

# Inhaltsverzeichnis

I	Geschichte der Drogerie und des Drogisten-Berufsstands .....	13
II	Zukunft im Blick – nachhaltig handeln .....	17
1	<b>Die drei Dimensionen der nachhaltigen Entwicklung</b> .....	17
1.1	die ökologische Dimension .....	19
1.2	Die ökonomische Dimension .....	20
1.3	Die soziale Dimension .....	21
2	<b>Sich nachhaltig verhalten</b> .....	22
III	<b>Gesundheit – Grundwissen, Produkte</b> .....	27
1	<b>Zellen</b> .....	28
1.1	Gewebearten .....	29
1.2	Bakterienzellen .....	30
2	<b>Knochen- und Bandapparat</b> .....	31
2.1	Das Skelett .....	31
2.2	Krankheiten und Beschwerden des Knochen- und Bandapparates .....	33
2.2.1	Osteoporose .....	33
2.2.2	Arthritis und Arthrose .....	34
2.2.3	Sehnenscheidenentzündung .....	35
2.2.4	Verstauchung .....	36
2.2.5	Prellung .....	36
3	<b>Muskulatur</b> .....	37
3.1	Skelettmuskulatur (quergestreifte Muskulatur) .....	37
3.1.1	Aufbau des Skelettmuskels .....	37
3.1.2	Skelettmuskeln in der Übersicht .....	39
3.2	Glatte Muskulatur .....	39
3.3	Herzmuskulatur .....	39
3.4	Produkte bei Krankheiten und Beschwerden der Muskulatur .....	40
3.4.1	Muskelkater .....	40
3.4.2	Muskelzerrung .....	41
3.4.3	Muskelhartspann .....	41
3.4.4	Muskelrheumatismus .....	42
3.4.5	Muskelkrämpfe .....	43
3.4.6	Prellung .....	43
4	<b>Herz-Kreislauf-System</b> .....	44
4.1	Herz .....	44
4.2	Blut .....	45
4.3	Produkte bei Beschwerden des Herz-Kreislauf- und Blut-Systems .....	47
4.3.1	Bluthochdruck .....	47
4.3.2	Arteriosklerose .....	48
4.3.3	Niedriger Blutdruck .....	48
4.3.4	Herzinsuffizienz, Herzschwäche oder Altersherz .....	49
4.3.5	Venenleiden .....	50
4.3.6	Eisenmangel-Anämie .....	51
5	<b>Nervensystem</b> .....	52
5.1	Willkürliches Nervensystem .....	52
5.2	Unwillkürliches Nervensystem .....	52
5.3	Mittel zur Behandlung von nervösen Zuständen (Beruhigungsmittel) ...	53

<b>6</b>	<b>Lymphgefäßsystem</b>	55
<b>7</b>	<b>Atmungsorgane</b>	57
7.1	Aufbau und Funktion des Atmungssystems	57
7.2	Beschwerden der Atmungsorgane – Erkältung	58
<b>8</b>	<b>Verdauungssystem</b>	65
8.1	Bestandteile des Verdauungssystem	65
8.1.1	Der Mund	66
8.1.2	Der Magen	66
8.1.3	Der Dünndarm	67
8.1.4	Der Dickdarm	68
8.2	Produkte bei Beschwerden des Magen-Darm-Traktes	70
8.2.1	Appetitlosigkeit	70
8.2.2	Sodbrennen	71
8.2.3	Völlegefühl	72
8.2.4	Durchfall (Diarrhoe)	73
8.2.5	Blähungen (Meteorismus)	73
8.2.6	Verstopfung (Obstipation)	75
8.2.7	Leberbeschwerden	76
<b>9</b>	<b>Nieren und Harnblase</b>	77
9.1	Aufgaben der Nieren	77
9.2	Aufbau und Lage der Nieren	77
9.3	Funktion der Niere	78
9.4	Harnblase	79
9.5	Harnwegsinfektionen	79
9.5.1	Harnröhrentzündung – unterer Harnwegsinfekt	79
9.5.2	Blasentzündung	80
9.6	Blasenschwäche (Harninkontinenz)	80
9.7	Prostatabeschwerden	80
<b>10</b>	<b>Zähne und Zahnhalteapparat</b>	82
10.1	Mundhöhle	82
10.2	Gebiss und Zähne	83
10.3	Erkrankungen und Beschwerden der Zähne und des Zahnhalteapparates	84
10.3.1	Karies	84
10.3.2	Gingivitis	85
10.3.3	Parodontitis	85
10.3.4	Sensitive Zähne	86
10.3.5	Zahnstein	86
10.4	Produkte zur Vorbeugung und bei Erkrankungen der Zähne und des Zahnhalteapparates	86
10.4.1	Die Zahnbürste	86
10.4.2	Zahncreme (Zahnpasta oder-paste)	88
10.4.3	Zahnseide und andere Zahnreinigungshilfsmittel	90
10.4.4	Mundspüllösungen, Mundwässer und Mundsprays	91
10.4.5	Zusätzliche Produkte zur Reinigung der Zähne	92
10.4.6	Zahnaufheller	93
10.4.7	Pflege der „3. Zähne“	93

