

Cornelius Boersch | Christian Holubarsch
Helmut Spikker | Hans-Reinhard Zerkowski (Hrsg.)

Das Summa Summarum der Gesundheit

20 wichtige Aspekte
zu Gesundheit und Wohlbefinden
für Manager und Führungskräfte

HOCHSCHULE
LIECHTENSTEIN

Bibliothek



Inhaltsverzeichnis

AI

Vorwort

Kapitel 1

**Unternehmensziel: Gesundheit- ^
Ressourcensicherung durch Prävention_____11**

Einleitung_____13

Es lohnt sich, gesund zu leben:

Evidenzbasierte Empfehlungen zur Prävention von Krankheiten_____15

Zwischen Vorgaben und Wohlfühlen_____27

Reisekrankheiten - Herausforderungen in einer globalisierten Ökonomie____43

Kapitel 2

Die Psyche - Seelische Ausgeglichenheit und Stabilität_____57

Einleitung_____59

Sucht: Tabuthema und Herausforderung für Manager_____61

Erfolgreicher durch Entspannung_____73

Wenn die Seele Hilfe ruft -

psychische Störungen erkennen, behandeln und bearbeiten_____87

Vergesslichkeit ist nicht Demenz_____99

Sexualstörungen - die Last mit der Lust_____109

Kapitel 3

Das Herz-Kreislauf-System - Stärke und Stabilität_____121

Einleitung_____123

Risiko und Anzeichen für Herz-Kreislauf-Krankheiten_____127

Das Herz - Was tun wenn es krank wird? 137

Das Gehirn	147
Schlemmen für gesunde Gefäße und ein gesundes Herz	157
Kapitel 4	
Bewegung und Vitalität	169
Einleitung	171
Bewegung und Haltung - Der erste Schritt im Alltag	173
Gelenke und Wirbelsäule - Strategien zur Behandlung und langfristigen Heilung	185
Der richtige Sport - Trainingseffekte und Verletzungsrisiken vom Joggen bis zum Extremsport	201
Sport und Ernährung	215
Kapitel 5	
Strategien gegen die Killer unserer Zeit	225
Einleitung	227
Chronische Schäden von Bronchien und Lunge	229
Infektionen	239
Diabetes mellitus	251
Krebs: Die letzte Geißel der Menschheit?	265
Die Autoren und Coaches	278