

# Frank Bensmann

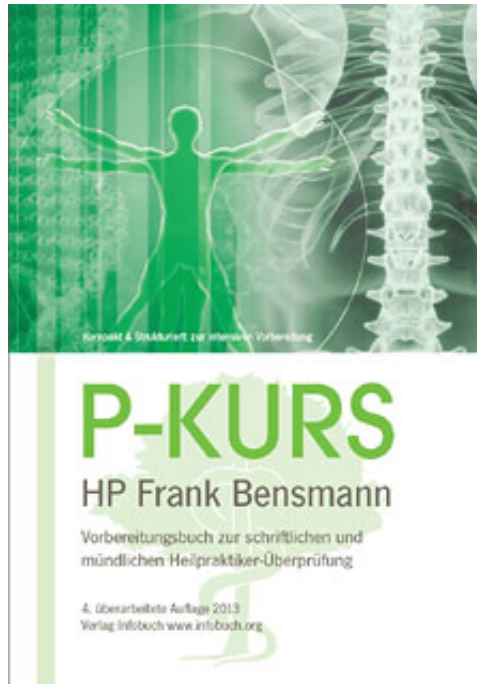
## P-Kurs - zur schriftlichen und mündlichen Heilpraktiker-Überprüfung

### Leseprobe

[P-Kurs - zur schriftlichen und mündlichen Heilpraktiker-Überprüfung](#)

von [Frank Bensmann](#)

Herausgeber: Bensmann Verlag



<http://www.unimedica.de/b14448>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Vorwort

**Unbedingt lesen!**  
*Ist ja kurz. . . ☺*

## Hier hat sich nichts geändert!

Schon zu den anderen Auflagen habe ich sehr viele positive Rückmeldungen bekommen, aber auch kleine Verbesserungsvorschläge ☺. Einige davon habe ich während der Überarbeitung mit integriert. Zusätzlich fanden die Fragen der letzten Überprüfungen, soweit nicht schon vorhanden, Berücksichtigung. Dieses Buch soll die Kandidaten in den letzten Monaten der Vorbereitung begleiten.

**Eigenes Wissen kann und soll zusätzlich mit Stiften integriert werden, deshalb habe ich das Format beibehalten. Dieses Buch ist für "Praktiker" und nicht für "Theoretiker" gedacht. Man soll etwas damit anfangen, überlegen und gegebenenfalls etwas einfügen. So schafft man sich sein eigenes Bild. Man kann es mit einer Differentialdiagnose vergleichen. Viele Fakten sollen zu einem Ergebnis führen. Ich habe die „Symptome“ vorgegeben, der Kandidat fügt, wenn noch nötig, eigene Überlegungen ein und kommt zu einem positiven Ergebnis: der bestandenen Überprüfung! Dafür muss man etwas erbringen.**

Manche Stichwörter habe ich herausgenommen, viele sind hinzugekommen.

Das Resultat ist ein **P- Kurs** mit noch mehr überprüfungsrelevanten Informationen.

Das macht ihn noch besser und den **Kandidaten noch sicherer.**

**In diesem Buch geht es um überprüfungsrelevantes Wissen, das dem Kandidaten Punkte bringt. Erworbenes Wissen und dieser Leitfaden sollen sicher durch die schriftliche Überprüfung führen.** Anfänger könnten mit diesem Werk allein überfordert sein.

Deshalb empfehle ich Neueinsteigern, den **P-Kurs NACH** dem Durcharbeiten von Lehrbuchkapiteln als Wiederholung zu bearbeiten und vor der Überprüfung als Schwerpunktliteratur zu benutzen.

Das schafft Sicherheit für die später anstehende Überprüfung und macht die Wiederholung einfacher. Und wer den neuen **P-Kurs** langweilig findet. . . weil er das alles schon weiß. . . der ist sehr gut vorbereitet.

Bei einem **Wichtig!** Kästchen ganz besonders aufpassen! **Alles in diesem Buch ist überprüfungsrelevant**, aber diese Stichworte ganz besonders → weil oft gefragt!

