

INHALT

Vorwort	11
Der Autor	13
MEDIZINISCHE WISSENSCHAFT UND „STATE OF THE ART“-MEDIZIN – EINE SOLIDE BASIS ZUM „GESUND BLEIBEN“	15
Mehr Lebensqualität durch mehr gesunde Lebensjahre	16
Gesund bleiben durch Wissenschaft, hohen medizinischen Standard und Prävention	17
Was ist uns vorgegeben? Was machen wir daraus? Genetik und Epigenetik	18
Typische Erkrankungen und Gesundheitsschädigungen unserer Gesellschaft	19
Medizinische Statistik und Wissenschaft	20
An den Universitäten gelehrt „State of the Art“-Medizin	20
Evidenzbasierte Medizin	21
Medizinische Wissenschaft und Statistik: Vom Wald und vom einzelnen Baum	23
WAS PRÄVENTION UND LEBENSSTIL MIT DEM „GESUND BLEIBEN“ ZU TUN HABEN	25
Gesund bleiben durch Prävention	26
Was ist Prävention?	26
Verhaltens- und Verhältnisprävention	28
Wie wir zur Erhaltung der eigenen Gesundheit beitragen können – Salutogenese	30
Gesundheitsförderung	31
Resilienz macht stark	31
Lebensstilmedizin – gesund bleiben durch einen gesundheitsförderlichen Lebensstil	33

Gesund bleiben durch Hygiene	35
Händehygiene	36
Gesund bleiben durch Zahn- und Mundhygiene sowie durch die Prävention von Zahnerkrankungen	40
Die sogenannte häusliche Mundhygiene – Zähneputzen	40
Gesund bleiben und Prävention von Infektionskrankheiten durch Impfen	42
Impfen – zum Schutz des Einzelnen und der Gesellschaft vor Infektionskrankheiten	43
Gesund bleiben durch psychische Stabilität und mentale Gesundheit	44
Traurigkeit und Depression	44
Risikoverhalten und Suizide	45
Gesund bleiben durch Prävention und Verhütung von Unfällen ..	46
Unfall- und Erkrankungsrisiken minimieren	46
Unfälle und die unterschiedlichen Lebensabschnitte	47
Gesund bleiben durch Vermeidung des Tabakrauchens	48
Schlimme Fakten	49
Mittels Raucherentwöhnung zum Nichtraucher	52
Rauchfreier Arbeitsplatz	53
Pulmonale Rehabilitation	54
Gesund bleiben durch Minimierung des Alkoholkonsums	56
Folgen von Alkoholmissbrauch	57
Gesund bleiben durch achtsamen Umgang mit der Sonnenbestrahlung	60
Gesund bleiben durch vernünftige Ernährung	62
Vernünftige Ernährung	62
Gezielte Ernährung – wer profitiert?	63
Ernährung und Bewegung	64
Gesund bleiben durch regelmäßige körperliche Aktivität und Bewegung	66

Aktivität, Bewegung und Training	66
Bewegung, Energiehaushalt und Stoffwechsel	70
Bewegung kann Ihr Risiko, zu erkranken bzw. sich zu verletzen, senken!	71
Bewegung als „Medikament“	71
Bewegungsempfehlungen – bitte einhalten!	72
Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung	72
Bewegen Sie sich schon – oder sitzen Sie noch?	75
„GESUND BLEIBEN“ DURCH VORBEUGUNG HÄUFIGER ZIVILISATIONS- ERKRANKUNGEN	79
Gesund bleiben durch gezielte Prävention von Krebserkran- kungen	80
Körperliche Aktivität, Training und Sport bei Krebserkrankungen?	81
Gesund bleiben durch gezielte Prävention von Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen	84
Gesund bleiben durch gezielte Prävention von Stoffwechsel- erkrankungen	85
Aufnahme an „freiem Zucker“ – Empfehlungen der WHO	87
Übergewicht als Risikofaktor	87
Kampf dem Übergewicht!	88
Gesund bleiben durch gezielte Prävention der „Volkskrankheit“ Kreuz- und Rückenschmerz sowie der Arthrose	90
„Volkskrankheit“ Kreuz- und Rückenschmerz	91
Rehabilitation bei Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat	94
SPEZIELLE ASPEKTE DES „GESUND BLEIBENS“	97
Gesund bleiben durch gesunden Schlaf, gezielte Pausen- gestaltung und Regeneration	99
Schlaf als menschliches Grundbedürfnis	99
Wirken Sie Schlafproblemen aktiv entgegen!	100

Gesunder Schlaf durch Schlafoaching: Wer wach sein will, muss schlafen	101
Gesund bleiben durch gesunde Arbeitsbedingungen	103
Organisations- und Personalentwicklung – gesunde Zusammen- arbeits- und Kommunikationskultur	105
Probleme am Bewegungs- und Stützapparat durch die Berufs- ausübung	108
Stress	111
Digitalisierung in der Arbeitswelt	114
Bildschirmarbeitsplatz	117
Kreuz- und Rückenschmerzen durch Büroarbeit	118
Aktive Prävention von Kreuz- und Rückenschmerzen bei Büro- arbeit	118
Lärmprävention am Arbeitsplatz	120
Pausengestaltung und Regeneration	122
Frauengesundheit	123
Männergesundheit	124
Gesund bleiben im Kindes- und Jugendalter – Beispiel Über- gewicht	126
Gesund bleiben durch eine gesunde psychische Entwicklung im Kindes- und Jugendalter	128
Jugendalter bzw. Adoleszenz	129
Lifestyle und Gesundheit im Alter	129
Bewegung kann Ihre Unabhängigkeit und Selbstbestimmtheit bis ins hohe Alter sichern	131
Weiterbildung und mehr	133

WAS KANN NOCH ZU EINEM GESUNDEN LEBEN BEITRAGEN? – STICHWORT

„LEBENSKUNST“	135
Meine Gesundheitstipps	136
1. Zufriedenheit, positives Denken und Wertschätzung.....	136
2. Regelmäßige geistige und körperliche Aktivität	136

3. Qualität und Zuverlässigkeit	137
4. Viel Eustress und dabei rechtzeitig abschalten und loslassen können	137
Vermeiden Sie negative Gedanken und Gefühle!	138
Unveränderbare Tatsachen bleiben unveränderbar	139
Ordnung und Struktur	141
Priorisieren können	141
Regeln akzeptieren können	142
Vermeiden Sie Perfektionismus	142
Lernen Sie „Nein“ zu sagen!	142
Achten Sie auf Ihre mentale Gesundheit	143
Lebenslust und Genuss	143
Mit der Zeit gehen und lebenslang lernen	144
Gesund bleiben durch vernünftige Nutzung der Freizeit	144
Ein Beispiel zum Schluss – banale Kopfschmerzen vermeiden . .	150
Literaturangaben	153
Alphabetisches Verzeichnis der Experten	157
Bildnachweis	161
Stichwortverzeichnis	163