

Skelett und Muskeln

- Die Teile des Skeletts 4
- Gelenke machen das Skelett beweglich 6
- Der Aufbau des Knochens 8
- Osteoblasten und Osteoklasten 10
- Körperhaltung 12
- Die Bandscheiben 14
- Die Muskeln an der Oberfläche unseres Körpers 16
- Der Aufbau des Skelettmuskels 18
- Das Sarkomer — Grundbaustein der Skelettmuskulatur 20
- Muskulatur — Bewegung 22
- 5 Minuten täglich für Fitness und Gesundheit 24

Atmung und Blutkreislauf

- Die Atmungsorgane des Menschen 26
- Die Brust- und Zwerchfellatmung 28
- Der Gleit- oder Pleuralspalt 30
- Die Atemluft verändert sich 32
- Die treibende Kraft beim Gasaustausch 34
- Das Blut und seine Bestandteile 36
- Die Blutgruppen 38
- Der Rhesusfaktor 40
- Der Wundverschluss 42
- Das Herz: eine Pumpe fürs ganze Leben 44
- Es klappt mit den Klappen 46
- Pulsmessung 48
- Der Blutkreislauf 50
- Der Stoffaustausch im Kapillarbereich 52
- Schwerarbeit der Venen 54
- Der Herzinfarkt — eine Zivilisationskrankheit 56

Süchte und Drogen

- Nikotin und Teer schädigen Blutgefäße und Organe 58
- Alkohol beeinflusst das Nervensystem 60
- Drogen wirken auf Seele und Körper 62

Das Abwehrsystem unseres Körpers

- Salmonellose 64
- Die Vermehrung von Viren in unserem Körper 66
- Masern — eine harmlose Kinderkrankheit? 68
- Der Körper wehrt sich 70
- Impfungen schützen vor Krankheit 72
- Schutz vor einer HIV-Infektion 74
- Allergien 76

Ernährung, Verdauung und Ausscheidung

- Die Grundstoffe unserer Nahrung 78
- Wir untersuchen Lebensmittel 80
- Stoffliche Zusammensetzung einiger Nahrungsmittel 81
- Ernährung und Energiebedarf 82
- Die Energieversorgung der Muskeln 84
- Die Zähne 86
- Zähne brauchen Pflege 88
- Der Schluckvorgang 90
- Der Weg der Nahrung 92
- Die Verdauung der Nährstoffe durch Enzyme 94
- Enzyme spalten Nährstoffe 96
- Oberflächenvergrößerung im Dünndarm 98
- Die Resorption 100
- Die Leber — chemische Fabrik unseres Körpers 102
- Die Ausscheidungsorgane 104
- Die Harnbildung 106
- Arbeitsweise der künstlichen Niere 108
- Stoffwechsel-Rätsel 110

- Information: Häufige Infektionskrankheiten 112