*Wenn man besser sein will, muss man es eben anders machen. . .*

*HP Frank Bensmann*

© HP Frank Bensmann 2013

Jede Kopie oder auch Auszüge bedürfen der schriftlichen Genehmigung durch den Autor (der bei Rückfragen auch unter u. g. E- Mail - Adresse erreichbar ist)

Medizinische Kenntnisse unterliegen ständigem Wandel, medizinisches Wissen erweitert sich ständig.

Ich habe versucht aktuell und prüfungsbezogen zu arbeiten.

Sollte dem Leser eine Unstimmigkeit auffallen, bitte ich ihn mir diese mitzuteilen. Eine Haftung für evtl. vorkommende Fehler wird ausgeschlossen. Sollte der Vermerk ® bei geschützten Warennamen fehlen, kann daraus nicht geschlossen werden, dass es ein freier Warenname ist.

Sollten Zitate aus anderen Werken vorkommen und diese nicht gekennzeichnet sein, bitte ich um Mitteilung - ansonsten siehe Literaturverweise.

**Rückmeldungen bezüglich der Prüfung (GANZ WICHTIG) und bezüglich dieses Werkes - zwecks weiterer Inhaltsverbesserung - sind sehr willkommen!**

**Bestellungen sind ebenfalls über E - Mail möglich; INFOBUCH@freenet. de**

. . . oder in jeder Buchhandlung

Leseprobe von F. Bensmann, „P-Kurs - zur schriftlichen und mündlichen Heilpraktiker-Überprüfung“

Herausgeber: Bensmann Verlag

Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

**Dieses Buch verzichtet auf ein Inhalts-, und ein Stichwortverzeichnis.**

**Einfach von vorn bis hinten durcharbeiten und dann wieder von vorn beginnen 😊😊!**

# Die Zelle

## Kleinste Einheit im Organismus

Zelle → Gewebe

**Organ:** Aus Zellen und Geweben zusammengesetzte Einheit mit bestimmter Funktion

### Merke:

#### Kennzeichen des Lebendigen

- **Stoffwechsel**
- **Wachstum**
- **Entwicklung**
- **Fortpflanzung**
- **Reaktionsvermögen**
- **Bewegungsfähigkeit**

## Zellbestandteile

1. **Zellmembran:** Zwei gegensätzlich angeordnete Phospholipidschichten. Membranproteine transportieren Stoffe in die Zelle (z.B. Glukose). Außen sitzende Kohlenhydratketten → Glykokalix (Anbindung für Antikörper und Zellen des Immunsystems). Glykokalix: Bildet Unterscheidung „Körpereigen“ und „Körperfremd“
2. **Zytoplasma:** Flüssigkeit in der Zelle. Innen viel  $Ka^+$  und wenig  $Na^+$ . Außen viel  $Na^+$  und wenig  $Ka^+$ . Zusätzlich Eiweiße. Funktion ist Stoff-, und Informationsaustausch innerhalb der Zelle

## Zellorganellen

1. **Zellkern (Nucleus)**  
Enthält **DNA** und RNA (Erbinformation mit Doppelhelixstruktur) → im Nucleolus (ohne Membranabgrenzung)  
**Kernmembran:** Innere und äußere Kernmembran. Dazwischen Hohlraum → steht mit Endoplasmatischem Retikulum in Verbindung
2. **Mitochondrien**  
„Zellkraftwerke“ → Funktion ist **Energiegewinnung** und **Wärmeerzeugung** (Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße werden unter Sauerstoffverwendung verbrannt → es entsteht **Energie** (ATP). Zellen mit hohem Energiebedarf haben viele Mitochondrien (Herz, Niere, Skelettmuskeln etc.)
3. **Endoplasmatisches Retikulum**  
Kanalartiges Netzwerk mit **Ribosomen** (rauhes ER). **Produktion und Speicherung von Eiweißen** aus Aminosäuren. Besonders reich an ER → Verdauungsdrüsen, Hormonproduzierende Organe, Plasmazellen
4. **Golgi - Apparat**  
Ort der „Qualitätskontrolle“. Kontrolle Membranproteine für Einbau in die Zellmembran. **Sekretion und Resorption**. Im ER gebildetes Sekret wird an den Golgi - Apparat weitergegeben → dieser stößt es aus der Zelle aus (und umgekehrt). **Lysosomen** aus dem G. -A. bauen organische Substanzen ab, die von der Zelle aufgenommen wurden
5. **Vesikel**  
Transportvesikel  
Speichervesikel  
Sekretionsvesikel  
→ „Verpackung“ für alles, was nicht unmittelbar mit dem Zytoplasma in Verbindung kommt
6. **Zytoskelett**  
Aus starren Mikrotubuli und beweglichen Mikrofilamenten → bilden **Tragegerüst** und Transportwege