<b>11 Fuß und Fußpflege</b> .....	95
11.1 Aufbau des Fußes.....	95
11.2 Fehlbildungen und Fehlstellungen der Füße.....	96
11.3 Produkte bei Beschwerden an den Füßen.....	96
11.3.1 Übermäßige Hornhaut.....	96
11.3.2 Hühneraugen.....	98
11.3.3 Schrunden.....	98
11.3.4 Blasen.....	99
11.3.5 Fußpilz.....	99
11.3.6 Kalte Füße.....	100
11.3.7 Müde, geschwollene Füße.....	100
11.3.8 Starker Fußschweiß.....	100
<b>12 Wundheilung</b> .....	103
<b>13 Monatshygiene und Verhütungsmittel</b> .....	106
13.1 Produkte zur Monatshygiene.....	107
13.2 Ovulations- und Schwangerschaftstests.....	108
13.3 Verhütungsmittel und Gleitgele.....	109
<b>IV Kosmetische Produkte für Haut, Haare, Nägel</b> .....	111
<b>1 Haut und Hautanhangsgebilde</b> .....	112
1.1 Funktionen der Haut.....	113
1.2 Aufbau der Haut.....	115
1.2.1 Die Oberhaut (Epidermis).....	115
1.2.2 Die Lederhaut (Dermis, Corium).....	117
1.2.3 Die Unterhaut (Unterhaut-Fettgewebe, Subcutis).....	119
1.3 Die Hautanhangsgebilde.....	120
1.3.1 Drüsen.....	120
1.3.2 Haare.....	122
1.3.3 Nägel.....	124
1.4 Hautveränderungen und Hauterkrankungen.....	125
1.4.1 Wichtige Hautveränderungen und -erkrankungen.....	127
1.4.2 Überempfindlichkeitsreaktionen.....	130
2 Inhaltsstoffe von Kosmetika.....	132
2.1 Wichtige Inhaltsstoffe von Kosmetika.....	134
2.1.1 Wasser.....	134
2.1.2 Alkohole.....	134
2.1.3 Emulgatoren.....	135
2.1.4 Tenside.....	137
2.1.5 Fette, Öle, Wachse.....	138
2.1.6 Gelbildner.....	139
2.1.7 Konservierungsmittel.....	139
2.1.8 Antioxidanzien.....	140
2.1.9 Duftstoffe.....	140
2.1.10 Farbstoffe.....	141
2.2 Wichtige Wirkstoffe in Kosmetika.....	142
2.2.1 Pflanzliche Wirkstoffe.....	144

