

Adipositas

A - di - po - si - tas

Adipositas heißt Übergewicht.

Übergewicht berechnet man mit dem BMI.

BMI ist die englische Abkürzung für Body Mass Index.

BMI-Rechner gibt es zum Beispiel im Internet:

www.frubiasesport.de/BMI

Adipositas kann zu anderen Erkrankungen, wie Diabetes führen.

Adipositas kann durch übermäßiges Essen entstehen.

Adipositas kann erblich sein.

Adipositas muss durch einen Arzt behandelt werden.

Gesundes Essen und Sport beugen Adipositas vor.

[gesundes Essen] [Bewegung]

After / Anus

Af - ter / A- nus

Der After oder Anus ist eine Körperöffnung am Gesäß.

Hier tritt das verdaute Essen, also Kot, nach außen.

Der After oder Anus besteht aus einem Ringmuskel.

Auf der Toilette entspannt sich der Ringmuskel,
und der Kot kann austreten.

AIDS

AIDS ist eine tödliche Erkrankung.

AIDS schwächt die Körperabwehr.

Man bekommt viele andere Erkrankungen.

AIDS kann man nicht heilen.

Man stirbt durch AIDS.

AIDS wird durch den HI-Virus (HIV) ausgelöst.

Kondome schützen vor dem HI-Virus.

[Kondom]

Akne

Ak - ne

In den Poren der Haut wird Talg produziert.

Die Poren können verstopfen.

Der Talg kann nicht mehr nach außen treten.

Es bilden sich Knötchen auf der Haut.

Die Knötchen sind oft entzündet.

Bei vielen Knötchen spricht man von Akne.

Akne bekommt man meistens in der Pubertät.

Nach der Pubertät verschwindet sie oft von selbst.

Akne kann man aber auch behandeln.

Die Behandlung führt ein Hautarzt durch.

Alzheimer

Alz - hei -mer

Alzheimer ist eine Form der Demenz.

Alzheimer ist eine Erkrankung des Gehirns.

Am Anfang vergisst man Erledigungen und Verabredungen.

Später erkennt man seine Familie und Freunde nicht mehr.

Man ist hilflos wie ein kleines Kind.

Menschen mit Alzheimer brauchen Pflege wie ein Kind.

Die Krankheit ist nicht heilbar.

Man stirbt nach einigen Jahren.

Amalgam

A - mal - gam

Amalgam wird als Zahnfüllung verwendet.

Amalgam enthält Quecksilber.

Quecksilber schadet dem Körper.

Es ist unklar, ob Quecksilber
in Zahnfüllungen dem Körper schadet.

Es gibt auch Füllungen aus Kunststoff und Keramik.

Füllungen aus Kunststoff und Keramik sind unbedenklich.

Füllungen aus Kunststoff oder Keramik sind teuer.

Die Krankenkasse bezahlt nur einen kleinen Teil davon.

Angina pectoris

An -gi - na pec - to -ris

Das Herz benötigt Sauerstoff.

Die Adern, die das Herz mit Sauerstoff versorgen, heißen Herz-Kranz-Gefäße.

Sind die Herzkranzgefäße verengt, bekommt das Herz nicht genug Sauerstoff.

Man bekommt Brustschmerzen.

Die Brustschmerzen werden Angina pectoris genannt.

Angina pectoris muss vom Arzt untersucht werden.

Gesundes Essen und Bewegung beugen Angina pectoris vor.

Das Nikotin in Zigaretten begünstigt Angina pectoris.

[Mann mit Herz] [gesundes Essen] [Bewegung] [Nikotin]

Antibiotikum

An - ti - bio - ti - kum

Die Mehrzahl von Antibiotikum ist Antibiotika.

Ein Antibiotikum ist ein Medikament.

Das Medikament bekämpft Bakterien.

Ein Antibiotikum kann nur gegen Bakterien, nicht gegen Viren eingesetzt werden.

Ein Antibiotikum soll nur nach Anweisung eines Arztes eingenommen werden.

Die Packung muss bis zum Ende aufgebraucht werden.

Alkohol und ein Antibiotikum dürfen nicht gleichzeitig eingenommen werden.

[Blister]

Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

Ar - beits - un - fä - hig - keits - be - schei - ni - gung

Die Bescheinigung stellt der Arzt aus.

Auf der Bescheinigung steht,

wie lange man nicht arbeiten kann.

Die Arbeitsstelle muss den Grund dafür nicht erfahren.

Der Grund steht nicht auf der Bescheinigung stehen.

Die Bescheinigung besteht aus zwei Zetteln.

Der untere (kleine) Zettel ist für die Arbeitsstelle.

Der obere (große) Zettel ist für die Krankenkasse.

Arbeitsunfall

Ar -beits - un - fall

Einen Unfall, der bei der Arbeit passiert, nennt man Arbeitsunfall.

Ein Unfall auf dem Weg zur Arbeit oder auf dem Weg nach Hause ist auch ein Arbeitsunfall.

Der behandelnde Arzt muss wissen, dass der Unfall ein Arbeitsunfall ist.

Die Behandlung bezahlt dann die Berufsgenossenschaft.

Arthritis

Ar - thri - tis

Bei Arthritis ist ein Gelenk entzündet.

Das Gelenk schmerzt.

Die Haut um das Gelenk ist geschwollen und warm.

Ein Arzt muss das entzündete Gelenk untersuchen.

Am besten ein Orthopäde.

Arthrose

Ar - thro - se

Ein Gelenk ist wichtig für unsere Bewegungen.

Im Gelenk befindet sich Knorpel.

Der Knorpel kann sich abnutzen.

Das nennt man Arthrose.

Das Gelenk wird unbeweglicher.

Später kann das Gelenk steif werden.

Gesundes Essen und Bewegung beugen Arthrose vor.

[gesundes Essen] [Bewegung]

Aspirin (ASS)

As - pi - rin

Aspirin ist ein Medikament.

Es hilft gegen Schmerzen.

Der Wirkstoff im Aspirin ist ASS (Acetylsalicylsäure).

Am Tag sollte man höchstens 6 Tabletten Aspirin nehmen.