# Haut

- **Größtes Organ des Menschen** -
- **Oberfläche 1,5 - 2 qm<sup>2</sup>**
- **Gewicht ca. 3,5 - 10 kg**/(ca. 16% des Körpergewichtes)
- An Hand - und Fußflächen: **Leistenhaut**
- Übriger Körper: **Felderhaut**

## Funktion:

- **Schützende Hülle** des Körpers
- **Temperaturregulation** durch Vasokonstriktion/Vasodilatation
- **Wasserhaushalt:** Schwitzen
- **Unspezifische Immunkfunktion** (Elastizität, Ph - Wert, Flora, Polsterfett)
- **Sinnesfunktion** durch Rezeptoren → *an Polyneuropathien denken*

## Epidermis/Oberhaut (von oben nach unten): Gefäßfrei

- Stratum corneum
- Stratum lucidum
- Stratum granulosum
- Stratum spinosum
- **Stratum basale** (*an das Basaliom denken*)

## Dermis / Korium /Lederhaut: Kleine Blutgefäße, kollagene und elastische Fasern

- Stratum papillare
- Stratum reticulare

## Subcutis/Unterhaut: Größere Blutgefäße - Fettgewebe

- ermöglicht Hautverschieblichkeit
- Fettspeicher/Isolierschicht

## Hautanhangsgebilde

- Haare
- Schweißdrüsen
- Nägel
- Talgdrüsen
- Milchdrüsen
- Ohrdrüsen

## Merke:

- **Epidermis und Dermis bilden zusammen die Cutis**

## Sensorische Hautrezeptoren

- Zellen, die auf bestimmte **Reize** spezialisiert sind, nennt man **sensorische Rezeptoren**
- Befinden sich am ganzen Körper - jedoch unterschiedlich in der Anzahl an verschiedenen Stellen

## 3 verschiedene Rezeptoren:

1. **Mechanorezeptoren**
2. **Thermorezeptoren**
3. **Schmerzrezeptoren**

## 1. Mechanorezeptoren

(Reagieren auf Tasten, Berührung und Druck)

## **Tastkörperchen (Meissner - Körperchen)**

- Liegen in der Lederhaut
- Hauptsächliches Vorkommen an Fingern und Plantarseite der Füße
- Tastempfindung für die **Oberflächensensibilität**

### **Merkel - Tastscheiben**

- Zwischen Oberhaut und Lederhaut lokalisiert
- Vorkommen an behaarten und unbehaarten Körperstellen
- Für Druck, Vibration, Tasten

### **Vater - Pacini - Lamellenkörperchen**

- Vermittler für Druckempfindlichkeit und damit der Tiefensensibilität → **Vibrationen**
- Endkörperchen von Nervenfasern
- Vorkommen: Tiefere Schichten von Händen und Füßen, aber auch an Muskeln, Bändern und Knochen

## **2. Thermorezeptoren**

### **Dienen der Kälte - und Wärmeempfindung**

#### **Kälterezeptoren (Krause - Endkolben)**

- Im Inneren befinden sich Nervenfasern
- Vorkommen überall auf der Haut, jedoch auch an den Schleimhäuten von Auge, Nase und den Genitalorganen

#### **Wärmerezeptoren (Ruffini - Körperchen)**

- Sprechen auf Wärmereize an und liegen im subkutanen Gewebe
- Wärmerezeptoren sind verzweigte Endigungen von Nerven, die von einer bindegewebigen Kapsel umschlossen sind

## **3. Schmerzrezeptoren**

- Vorkommen an fast allen Körpergeweben
- **Freie Nervenendigungen die an Dauerreize nicht adaptieren**
- Lebensnotwendiger **Schutzreflex** (psychische Entsprechung) → reagiert auf gewebesetzädigende Reize