<b>3</b>	<b>Produkte zur Reinigung und Pflege der Haut</b>	149
3.1	Tägliche Reinigung der Haut	149
3.1.1	Produkte zur Reinigung der Haut	150
3.1.2	Zusatzartikel für Dusche und Bad	154
3.2	Produkte zur Stärkung (Tonisierung) der Haut	156
3.3	Produkte zum Schutz und zur Pflege der Haut	156
3.4	Spezialpflege	158
3.4.1	Augen	158
3.4.2	Lippen	159
3.5	Intensivreinigung und -pflege	159
3.5.1	Peelings	159
3.5.2	Masken und Packungen	162
3.6	Systempflege	163
3.7	Reinigung und Pflege von typischen Hautzuständen	164
3.7.1	Normaler Hautzustand	165
3.7.2	Fettiger (ölicher) Hautzustand	166
3.7.3	Trocken-fettarmer Hautzustand	167
3.7.4	Sensibler (empfindlicher) Hautzustand	169
3.7.5	Reife Haut und Altershaut	170
3.8	Hautbeurteilung im Kundengespräch	172
<b>4</b>	<b>Sonnenschutz</b>	174
4.1	Zusammensetzung des Sonnenlichtes	174
4.2	Auswirkungen der Sonnenstrahlung auf die Haut	175
4.3	Eigenschutz der Haut	176
4.4	Lichtschutzfilter	178
4.5	Lichtschutzfaktor (LSF)	178
4.6	Gesamtschutzzeit	179
4.7	Sonnenbrand	179
4.8	Sonnenallergie	180
4.9	Sonnenschutzmittel	180
4.9.1	Sonnenschutzmilch, Sonnenschutzcreme, Sonnenschutzlotion	180
4.9.2	Sonnenschutzgele	181
4.9.3	Sonnenschutzöle	181
4.9.4	Sonnenschutzstift für Lippen, Nase und Ohren	181
4.9.5	Sonnenschutzspray	181
4.10	After-sun-Produkte	182
4.11	Selbstbräunungsmittel	182
<b>5</b>	<b>Herrenkosmetik</b>	184
<b>6</b>	<b>Naturkosmetik</b>	189
<b>7</b>	<b>Hautpflegeprodukte für die Schwangerschaft und Babypflege</b>	191
<b>8</b>	<b>Deodorants und Antitranspirants</b>	194
8.1	Schwitzen	194
8.2	Produkte zur Hemmung des unangenehmen Geruchs durch die apokrinen Drüsen	195
8.2.1	Deodorants (Deo)	195
8.2.2	Antitranspirants (Antiperspirants)	195
8.2.3	Darreichungsformen	196
<b>9</b>	<b>Parfüm</b>	197
9.1	Duftstoffe	197
9.2	Duftgewinnungsverfahren	199
9.3	Inhaltsstoffe von Parfüms	200
9.4	Duftaufbau und Duftfamilien	200
9.5	Duftberatung	201
9.6	Duftherstellung	201