Aspirin darf nicht auf nüchternen (leeren) Magen
genommen werden.

[Blister]

Asthma

Asth - ma

Asthma ist eine Erkrankung der Atemwege.

Menschen mit Asthma bekommen manchmal Anfälle.

Während der Anfälle bekommen sie schlecht Luft.

Menschen mit Asthma müssen immer
ein Medikament bei sich tragen.

Bei einem Asthma-Anfall hilft ihnen das Medikament.

Das Medikament wird in den Mund gesprüht.

Das Medikament kann dann eingeatmet werden.

[Dosier-Aerosol]

Arterie

Ar - te - ri - e

Adern transportieren Blut.

Arterien sind Adern.

Fast alle Arterien transportieren sauerstoffreiches Blut.

Arterien transportieren das Blut immer vom Herzen weg.

Das Herz pumpt das Blut mit hohem Druck in die Arterien.

Wenn eine Arterie verletzt wird, spritzt daraus Blut.

Die Verletzung muss mit Druck abgedichtet werden.

Augenarzt

Au - gen - arzt

Ein Augenarzt behandelt Erkrankungen am Auge.

Ein Augenarzt behandelt Menschen mit Sehschwäche.

[Brille]

Bakterie, bakteriell

Bak - te - ri - e

bak - ter - iell

Bakterien sind kleinste Lebewesen.

Es gibt Bakterien, die gut für uns sind.

Zum Beispiel für unsere Verdauung.

Andere Bakterien machen uns krank.

Ein Antibiotikum tötet Bakterien ab.

Ballaststoffe

Bal - last - stof - fe

Ballaststoffe sind gut für die Verdauung.

Ballaststoffe können Erkrankungen im Darm verhindern.

Kartoffeln enthalten viele Ballaststoffe.

Gemüse und Obst enthalten Ballaststoffe.

Produkte aus Vollkorn enthalten Ballaststoffe.

[Ballaststoffe]

Bandscheibe

Band - schei - be

Die Wirbelsäule stützt unseren Körper.

Zwischen den einzelnen Wirbeln sind Bandscheiben.

Sie machen die Wirbelsäule beweglich.

Eine Bandscheibe kann herausrutschen.

Das nennt man Bandscheiben-Vorfall.

Schwimmen oder Rücken-Gymnastik kann einem

Bandscheiben-Vorfall vorbeugen.

Schwimmen oder Rücken-Gymnastik entlastet

die Wirbelsäule.

[Bandscheibe]

Beckenboden(gymnastik)

Bec - ken - bo - den

gym - nas - tik

Der Beckenboden ist schwach.

Zum Beispiel nach einer Geburt oder im Alter.

Ein schwacher Beckenboden kann den Urin
nicht mehr gut halten.

Beckenboden-Gymnastik stärkt den Beckenboden.

Berufskrankheit

Be - rufs - krank - heit

Erkrankungen, die in einer Berufs-Gruppe häufig vorkommen,
nennt man Berufkrankheit.

Blinddarmentzündung

Blind - darm - ent - zün - dung

Der Blinddarm hat am Ende ein wurmförmiges Gebilde.

Das wurmförmige Gebilde nennt man Wurmfortsatz.

Der Wurmfortsatz kann sich entzünden.

Das nennt man Blinddarm-entzündung.

Man bekommt sehr starke Bauchschmerzen.

Man muss sofort zum Arzt gehen.

Blutgruppe

Blut - grup - pe

Jeder Mensch hat eine der vier Blutgruppen.

Es gibt die Blutgruppen A, B, AB und 0.

Jede Gruppe hat andere rote Blutkörperchen.

Ein Mensch verliert viel Blut.

Er bekommt eine Transfusion.

Die Blutgruppe gibt an, welches Blut er bekommen soll.

Blutkörperchen

Blut - kör - per - chen

Es gibt rote und weiße Blutkörperchen.

Die Roten bringen Sauerstoff von der Lunge in den Körper.

Sie bringen den verbrauchten Sauerstoff vom Körper in die Lunge.

Die Weißen gehören zur Körperabwehr.

Sie bekämpfen Fremdkörper.

Fremdkörper können Bakterien, Viren oder Pilze sein.

Blutplättchen

Blut - plätt - chen

Blutplättchen legen sich bei
Verletzungen an die Wundränder.
Es entsteht ein weißer Pfropf.
Rote Blutkörperchen erstarren.
Es entsteht so genannter Schorf.
Die Blutung ist dann gestillt.

Bronchitis

Bron - chi - tis

Bronchien nennt man die Lungenbläschen.

Die Lungenbläschen bringen Sauerstoff ins Blut.

Die Lungenbläschen können sich entzünden.

Das nennt man Bronchitis.

Bei einer Bronchitis mit Fieber muss man zum Arzt gehen.

Ein Antibiotikum hilft gegen Bronchitis.

Brustkrebs

Brust - krebs

Einen bösartigen Knoten in der Brust nennt man Brustkrebs.

Frauen sind viel häufiger betroffen als Männer.

Wie kann man Brustkrebs früh erkennen?

Jede Frau sollte die Brust einmal im Monat abtasten.

Das Abtasten erfolgt nach einem Schema.

Das Schema kann man sich im Internet ansehen:

www.sicher-fuehlen.de

Mit einem Knoten muss man zum Gynäkologen gehen.

Bypass

By - pass

Adern können verstopfen.

Die Verstopfung kann man manchmal nicht auflösen.

Man nimmt dann eine Ader z.B. aus den Beinen.

Damit legt man eine Umgehung um die Verstopfung.

Das nennt man Bypass.

Bypass ist ein englisches Wort.

Es bedeutet Umgehung.

Chirurg

Chi - rurg

Ein Chirurg operiert Patienten.

Ein Chirurg kann im Krankenhaus oder in einer Praxis arbeiten.

Das Gebiet, auf dem ein Chirurg arbeitet,
nennt man Chirurgie.

Alle Worte mit Chirurgie haben etwas mit operieren zu tun.

Cholesterin

Cho - les - ter - in

Cholesterin ist wichtig für unseren Körper.

