



Die prominente Ärztin Marianne Koch erklärt in diesem grundlegenden Gesundheitsbuch die Funktionen des menschlichen Körpers ebenso leicht verständlich und anschaulich wie die häufigsten Erkrankungen, ihre Vorbeugung und Behandlung. Vom Herz und den Blutgefäßen, über Atmung, Knochen und Verdauung bis hin zu den Hormonen und dem Immunsystem stellt die erfahrene Internistin den menschlichen Organismus mit all seinen Stärken und Schwächen vor. Weil zu einem gesunden Körper auch eine gesunde Seele gehört, widmet die Autorin diesem Thema ein eigenes Kapitel. Marianne Koch bekennt sich zwar zur so genannten Schulmedizin, ist aber auch offen gegenüber erprobten alternativen Heilmethoden. Tipps für eine ausgewogene, bewusste Ernährung, Strategien gegen das Altern und Maßnahmen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte runden dieses informative Nachschlagewerk ab, das in keinem Haushalt fehlen sollte.

Marianne Koch unterbrach ihr Medizinstudium zeitweilig für eine erfolgreiche Filmkarriere (Bundesfilmpreis 1955, insgesamt 70 Filme), nahm es jedoch später wieder auf und ließ sich 1985 als Internistin mit eigener Praxis nieder. Nebenbei war sie auch journalistisch tätig, u. a. als Moderatorin der Sendungen ›III nach 9‹, ›Club 2‹ und ›MEDIZIN MAGAZIN‹ sowie als Autorin populärmedizinischer Serien in Zeitschriften. Marianne Koch hat mehrere Auszeichnungen auf dem Gebiet der medialen Kommunikation von Medizin erhalten.

Heute hat sie eine wöchentliche Rundfunk- und Fernsehsendung (›Das Gesundheitsgespräch‹, Bayern 2 Radio) und ist Präsidentin der Deutschen Schmerzliga.

Dr. med. Marianne Koch

Mein Gesundheitsbuch

Deutscher Taschenbuch Verlag

Von Dr. med. Marianne Koch
sind im Deutschen Taschenbuch Verlag erschienen:
Körperintelligenz. Was Sie wissen sollten, um jung zu bleiben
(24366)
Tief einatmen! (62194)

Wichtiger Hinweis:

Die diesem Buch zugrunde liegenden medizinischen Forschungsergebnisse und die Empfehlungen entsprechen dem Stand der Wissenschaft bei Fertigstellung. Da sich die Medizin jedoch ständig weiterentwickelt, können zukünftige neue Erkenntnisse nicht ausgeschlossen werden. Die hier genannten Ratschläge und Behandlungsmethoden sollen kein Ersatz für fachkundige Beratung sein. Die richtige Diagnose und Therapie von Erkrankungen müssen immer Sache eines Arztes bleiben. Für Angaben zu Dosierungen und Applikationsformen kann von der Autorin und vom Verlag keine Gewähr übernommen werden.

Originalausgabe
Mai 1999
6., durchgesehene Auflage August 2004
7. Auflage Januar 2007
© 1999 Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München
dtv im Internet: www.dtv.de
Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen
Umschlagfoto: © Isolde Ohlbaum
Produktion und Satz:
Walter Lachenmann, Waakirchen
Gesetzt aus der Sabon Antiqua und der Frutiger (Quark XPress 3.32)
Druck und Bindung: Appl, Wemding
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in Germany
ISBN-13: 978-3-423-24421-3
ISBN-10: 3-423-24421-6

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Herz und Blutgefäße 11

Das Herz – Kraftwerk ohne Gleichen 12 · Ist das Herz gesund? Testen Sie Ihr persönliches Risiko 15 · Krankheiten des Herzens und ihre Behandlung 16 · Die Arterien – der Körper wird mit Blut versorgt 26 · Hoher Blutdruck 27 · Schlaganfall 31 · Erweiterung der Bauchschlagader 32 · Durchblutungsstörungen der Beine 34
Die Venen – so fließt das Blut zurück zum Herz 36 · Krampfadern 37 Vorsicht vor Thrombosen 38 · Venenleiden sind nicht harmlos 38

Kapitel 2: Das Wunder der Atmung 41

So funktionieren Luftwege und Lunge 42 · Krankheiten der Atemwege 44
Nie mehr rauchen – so könnte es klappen 55

Kapitel 3: Der Bewegungsapparat 59

Die Muskeln – reine Energiebündel 60 · Störungen und Krankheiten der Muskulatur 62
Die Knochen – architektonische Kunstwerke 65 · So bleiben die Knochen gesund 66 · Wichtige Knochenkrankheiten 67 – Osteoporose 67
Die Gelenke – Beweglichkeit ist alles 70 · Krankheiten der Gelenke 71 · Kleine Rückenschule 73

Kapitel 4: Das Verdauungssystem 79

Die Zähne 80
Die Zunge 83
Kauen und Schlucken 84
Die Speiseröhre 86 · Die Refluxkrankheit 87
Der Magen 88 · Gastroskopie: ein Blick ins Innere des Körpers 89 · Gefährlicher Keim: Helicobacter pylori 90 · Magenentzündung und Magengeschwür 91
Dünndarm und Dickdarm 93 · Tipps für eine gute Verdauung 94 · Die wichtigsten Darmkrankheiten 96

Kapitel 5: Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse 105

Die Leber steuert den Stoffwechsel 106 · Häufige Krankheiten 108
Gallenwege und Gallenblase 114 · Gallensteine 114
Die Bauchspeicheldrüse – ein Organ mit zwei Gesichtern 118 · Wichtige Krankheiten 118