämorrhoiden	163
Leistenhernien (Leistenbrüche)	164
Erkrankungen von Leber und Galle	165
Stauungsleber	165
Gelbsucht	166
Infektiöse Entzündungen der Leber	167
Leberatrophie	167
Schrumpfleber	168
Coma hepaticum	168
Leberschutzbehandlung	169
Erkrankungen der Gallenblase,	169
Gallenblasenentzündung	169
Gallensteinleiden	169
Entzündung der Gallengänge	170
Leber-Galle-Diät	171
Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse	171
Akute Entzündung	171
Pankreasnekrose	172
Chronische Erkrankung der Bauchspeicheldrüse	172
Erkrankungen von Blut- und Kreislauforganen	173
Gesamtschau und Grundbehandlung	173
Erkrankungen des Blutes	177
Die perniziöse Anämie	177
Die sekundären Anämien	178
Blutzerfall	178
Die Leukämie	178
Blutungsübel	179
Lymphogranulomatose der Hodgkinsche Krankheit	180
Herz- und Kreislauferkrankungen	180
Versagen des Kreislaufes (Schock)	180
Herzinsuffizienz, Myokardschaden	180
Organische Herzstörungen, Managerkrankheit	181
Angina pectoris	182
Herzinfarkt	182
Herzklappenfehler	183
Entzündung der Herzinnenhaut	183
Herzbeutelentzündung	183
Funktionelle Herzstörungen	184
Beschleunigung und Verlangsamung der Schlagfolge des Herzens	184
Bluthochdruck	185
Blutunterdruck	186
Schlaganfall	186
Aderverhärtung	187
Periphere Durchblutungsstörungen	187
Venenentzündung	188
Thrombose und Embolie	188
Krampfadern	189
Beingeschwüre	189
Erkrankungen der Harnorgane	189
Nierenkrankheiten	191
Nierenentzündung	191
Degenerative Nierenerkrankungen	193

Nierenbeckenentzündung	193
Nierenbeckenerweiterung	193
Wanderniere, Nierensenkung	193
Blasenerkrankungen	195
Blasenentzündung	195
Harnröhrenentzündung	195
Steinleiden	195
Stoffwechselkrankheiten	198
Gicht	199
Die Zuckerkrankheit	200
Übergewicht, Fettsucht	208
Untergewicht, Magersucht	212
Störungen der Drüsen mit innerer Sekretion	213
Erkrankungen der Schilddrüse	213
Erkrankungen der Epithelkörperchen	215
Erkrankungen der Nebennieren	216
Erkrankungen der Hirnanhangdrüse	217
Erkrankungen der Zirbeldrüse	218
Erkrankungen der Thymusdrüse	218
Störungen der Keimdrüsen	218
Allergische Krankheiten	218
Die Hautkrankheiten	219
Juckreiz	224
Juckflechte	224
Ekzem, nässende Flechte, Milchschorf	225
Schuppenflechten	226
Pickelsucht	227
Furunkulose	228
Der vielgestaltige Hautausschlag	228
Haarausfall	228
Kopfschuppen	229
Bartflechte	229
Sommersprossen	229
Warzen	229
Der Hautkrebs	230
Grützbeutel	230
Nerven und Gehirn	230
Nervenkrankheiten	238
Kopfschmerzen	238
Migräne	238
Seekrankheit, Bewegungskrankheiten	239
Gehirnerschütterung	239
Hirnquetschung	240
Nervenerkrankungen	240
Nervenentzündungen	240
Nervenschmerzen (Neuralgien)	241
Gesichtsnerven-Entzündung	242
Neuralgie der Armnerven	242
Zwischenrippen-Neuralgie	243
Ischialgie	243
Neuritis, Polyneuritis	244
Nervöse Erschöpfungs- und Reizzustände	244
Vegetative Störungen	245
Schlafstörungen	245