Cholesterin in großen Mengen kann aber schädlich sein.

Cholesterin schädigt dann das Herz und die Adern.

Cholesterin kommt in Wurst, Fleisch, Eiern und Milch vor.

Cholesterin ist nicht in Obst und Gemüse.

[Cholesterin]

Computertomographie (CT)

Com - pu - ter - to - mo - gra - phie

Für eine CT wird man durch eine Röhre geschoben.

Der Körper wird scheibenweise durchleuchtet.

Die Aufnahmen zeigen das Innere des Körpers.

Cortison oder Kortison

Cor - ti - son

Kor - ti - son

Cortison ist ein Medikament.

Cortison lindert Entzündungen.

Cortison hilft bei vielen Erkrankungen.

Zum Beispiel bei Allergien.

Die lange Einnahme von Cortison hat
viele Nebenwirkungen.

[Blister]

Demenz

De - menz

Bei einer Demenz verliert man langsam seine geistigen Fähigkeiten.

Man kann sich schlechter orientieren.

Die Persönlichkeit verändert sich.

Es gibt verschiedene Demenzen

Alzheimer ist eine Form der Demenz.

Depression

De - pres - sion

Man ist immer niedergeschlagen und traurig.

Man hat keine Kraft, tägliche Arbeiten zu erledigen.

Man hat vielleicht auch Gedanken an Selbstmord.

Das nennt man Depression.

Depression ist eine psychische Erkrankung.

Eine Depression muss behandelt werden.

Der Hausarzt kann weiterhelfen.

Viele Menschen haben einmal im Leben eine Depression.

Dermatologe

Der - ma - to - lo - ge

Ein Dermatologe behandelt Hautkrankheiten.

Hautkrankheiten verändern die Haut.

Die Haut ist rot.

Die Haut ist warm und geschwollen.

Auf der Haut bilden sich Pickel oder Pusteln.

Der Dermatologe kann die Haut untersuchen und behandeln.

Der Dermatologe wird auch Hautarzt genannt.

Diabetes

Di - a - be - tes

Diabetes nennt man auch Zuckerkrankheit.

Es ist zu viel Zucker im Blut.

Man muss Medikamente nehmen, um den Zucker zu senken.

Das Medikament ist meistens Insulin.

Insulin muss meistens gespritzt werden.

Diabetes hat viele Folgen für den Körper.

Zum Beispiel wird die Haut empfindlicher.

Gesundes Essen und Bewegung können Diabetes verhindern.

[gesundes Essen] [Bewegung]

Diagnose

Di - a - gno - se

Das Ergebnis nach der Untersuchung des Arztes nennt man Diagnose.

Die Diagnose ist meistens eine Erkrankung.

Zum Beispiel kann Diabetes eine Diagnose sein.

Die Diagnose ist vertraulich.

Sie darf nur mit der Zustimmung des Patienten weitergegeben werden.

Diarrhoe

Di - ar - rhoe

Diarrhoe heißt Durchfall.

Durchfall kann auf eine Erkrankung hinweisen.

Länger andauernder Durchfall muss behandelt werden.

Der Körper verliert viel Wasser bei Durchfall.

Man sollte viel Wasser trinken.

[Wasserflasche]

Dialyse

Di - a - ly - se

Die Nieren reinigen das Blut.

Die Nieren können krank werden oder verletzt sein.

Sie funktionieren nicht mehr gut.

Das Blut kann dann durch Maschinen gereinigt werden.

Diesen Vorgang nennt man Dialyse.

EEG (Elektroenzephalogramm)

E - lek - tro - en - zeph - a - lo - gramm

Das EEG ist eine Untersuchung.

Das Gehirn wird untersucht.

Sensoren werden an bestimmten Punkten am Kopf befestigt.

Die Sensoren nehmen die Aktivitäten des Gehirns auf.

Ein EEG ist nicht schmerzhaft.

Ein EEG schädigt nicht das Gehirn.

[EEG]

Eiweiß, Proteine

Ei - weiß, Pro - te - i - ne

Eiweiß ist wichtig für den Zellaufbau im Körper.

Es gibt tierisches und pflanzliches Eiweiß.

Man sollte 30% tierisches Eiweiß am Tag essen.

Tierisches Eiweiß ist in Wurst, Fleisch und Eiern.

Tierisches Eiweiß ist auch in Produkten aus Milch.

Man sollte 70% pflanzliches Eiweiß am Tag essen.

Pflanzliches Eiweiß ist in Hülsenfrüchten.

Hülsenfrüchte sind Bohnen, Erbsen und Linsen.

Pflanzliches Eiweiß ist auch in Kartoffeln.

[Eiweiß]

EKG (Elektrokradiogramm)

E - lek - tro - kar - di - o - gramm

Mit einem EKG untersucht man das Herz.

Es werden Sensoren auf den Brustkorb geklebt.

Die Sensoren nehmen die Aktivität des Herzens auf.

Ein EKG kann Aufschluss über den Zustand des Herzens geben.

Ein EKG ist nicht schmerzhaft.

Ein EKG schädigt nicht das Herz.

[EKG]

Embolie

Em - bo - lie

Im Blut können Klumpen sein.

Im Blut kann Luft sein.

Ins Blut können andere Fremdkörper gelangen.

Der Klumpen, die Luft oder der Fremdkörper
kann eine Ader verschließen.

Das nennt man Embolie.

Bewegung und gesundes Essen
können eine Embolie verhindern.

[gesundes Essen] [Bewegung]

Entzündung

Ent - zün - dung

Eine Entzündung ist eine Abwehr-Reaktion des Körpers.

Der Körper wehrt sich zum Beispiel gegen Bakterien.

Eine Entzündung ist oft warm und geschwollen.

Sie schmerzt und ist gerötet.

Alle Worte mit „-itis“ weisen auf eine Entzündung hin.

Gastritis zum Beispiel ist eine Entzündung des Magens.

Fett

Fett

Fett ist wichtig für unseren Körper.

Fett liefert Energie für den Körper.

Es gibt tierisches und pflanzliches Fett.