### **Zell - und Gewebsschäden** **Begriffsdefinitionen:**

### **Zum Verständnis!**

#### **- Nekrose: Zelltod bei lebendem Gesamtorganismus.**

Führt im lebenden Organismus zu Form - und Strukturveränderungen. Ursachen von Nekrosen können **Sauerstoffmangel, Hitze, Toxine, bakterielle und virale Infekte sein, aber auch Antigen - Antikörperreaktionen, Verbrennungen, Kälteschäden, Strahlenschäden und andere Verletzungen.** Abgestorbenes Gewebe wird beseitigt (durch Granulozyten) - Regenerationsvoraussetzungen werden geschaffen. **Um gleiches Gewebe wiederherzustellen, müssen die Leitstrukturen noch erhalten sein,** bzw. funktionstragende Zellen müssen die Fähigkeit der Teilung besitzen. Ist nach einer Nekrose eine Regeneration nicht möglich, erfolgt das Einwachsen von **Bindegewebe** und damit die Entstehung von **Narben** - einhergehend mit **Schrumpfungen.** **Die häufigste Ursache für Schädigungen der Zellen ist Sauerstoffmangel** (Hypoxie) - entweder durch **Sauerstoffmangel der Atemluft** (falsche Zusammensetzung, große Höhe) oder durch eine **Verwertungsstörung** des ausreichenden Angebotes (organisch bedingt durch Erkrankungen des Respirationstraktes, Anämie)

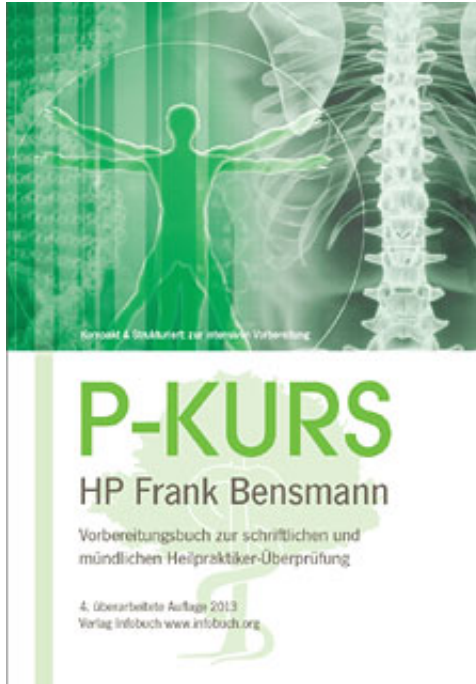
**- Abszess:** Eine **Eiteransammlung in einer nicht vorgebildeten Höhle,** der Abszess ist jedoch durch eine **bindegewebige Membran** begrenzt.

**- Empyem,** eine **Eiteransammlung in einer vorgebildeten Höhle** (z.B. Gallenblase, Herzbeutel, Pleuraspalt).

**- Gangrän:** Gangrän wird auch als Brand bezeichnet. Es sind schwärzliche Verfärbungen, die wie verbrannt aussehen. Wird eine trockene Gangrän von Bakterien besiedelt (sekundär), nennt man sie feuchte Gangrän (an Diabetes mellitus denken)

**- Phlegmone:** eine **meist bakteriell verursachte Entzündung,** bei der die Erreger vom Bindegewebe bis in die Muskulatur oder den Knochen vordringen - allgemeine Entzündungszeichen herrschen vor - **keine Membranabgrenzung** zum Gewebe. Eine **Orbitalphlegmone** verursacht eine pralle Schwellung mit Exophthalmus

**- Erysipel (Wundrose):** Infektion mit **hämolyisierenden Streptokokken.** Es resultiert eine Entzündung des Unterhautzellgewebes mit lymphatischer Ausbreitung und der Gefahr einer Sepsis. Betrifft oft alte



Frank Bensmann

P-Kurs - zur schriftlichen und mündlichen Heilpraktiker-Überprüfung

Vorbereitungsbuch zur schriftlichen und mündlichen Heilpraktiker-Überprüfung

406 Seiten, kart.  
erschienen 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)