Impotenz	246
Frigidität	246
Lähmungen	247
Schüttellähmung, Parkinsonsche Krankheit	247
Multiple Sklerose	248
Der kleine Veitstanz	249
Der große Veitstanz	249
Beschäftigungsneurosen	249
Fallsucht (Epilepsie)	250
Höhlenbildung im Rückenmark	250
Psychische Erkrankungen (Psychopathie)	251
Schizophrenie	251
Paranoia (Verrücktheit)	252
Neurosen	252
Die Hysterie	252
Geisteskrankheiten	254
Manisch-depressives Irresein	254
Schwachsinn	255
Demenz	255
Erkrankungen der Knochen, Gelenke und Muskeln	255
Knochen und Gelenke	255
Rheumatische Erkrankungen	258
Äkuter Gelenkrheumatismus, rheumatisches Fieber	263
Chronischer Gelenkrheumatismus	264
Bechterewsche Erkrankung	266
Die Stillische Krankheit	266
Rheumatoide	266
Akuter und chronischer Muskelrheumatismus	266
Weitere Weichteilerkrankungen rheumatischer Ursache	267
Gelenktuberkulose und Gelenkentzündungen	267
Gelenk- und Knochentuberkulose	267
Deformierende Gelenkentzündungen	268
Erkrankungen der Wirbelsäule	269
Der Bandscheibenschaden	269
Wirbelgleiten	272
Formveränderungen der Wirbelsäule	273
Die Wirbelentzündung	274
Knochen- und Knochenmarkskrebs	274
Erkrankungen an den Knochen	275
Knochenbrüche (Frakturen)	275
Verrenkungen	279
Die Verstauchung oder Distorsion	280
Knochenhautentzündung	280
Knochenerweichung	280
Knochenschwund	281
Knochenverdickung	281
Knochenmarkentzündung	281
Die Fingerkontraktur	282
Schnellender Finger	282
Das Ganglion oder Überbein	283
Der Fingerumlauf (Panaritium)	283
Fußdeformitäten	283
X- und O-Beine	288
Meniskusschaden	288
Folgezustände nach Verletzungen	288

Gelenkmausleiden	289
Wachstumsstörungen am Skelett	289
Erkrankungen der Muskeln	289
Der Schiefhals	289
Muskelentzündung	290
Allgemeine Muskelentzündung	290
Muskelverhärtungen	290
Die Muskelverkalkung	291
Der Muskelkrampf	291
Zwerchfellkrampf	291
Wadenkrämpfe	291
Muskelentartung	291
Funktionsstörungen der Muskulatur	292
Muskelverspannung	292
Muskelschwäche	292
Muskelschwund	293
Augenkrankheiten	293
Das Auge	293
Fehlsichtigkeit, Farben- und Nachtblindheit	297
Erkrankungen der Augenlider und Tränenorgane	298
Bindehauterkrankungen	298
Erkrankungen der Hornhaut, Iris und Aderhaut	299
Grauer und grüner Star	299
Erkrankungen der Netzhaut und des Sehnervs	300
Erkrankungen der männlichen Geschlechtsorgane	301
Prostata-Erkrankungen	302
Vergrößerung der Vorsteherdrüse	302
Krebs der Vorsteherdrüse	302
Hodenerkrankungen	303
Der Hodenwasserbruch	303
Frauenkrankheiten	303
Monatliche Beschwerden	306
Blutungen	307
Die fehlende Periode	307
Die schmerzhaft Periode	308
Die zu starke Periode	308
Die Gebärmutterknickung	308
Unfruchtbarkeit	309
Die Fehlgeburt	310
Der Ausfluß	311
Unterleibsschmerzen	312
Unterleibsentzündung	313
Kreuzschmerzen	315
Der Unterleibskrebs	315
Der Brustkrebs	316
Brustdrüsenentzündung	317
Geschlechtskrankheiten	318
Tripper (Gonorrhöe)	319
Syphilis (Lues)	320
Weicher Schanker (Ulcus molle)	322
Infektionskrankheiten	322
Tuberkulose	325
Die Masern	328
Röteln	330
Windpocken	331
Keuchhusten	331