Tierisches Fett ist in Wurst, Fleisch und Produkten aus Milch.

Pflanzliches Fett ist in vielen Ölen (Olivenöl).

Pflanzliches Fett ist gesünder als tierisches Fett.

Zu viel Fett auf Dauer schädigt den Körper.

[Fett]

Fraktur

Frak - tur

Eine Fraktur ist ein Knochenbruch.

Gastritis

Gas - tri - tis

Gastritis ist eine Entzündung des Magens.

Eine Gastritis kann durch zu viel Alkohol und Zigaretten entstehen.

Eine Gastritis kann durch Bakterien oder Viren entstehen.

Eine lange andauernde oder immer wieder auftretende Gastritis lässt Geschwüre entstehen.

Aus den Geschwüren kann Krebs entstehen.

Gastro-

Gas - tro

Alle Worte mit „Gastro-“ haben etwas mit dem Magen zu tun.

Gicht

Gicht

Gicht ist eine Entzündung der Gelenke.

Diese Entzündung wird durch zu viel Harnsäure im Körper ausgelöst.

Harnsäure ist Abfall des Körpers.

Harnsäure wird mit dem Urin ausgeschieden.

Eine Erkrankung der Nieren kann die Ausscheidung von Harnsäure mindern.

Gynäkologe

Gy - nä - ko - lo - ge

Ein Gynäkologe untersucht nur Frauen.

Ein Gynäkologe untersucht die Geschlechtsorgane.

Die weibliche Brust und die Vagina sind Geschlechtsorgane.

Die Eierstöcke und die Gebärmutter sind Geschlechtsorgane.

Ein Gynäkologe untersucht auch schwangere Frauen.

Ein Gynäkologe wird auch Frauenarzt genannt.

Jede Frau sollte zweimal im Jahr
zum Gynäkologen gehen.

Hausarzt

Haus - arzt

Ein Hausarzt behandelt alle Erkrankungen.

Ein Hausarzt wird auch Allgemein-Mediziner genannt.

Er weiß über alle Erkrankungen Bescheid.

Er überweist manche Patienten zum Facharzt.

Ein Facharzt weiß über bestimmte Erkrankungen besonders viel.

Heparin

He - pa - rin

Heparin macht das Blut dünner.

Dünnere Blut verhindert Klumpen.

Klumpen entstehen bei wenig Bewegung.

Zum Beispiel nach Operationen oder einem Gipsbein.

Heparin muss dann gespritzt werden.

Das dünnere Blut kann Wunden nur langsam verschließen.

Man muss darauf achten, dass man sich nicht verletzt.

[Spritze]

Hepatitis

He - pa - ti - tis

Hepatitis ist eine Entzündung der Leber.

Hepatitis A wird durch verseuchtes Wasser oder verseuchtes Essen übertragen.

Hepatitis A und B heilen meistens aus.

Gegen Hepatitis A und B kann man sich impfen lassen.

Hepatitis B und C wird durch Blut, Sperma oder andere Körper-Flüssigkeiten übertragen.

Hepatitis C heilt meistens nicht aus.

Kondome schützen vor der Ansteckung.

[Kondom]

Herpes

Her - pes

Herpes wird durch Viren ausgelöst.

Herpes kann die Lippen befallen.

Die Lippen können mit einer Salbe behandelt werden.

Die Salbe kann man in der Apotheke kaufen.

Herpes kann sich im Gesicht ausbreiten oder im Genitalbereich auftreten.

Dann muss man zum Hautarzt gehen.

Man kann Lippen-Herpes bei Oral-Sex

nicht in den Genitalbereich übertragen.

Herzrhythmus-Störungen

Herz - rhyth - mus - Stö - rung - en

Das Herz kann zu schnell schlagen.

Das Herz kann zu langsam schlagen.

Das Herz kann unregelmäßig schlagen.

Man spricht dann von Herzrhythmus-Störungen.

Herzrhythmus-Störungen müssen vom Arzt untersucht werden.

Am Besten von einem Kardiologen.

Hexenschuss

Hex - en - schuss

Der Hexenschuss sind plötzlich auftretende Schmerzen im Bereich der Lenden-Wirbel.

Hexenschuss wird Lumbalgie oder Ischialgie genannt.

Der Hexenschuss muss vom Arzt behandelt werden.

Am Besten von einem Orthopäden.

Es gibt Medikamente, die die Schmerzen lindern.

Schwimmen oder Rücken-Gymnastik

können einem Hexenschuss vorbeugen.

HI-Virus (HIV)

Der HI-Virus ist ansteckend.

Der HI-Virus wird durch Blut, Sperma
und andere Körper-Flüssigkeiten übertragen.

HIV schwächt das Abwehrsystem des Körpers.

HIV löst nach einiger Zeit AIDS aus.

HIV und AIDS sind nicht heilbar.

Man stirbt durch HIV und AIDS.

Kondome schützen vor einer HIV-Infektion.

Die Anwendung von Kondomen kann man sich im Internet ansehen:

www.gib-aids-keine-chance.de/themen/kondome/benutzung.php

[Kondom]

Hals-, Nasen- und Ohrenarzt (HNO-Arzt)

Hals, Na - sen, Oh - ren - arzt

Der HNO-Arzt untersucht den Hals.

Der HNO-Arzt untersucht die Nase.

Der HNO-Arzt untersucht die Ohren.

HNO bedeutet Hals, Nase und Ohren.

Das Arbeitsgebiet des HNO-Arztes nennt man

Hals-, Nasen- und Ohren-Heilkunde.

Hormone

Hor - mo - ne

Hormone sind Botenstoffe.

Botenstoffe sorgen dafür, dass der Körper richtig funktioniert.

Hormone werden vom Körper selbst hergestellt.

Man kann Hormone auch von außen zuführen.

Ein Verhütungs-Medikament (die Pille) enthält Hormone.

Hypertonie

Hy - per - to - nie

Hypertonie bedeutet Bluthochdruck.

Hypertonie schadet den Adern, dem Herz,
den Augen, den Nieren und dem Gehirn.

Hypertonie muss vom Arzt behandelt werden.

Ausdauersport (Laufen oder Schwimmen)

beugt Hypertonie vor.

Gesundes Essen beugt Hypertonie vor.

Hypotonie

Hy - po - to - nie

Hypotonie ist ein dauerhaft niedriger Blutdruck.

Hypotonie ist erst einmal ungefährlich.

Menschen mit Hypotonie fühlen sich oft abgeschlagen.

Ihnen wird schwarz vor Augen, wenn sie schnell aufstehen.

Gesundes Essen und Ausdauersport (Schwimmen oder Laufen) reguliert den Blutdruck dauerhaft.

Impfung

Im - pfung

Eine Impfung schützt vor einer Krankheit.

Man kann sich gegen verschiedene Krankheiten impfen lassen.

Schon Säuglinge können Impfungen bekommen.

Säuglinge bekommen beim Kinderarzt Impfungen.

Erwachsene bekommen beim Hausarzt Impfungen.

Im Impf-Pass werden die Impfungen aufgeschrieben.

Der Impf-Pass zeigt also, wann man wieder eine Impfung bekommen sollte.

Impfungen sind sinnvoll, können aber Nebenwirkungen haben.

Infektion

In - fek - tion

Infektion ist das Eindringen von Erregern
in den Körper.

Erreger können Bakterien, Viren oder Pilze sein.

Die Erreger können sich vermehren.

Dann kann eine Krankheit ausbrechen.

Eine solche Krankheit nennt man Infektions-Krankheit.

Influenza

In - flu - en - za

Influenza ist eine ansteckende Krankheit.

Influenza wird durch Viren ausgelöst.

Man hat dieselben Beschwerden wie bei einer Erkältung.

Man hat über längere Zeit hohes Fieber.

Eine Erkältung ist ungefährlich.

Eine Influenza kann lebensbedrohlich werden.

Ältere und kranke Menschen sollten sich gegen Influenza jedes Jahr impfen lassen.

Inkontinenz

In - kon - ti - nenz

Ein Mensch mit Inkontinenz kann Urin (Harn) oder Stuhl schlecht zurückhalten.

Man nennt das Harn-Inkontinenz oder Stuhl-Inkontinenz.

Inkontinenz muss in jedem Alter behandelt werden.

Beckenboden-Gymnastik kann bei Inkontinenz helfen.

Beckenboden-Gymnastik kann Inkontinenz vorbeugen.

Insuffizienz

In - suf - fi - zienz

Wenn die Leistung des Herzens gemindert ist,
spricht man von Herz-Insuffizienz.

Wenn die Leistung der Nieren gemindert ist,
spricht man von Nieren-Insuffizienz.

Insuffizient nennt man die Leistungs-Minderung
eines Organs.

(Kilo-) Kalorie

Ki - lo

Ka - lo - rie

Eine Kilo-Kalorie wird im Alltag nur Kalorie genannt.

Die Abkürzung für Kilo-Kalorie ist „kcal“.

Kalorien geben den Energiewert der Nahrung an.

Ein Brötchen hat zum Beispiel 140 kcal.

Ein Mann sollte ungefähr 2.800 kcal am Tag zu sich nehmen.

Eine Frau sollte ungefähr 2.400 kcal am Tag zu sich nehmen.

Auf vielen Lebensmittel-Verpackungen

ist die Kalorien-Zahl abgedruckt.

Kardiologe

Kar - di - o - lo - ge

Ein Kardiologe behandelt Herzerkrankungen.

Karies

Ka - ri - es

Karies sind Bakterien im Mund.

Karies zersetzt Zucker zu Säuren.

Die Säuren greifen die Zähne an.

Es entstehen Löcher.

Das Putzen der Zähne reduziert Karies.

Katheter

Ka - the - ter

Ein Katheter ist ein dünner Schlauch.

Katheter werden zur Ableitung
von Körperflüssigkeiten verwendet.

Katheter werden zur Einleitung von Flüssigkeiten
in den Körper verwendet.

Zum Beispiel in der Blase.

Katheter sind ungefährlich.

Katheter sollten aber regelmäßig gewechselt werden.

Sonst kann es zu einer Infektion kommen.

KHK (Koronare Herzkrkrankheit)

Ko - ro - na - re

Herz - krank - heit

Die KHK ist eine Herzerkrankung.

Die Adern zum Herzen sind verengt.

Das Herz bekommt zu wenig Sauerstoff.

Man bekommt immer wieder Brustschmerzen.

KHK kann zum Herzinfarkt und Tod führen.

Bewegung und gesundes Essen kann die KHK
oder einen Herzinfarkt verhindern.

Nikotin in Zigaretten begünstigt die KHK.

[gesundes Essen] [Bewegung] [Nikotin]

Kohlenhydrate

Koh - len - hy - dra - te

Kohlenhydrate liefern dem Körper Energie.

Kohlenhydrate sind in Kartoffeln, Brot, Nudeln und Produkten aus Milch.

Kartoffeln, Brot, Nudeln und Produkte aus Milch sollte man täglich zu sich nehmen.

Kohlenhydrate sind auch in allen Produkten, die viel Zucker enthalten.

Zum Beispiel in Süßigkeiten.

Diese Produkte sollte man nur ab und zu essen.

[Kohlenhydrate]

Kondom

Kon - dom

Ein Kondom schützt vor vielen Krankheiten,
zum Beispiel vor dem HI-Virus (HIV), der AIDS auslöst.

Ein Kondom verhindert auch Schwangerschaften.

Ein Kondom muss richtig angewendet werden.

Die richtige Anwendung kann man von Beratern der
AIDS-Hilfe in Erfahrung bringen.

Die richtige Anwendung kann man sich im Internet
ansehen.

Die Anwendung von Kondomen kann man sich im Internet ansehen:

www.gib-aids-keine-chance.de/themen/kondome/benutzung.php

[Kondom]

Kopfschmerzen

Kopf - schmer -zen

Kopfschmerzen können durch verschiedene Krankheiten ausgelöst werden.

Meistens sind Kopfschmerzen harmlos.

Wenn Kopfschmerzen oft oder über einen langen Zeitraum auftreten, sollte man zum Arzt gehen.