Mumps oder Ziegenpeter	332
Scharlach	332
Diphtherie (Rachenbräune)	333
Pocken	333
Fleckfieber	334
Wundrose	334
Bauchtyphus	335
Cholera	335
Ruhr (Dysenterie)	336
Grippe (Influenza)	336
Blutvergiftung (Sepsis)	337
Ansteckende Hirnhautentzündung	337
Spinale Kinderlähmung (Poliomyelitis)	337
Epidemische Hirnentzündung	338
Wundstarrkrampf (Tetanus)	338
Bangsche Krankheit	339
Malaria	340
Weitere Krankheitsformen	340
Eingeweidewürmer	341
Säuglings- und Kinderkrankheiten	343
Allgemeines und Grundbehandlung	343
Das Frühgeborene	344
Das Neugeborene	344
Die Vorsorgeuntersuchungen des Kindes	345
Krampf des Magenausganges	346
Erbrechen	347
Pseudocroup	347
Krampfanfälle im Kindesalter	347
Angeborene Herzfehler	348
Rachitis	348
Vergiftungen im Kindesalter	350
Nervöse Kinder	350
Bettnässen	351
Krebs	352
Atom- und Strahlungsschäden	360
Altern und Krankheit	360
 Die Heilweisen und die häusliche Behandlungstechnik	
Grundlagen der verschiedenen Heilverfahren	363
Die Schulmedizin (Allopathie)	363
Operative Behandlung	365
Die psycho-somatische Medizin	367
Die Psychotherapie	368
Das Naturheilverfahren	372
Die Kräuterheilkunde	377
Die Homöopathie	377
Die Biochemie	379
Weitere Heilverfahren	379
Die Behandlungsmittel und die Behandlungstechnik	382
Das Wasserheilverfahren	382
Die Kneippkur	382
Andere Formen der Wasserbehandlung	397
Trinkkuren	405
Die Behandlung mit der Erde	407
Äußere Behandlung mit der Erde	407

Innere Behandlung mit der Erde	410
Bewegungs- und Übungsbehandlung, Massagen, Chiropraktik	411
Behandlung mit Elektrizität	434
Einspritzungen, Spülungen, Einläufe, Klistiere u. a.	437
Pflanzenheilkunde (Phytotherapie)	440
Zubereitung der Heilkräuter	441
Übersicht über die gebräuchlichsten Heilpflanzen	442
Die Zusammenfassung der Behandlungsmittel zu einem Heilplan	454

Krankenpflege und Erste Hilfe

Richtlinien für die Krankenpflege	456
Die Einrichtung des Krankenzimmers	456
Besondere Pflegemaßnahmen	457
Kontrolle des Kranken	458
Verabreichung von Arzneimitteln	458
Pflegemaßnahmen bei ansteckenden Krankheiten	458
Erste Hilfe bei Unfällen	459
Maßnahmen bei Vergiftungen	472
Vergiftungen durch Lebensmittel	472
Vergiftungen durch Nervengifte	473
Vergiftungen durch Gase	474
Die Hausapotheke und das Badezimmer	477

Ernährung für Gesunde und Kranke

Die Ernährung und die Nahrungsmittel	480
Die Hauptnahrungsstoffe und ihre Zusammensetzung	480
Zusammensetzung unserer Nahrung	487
Die wichtigsten Nahrungsmittel	489
Die Ausnutzung der Nahrungsmittel und der Nahrungsbedarf	492
Kochsalz, Gewürze und Genußmittel	494
Die Zubereitung und Zusammenstellung der Speisen und Gerichte	495
Ungekochte Nahrung	495
Gekochte Nahrung	496
Die einzelnen Mahlzeiten	498
Die verschiedenen Diätformen	499
Fastenkuren	499
Schrothkur	505
Saftkuren und Entziehungstage	506
Milchkuren	507
Obstkuren	509
Rohkostkuren	513
Fleischlose Kost	514
Die kurgemäße Normalkost (gemischte Kost)	515
Rezeptbeispiele für Gesunde und Kranke	516
Rezepte für Zuckerkrankhe	552

Kontrazeption

Empfängnisverhütung und Familienplanung	559
Einleitung	559
Geschlechtsorgane (Genitalien) der Frau	559
Geschlechtsorgane (Genitalien) des Mannes	563
Pubertät (Reifungszeit)	564

Geschlechtliche Vereinigung (Koitus)	565
Empfängnisverhütung (Kontrazeption)	566
Neue Wege zur Empfängnisregelung	572
Ärztliche Erfahrungen	576
Schlußwort	578
Sachregister	579