Viel Trinken hilft bei Kopfschmerzen.

Ruhe hilft bei Kopfschmerzen.

Eine Schmerztablette kann gegen Kopfschmerzen helfen.

Schmerz-Tabletten können in der Apotheke gekauft werden.

[Wasserflasche]

Krampfadern

Krampf - a - dern

Krampfadern sind geschlängelte oder erweiterte Adern.

Krampfadern treten meistens an den Beinen auf.

Eine angeborene Schwäche der Ader-Wand ist die Ursache.

Krampfadern kann man beim Arzt behandeln lassen.

Meistens ist eine Operation nötig.

Häufiges Stehen, viele Schwangerschaften und Übergewicht begünstigen Krampfadern.

Krampfadern werden medizinisch Varizen genannt.

Krebs

Krebs

Krebs ist ein bösartiger Tumor.

Ein bösartiger Tumor ist eine Geschwulst.

Die Geschwulst wächst unkontrolliert.

Die Geschwulst verdrängt gesundes Gewebe.

Die Geschwulst kann sich über das Blut
oder über andere Flüssigkeiten ausbreiten.

Es werden Organe und Gewebe zerstört.

Ohne Behandlung stirbt man fast immer an Krebs.

Lungenentzündung

Lung - en - ent - zün - dung

Ursache können Viren oder Bakterien sein.

Ursache können auch eingeatmete Gifte sein.

Eine Lungenentzündung muss vom Arzt behandelt werden.

Für schwache, ältere und kranke Menschen

kann eine Lungenentzündung lebensbedrohlich sein.

Mammographie

Mam - mo - gra - phie

Eine Mammographie ist eine Röntgen-Aufnahme der weiblichen Brust.

Die Mammographie dient der Früh-Erkennung von Brustkrebs.

Ab dem 40. Lebensjahr sollte alle 2 Jahre eine Mammographie gemacht werden.

Ab dem 50. Lebensjahr sollte jedes Jahr eine Mammographie gemacht werden.

Gibt es Brustkrebs-Fälle in der Familie, muss schon früher eine regelmäßige Untersuchung stattfinden.

Marcumar

Mar - cu - mar

Marcumar ist ein Medikament.

Marcumar nimmt man bei Herzproblemen ein.

Es macht das Blut dünner.

Bei dünnerem Blut hören Blutungen nicht so schnell auf.

Man muss Verletzungen vermeiden.

Man muss jedem Arzt sagen, dass man Marcumar nimmt.

Man muss regelmäßig zur Blut-Untersuchung gehen.

Man sollte seinen Marcumar-Pass immer bei sich haben.

[Blister]

Meningitis

Men - in - gi - tis

Meningitis ist eine Entzündung der Gehirnhäute.

Meningitis kann durch Viren oder Bakterien
ausgelöst werden.

Man hat hohes Fieber und starke Kopfschmerzen.

Man erbricht sich.

Schwindel und Bewusstlosigkeit können eintreten.

Man muss sofort zum Arzt gehen.

Menstruation

Men - stru - a - tion

Menstruation ist die monatliche Regelblutung der Frau.

Metastase

Me - tas - ta - se

Eine Metastase ist ein Ableger eines
bösartigen Tumors.

Der Ableger gelangt über das Blut oder
andere Flüssigkeiten in andere Körper-Regionen.

Dort bildet der Ableger einen neuen kleinen Tumor.

Migräne

Mi - grä - ne

Migräne sind sehr starke Kopfschmerzen.

Migräne kann Sehstörungen auslösen.

Migräne kann Übelkeit und Erbrechen auslösen.

Migräne sollte vom Arzt untersucht werden.

Mineralstoffe

Mine - ral - stof - fe

Mineralstoffe sind wichtig für Prozesse im Körper.

Nur durch gesundes Essen kann man den Körper mit Mineralstoffen versorgen.

[gesundes Essen]

Mittelohrentzündung

Mit - tel - ohr - ent - zün - dung

Bei einer Entzündung des Mittelohres

hat man starke Schmerzen im Ohr.

Man hört schlechter.

Man hat Fieber und Kopfschmerzen.

Ein Arzt muss das Ohr untersuchen.

Am Besten ein Hals-, Nasen- und Ohrenarzt.

Nasennebenhöhlenentzündung

Na - sen - ne - ben - höh - len - ent - zün - dung

Bei einer Entzündung der Nasennebenhöhlen

verspürt man Druck im Gesicht.

Man hat meistens Kopfschmerzen.

Man muss zum Arzt gehen.

Am Besten zu einem Hals-, Nasen und Ohrenarzt.

Neurodermitis

Neu - ro - der - mi - tis

Neurodermitis ist eine Erkrankung der Haut.

Man bekommt immer wieder einen Hautausschlag.

Die Haut ist dann rot, schuppig und nässt.

Man muss zum Arzt gehen.

Am Besten zu einem Dermatologen.

Neurodermitis ist nicht heilbar.

Es ist wichtig, die Haut richtig zu pflegen.

Die richtige Pflege kennt ein Arzt, ein Apotheker
oder das Pflegepersonal.

Neurologe

Neu - ro - lo - ge

Ein Neurologe behandelt Gehirn - Erkrankungen.

Ein Neurologe behandelt Nerven - Erkrankungen.

Obstipation

Ob - sti - pa - tion

Obstipation bedeutet Verstopfung.

Viel Trinken hilft bei Obstipation.

Viel Bewegung hilft bei Obstipation.

Gesundes Essen hilft gegen Obstipation.

Man sollte wenigstens

3 bis 4 mal wöchentlich Stuhlgang haben.

[Wasserflasche] [gesundes Essen] [Bewegung]

Ödem

Ö - dem

Ein Ödem ist eine Wasser-Einlagerung.

Zum Beispiel in den Beinen.

Ödeme treten bei verschiedenen Krankheiten auf.

Ödeme müssen vom Arzt behandelt werden.

Onkologe

On - ko - lo - ge

Ein Onkologe behandelt Patienten mit Krebs.

Krebs ist ein bösartiger Tumor.

Tumore sind Geschwülste.

Krebs ist eine schwere Krankheit.

Krebs kann mit Medikamenten behandelt werden.

Krebs kann mit Strahlen behandelt werden.

Krebs kann mit einer Operation behandelt werden.

Orthopäde

Or - tho - pä - de

Knochen stützen unseren Körper.

Gelenke machen uns beweglich.

Der Alltag belastet Gelenke und Knochen.

Es kann zu Knochen-Verformungen kommen.

Es kann zu Gelenks-Verformungen kommen.

Verformungen machen Schmerzen.

Der Orthopäde behandelt die Verformungen
und die Schmerzen.

“(Die) Pille”

Die Pil - le

Die Pille ist ein Medikament.

Die Pille dient zur Verhütung von Schwangerschaften.

Die Pille gehört zu den sichersten Verhütungs-Methoden.

Die Pille wird vom Frauenarzt verschrieben.

Die Pille hat auch Nebenwirkungen.

Es gibt Alternativen zur Pille.

Die Alternativen weiß der Frauenarzt.

Die Pille verhindert nicht eine Infektion mit HIV (AIDS).

Pilz - Infektion

Pilz In - fek - tion

Eine Pilz - Infektion kommt meist auf der Haut vor.

Eine Pilz - Infektion erkennt man durch weißliche Beläge.

Eine Pilz - Infektion kann durch Salben
aus der Apotheke behandelt werden.

Eine Pilz - Infektion kann sich auch ausbreiten.

Dann muss man zum Arzt gehen.

Am Besten zu einem Hausarzt oder Dermatologen.

Plombe

Plom - be

Eine Plombe nennt man eine Zahnfüllung

Es gibt Plomben aus Amalgam, Kunststoff oder Keramik.

PMS Prämenstruelles Syndrom

Prä - men - stru - el - les Syn - drom

Das PMS äußert sich durch Beschwerden.

Die Beschwerden treten vor der Regelblutung auf.

Zum Beispiel Kopfschmerzen.

Zum Beispiel Gereiztheit, depressive Verstimmung.

Die Beschwerden verschwinden mit der Regelblutung.

Das PMS kann mit Hilfe der Pille gemindert werden.

Prophylaxe

Pro - phy - lax - e

Prophylaxe heißt Verhindern und Verhüten von Krankheiten.

Beispiel:

Es wird empfohlen 2mal im Jahr zum Zahnarzt zu gehen.

Diese Maßnahme ist ein Teil der Karies-Prophylaxe.

Prostata

Pros - ta - ta

Die Prostata liegt im Bereich des Beckens.

Die Prostata bildet eine Flüssigkeit.

Die Flüssigkeit wird beim Samenerguss
mit ausgeschieden.

Ab dem 50 Lebensjahr ist Krebs in der Prostata häufig.

Dann ist eine Operation notwendig.

Ab dem 45. Lebensjahr gibt es
eine jährliche kostenlose Untersuchung.

Prothese

Pro - the - se

Eine Prothese ist ein künstliches Gliedmaß,
oder ein Teil eines Gliedmaß'.
Es soll ein fehlendes Gliedmaß ersetzen.

Psychiater

Psy - chia - ter

Ein Psychiater behandelt seelische Erkrankungen.

Psychologe

Psy - cho - lo - ge

Ein Psychologe behandelt seelische Probleme.

Seelische Probleme erzeugen Unruhe.

Seelische Probleme erzeugen Angst.

Seelische Probleme erzeugen Hilflosigkeit.

Ein Psychologe hilft damit umzugehen.

Man führt viele Gespräche mit dem Psychologen.

Viele Menschen gehen zum Psychologen.

Rezept

Re - zept

Ein Rezept erhält man vom Arzt.

Ein Rezept kann rosa oder grün sein.

Auf beiden stehen Medikamente.

Rezepte müssen in der Apotheke eingelöst werden.

In der Apotheke kann man Fragen zu einem Medikament stellen.

Rheumatologe

Rheu - ma - to - lo - ge

Ein Rheumatologe behandelt Arthritis und Arthrose.

Röntgen - Untersuchung

Rönt - gen Un - ter - such - ung

Mit einer Röntgen - Untersuchung kann man das Innere des Körpers sehen.

Röntgen - Strahlen sind nicht ungefährlich.

Die Geschlechts-Organen sollten immer mit einer Bleiweste geschützt werden.

Schilddrüse

Schild - drü - se

Die Schilddrüse bildet Hormone.

Hormone sind wichtig für Funktionen des Körpers.

Die Schilddrüse kann zu viele Hormone bilden.

Man spricht von einer Überfunktion.

Die Schilddrüse kann zu wenige Hormone bilden.

Man spricht von einer Unterfunktion.

Medikamente können die Unter- / Überfunktion ausgleichen.

Schlaganfall

Schlag - an - fall

Ein Schlaganfall kann eine Durchblutungsstörung des Gehirns sein.

Ein Schlaganfall kann eine Blutung im Gehirn sein.

Funktionen des Körpers fallen dann aus.

Zum Beispiel Sprechen, Fühlen, Bewusstsein.

Es herrscht Lebensgefahr.

Ein Notarzt muss gerufen werden.

Gesunde Ernährung, wenig Alkohol und kein Nikotin (Zigaretten) beugen einem Schlaganfall vor.

Schmerzmittel

Schmerz - mit - tel

Ein Schmerzmittel ist ein Medikament.

Das Medikament hilft gegen Schmerzen.

Viele leichte Schmerzmittel kann man in der Apotheke kaufen.

Bei stärkeren Schmerzen muss man zum Arzt gehen.

Schuppenflechte

Schup - pen - flech - te

Schuppenflechte ist eine Hauterkrankung.

Die Hauterkrankung ist erblich.

Es bilden sich rote Stellen.

Die roten Stellen sind mit silbernen Schuppen bedeckt.

Schuppenflechte muss vom Arzt behandelt werden.

Am Besten von einem Dermatologen.

Sonneneinstrahlung kann der Haut helfen.

Übergewicht, Seelische Belastungen und Alkohol

verschlimmern die Haut.

Sonde

Son - de

Sonden sind medizinische Instrumente.

Sonden können aus Kunststoff oder Metall sein.

Sonden werden in Körper-Hohlräume eingeführt.

Die Hohlräume können betrachtet werden.

Die Hohlräume können behandelt werden.

Spiegelung

Spie - ge - lung

Eine Spiegelung wird mit einer Sonde durchgeführt.

Es können Hohlräume im Körper betrachtet werden.

Es können Hohlräume im Körper behandelt werden.

Man kann eine Magen-Spiegelung machen.

Man kann eine Darm-Spiegelung machen.

Man kann eine Lungen-Spiegelung machen.

Man kann eine Bauch-Spiegelung machen.

(Gallen- / Nieren-) Steine

Gal - len Nie - ren Stei - ne

Es können sich kleine Kristalle in der Niere bilden.

Die Kristalle nennt man Nierensteine.

Es können sich kleine Kristalle in der Gallenblase bilden.

Die Kristalle nennt man Gallensteine.

Nierensteine und Gallensteine machen starke Schmerzen.

Die Erkrankung muss von einem Arzt behandelt werden.

Gesundes Essen und viel Trinken

beugt Nierensteinen und Gallensteinen vor.

Stoma

Sto - ma

Stoma ist eine künstlich geschaffene Körperöffnung.

Am häufigsten ist das Enterostoma.

Ein Enterostoma ist ein künstlicher Darmausgang.

Syphilis

Sy - phi - lis

Syphilis ist eine Geschlechtskrankheit.

Geschlechtskrankheiten werden durch Sex übertragen.

Zu Beginn bildet sich ein Geschwür.

Das Geschwür ist je nach Sex-Praktik,

im Mund-, Genital- oder Analbereich zu finden.

Die Erkrankung muss vom Arzt behandelt werden.

Kondome schützen vor der Ansteckung mit Syphilis.

Die Syphilis wird auch Lues genannt.

Therapie

The - ra - pie

Therapie heißt Behandlung.

Thrombose

Throm - bo - se

Thrombose ist der Verschluss einer Vene.

Die Vene wird durch einen Blutklumpen verschlossen.

Meistens ist eine Vene im Bein betroffen.

Man hat ein Spannungsgefühl im Bein.

Das Bein ist bläulich-rot, warm und glänzt.

Gesundes Essen, kein Nikotin (Zigaretten) und Bewegung beugt einer Thrombose vor.

Eine langfristige Einnahme der Pille kann Thrombose fördern.

Tinnitus

Ti - nni - tus

Ein Tinnitus ist ein rauschendes oder pfeifendes Geräusch im Ohr.

Das Geräusch wird meistens durch Stress ausgelöst.

Das Geräusch kann auch durch andere Erkrankungen ausgelöst werden.

Ein Arzt muss den Tinnitus schnell behandeln.

Am Besten ein Hals-, Nasen- und Ohrenarzt (HNO).

Tuberkulose

Tu - ber - ku - lo - se

Tuberkulose wird durch Bakterien ausgelöst.

Tuberkulose tritt meistens in der Lunge auf.

Tuberkulose ist ansteckend.

Bei Tuberkulose treten selten Beschwerden auf.

Manchmal hat man Beschwerden wie bei einer Erkältung.

Tuberkulose muss schnell von einem Arzt behandelt werden.

Tumor

Tu - mor

Ein Tumor kann gutartig oder bösartig sein.

Beides sind wachsende Geschwülste.

Ein gutartiger Tumor wächst langsam.

Er durchbricht kein gesundes Gewebe.

Ein bösartiger Tumor wächst schnell.

Er durchbricht gesundes Gewebe.

Er kann über Blut und andere Körperflüssigkeiten
sich im Körper ausbreiten.

Einen bösartigen Tumor nennt man auch Krebs.

Überweisung

Ü - ber - wei - sung

Eine Überweisung stellt der Arzt aus.

Der Arzt schickt den Patienten zu einem anderen Arzt.

Der andere Arzt kennt sich besser mit der Krankheit aus.

Ultraschall

Ul - tra - schall

Ultraschall wird zur Untersuchung des Körpers eingesetzt.

Der Arzt kann Organe und Gewebe begutachten.

Ultraschall ist ungefährlich.

Eine Ultraschall - Untersuchung wird auch

Sonographie genannt.

Urologe

U - ro - lo - ge

Ein Urologe behandelt Harnwegserkrankungen.

Zum Beispiel eine Blasenentzündung.

Ein Urologe behandelt Penis Erkrankungen.

Ein Urologe behandelt Hoden Erkrankungen.

Vene

Ve - ne

Adern transportieren Blut.

Venen sind Adern.

Fast alle Venen transportieren sauerstoffarmes Blut.

Venen transportieren das Blut immer zum Herzen hin.

In Venen ist der Druck niedrig.

Venen werden deshalb zur Blutabnahme genutzt.

Venen werden auch für Infusionen (Tropf) genutzt.

Virus, viral

Vi - rus vi - ral

Viren sind kleinste Teilchen.

Viren sind keine richtigen Lebewesen.

Sie können sich nicht selbst fortpflanzen.

Zum Fortpflanzen benutzen sie Körperzellen.

Antibiotika helfen nicht gegen Viren.

Virusstatika können die Fortpflanzung von Viren hemmen.

Vitamine

Vi - ta - mine

Vitamine sind wichtig für den Stoffwechsel.

Vitamine müssen täglich mit dem Essen aufgenommen werden.

Es gibt fettlösliche und wasserlösliche Vitamine.

Die Vitamine A, D, E und K sind fettlöslich.

Fettlösliche Vitamine können nur aufgenommen werden,
wenn man ein wenig Fett dazu isst.

Natürliche Vitamine in Obst und Gemüse sind sehr gut.

Künstliche Vitamine in Tabletten-Form sind weniger gut.

Zyklus

Zy - klus

Der Zyklus ist die Zeit von der letzten Regelblutung bis zur neuen Regelblutung.

Der Zyklus wird durch Hormone gesteuert.

Während des Zyklus findet der Eisprung statt.