<b>10</b>	<b>Produkte zur Pflege und Gestaltung der Nägel</b>	202
10.1	Aufbau und Funktion der Nägel	202
10.2	Veränderungen und Erkrankungen der Nägel	203
10.3	Pflege und Verschönerung der Nägel – Arbeitsschritte	204
10.4	Produkte zur Pflege und Gestaltung der Nägel	207
10.5	Produkte zur Nageldekoration	210
10.6	Die Pflege und Dekoration der Fußnagel (Pediküre)	210
10.7	Produkte für die Nagelmodellage und Nail-Art	211
<b>11</b>	<b>Haare und Haarpflege</b>	212
11.1	Grundwissen Haare	212
11.2	Reinigungsprodukte für das Haar	215
11.3	Pflegeprodukte für das Haar	217
11.4	Produkte zur Haarumformung	219
11.4.1	Umformung durch Feuchtigkeit und Wärme	219
11.4.2	Umformung durch Wellmittel (Dauerwelle)	221
11.5	Kämme und Bürsten	223
11.6	Haarcoloration	223
11.6.1	Temporäre und semipermanente (direktziehende) Farben	224
11.6.2	Pflanzenhaarfarben	225
11.6.3	Oxidative Farben	226
11.6.4	Intensivtönungen (demipermanente Haarfarben)	228
11.6.5	Blondierungen	229
11.6.6	Re-Nature-Produkte/luftoxidable Haarfarbe (selbstentwickelnde Farbstufen)	230
11.7	Haarentfernung	230
11.8	Haarverlängerung	232
<b>12</b>	<b>Dekorative Kosmetik</b>	232
12.1	Die Vier-Jahreszeiten-Typologie der Farben	233
12.2	Farbgebung	234
12.3	Arbeitsschritte und Produkte für ein Make-up	235
12.3.1	Vorbereitung	235
12.3.2	Abdecken	236
12.3.3	Grundieren (Make-up, Foundation)	236
12.3.4	Fixierung mit Puder	239
12.3.5	Augenbrauenstift	240
12.3.6	Lidschatten (Eye Shadow)	240
12.3.7	Lidstrich (Eyeliner)	241
12.3.8	Wimperntusche (Mascara)	242
12.3.9	Lippenkonturenstift (Lipliner)	244
12.3.10	Lippenstift	244
12.3.11	Rouge	245
12.3.12	Kontrolle des fertigen Make-ups	246
<b>V</b>	<b>Ernährung und Nahrungsmittel</b>	249
<b>1</b>	<b>Einführung in die Ernährungslehre</b>	249
1.1	Energiebedarf eines Menschen	249
1.2	Nährstoffe und Nährstoffbedarf	251
1.2.1	Kohlenhydrate (Saccharide)	251
1.2.2	Fette (Lipide)	255
1.2.3	Eiweiße (Proteine)	258
1.2.4	Vitamine	260
1.2.5	Mineralstoffe	263
1.2.6	Sekundäre Pflanzenstoffe (SPS)	266
1.2.7	Wasser	267
1.3	Empfehlungen für eine „gesunde Ernährung“	269

<b>2 Ernährung bei speziellen Ernährungserfordernissen</b>	270
2.1 Ernährung in der Schwangerschaft	270
2.2 Ernährung während der Stillzeit	271
2.3 Säuglings- und Kleinkindernahrung	272
2.3.1 Milchnahrungen	272
2.3.2 Beikost	276
2.3.3 Getränke in der Säuglingsernährung	278
2.4 Ernährung im Alter	279
2.5 Sportlerernährung	281
2.6 Ernährung bei Übergewicht	283
2.7 Ernährung bei Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“)	284
2.7.1 Grundwissen	284
2.7.2 Ernährung bei Diabetes mellitus	286
2.8 Ernährung bei Lebensmittelintoleranz	286
2.8.1 Zöliakie	287
2.8.2 Laktoseintoleranz	287
2.9 Ernährung bei besonderen Ernährungsformen	289
2.9.1 Vegetarische/vegane Ernährung	289
2.9.2 Vollwerternährung, vollwertige Ernährung	290
<b>3 Lebensmittelgruppen</b>	292
3.1 Getreide, Getreideprodukte, Körner	292
3.2 Süßungsmittel	296
3.3 Trockenfrüchte	299
3.4 Nüsse, Samen	301
3.5 Öle	303
3.6 Schokolade	304
3.7 Hülsenfrüchte	305
3.8 Getränke	308
3.9 Würzmittel	312
3.10 Funktionelle Lebensmittel	315
3.11 Nahrungsergänzungsmittel	315
3.12 Biologische Lebensmittel	317
<b>VI Drogenkunde</b>	319
1 Geschichte der Drogen	320
2 Zubereitungs- und Anwendungsmöglichkeiten von Drogen in der medizinischen Therapie	320
3 Drogenherstellungsverfahren (Übersicht)	323
4 Anwendungsmöglichkeiten	324
5 Wirkstoffgruppen bei Pflanzen	327
6 Kennzeichnung von pflanzlichen Arzneimitteln	334
7 Steckbriefe zu gebräuchlichen Drogen	335
<b>VII Inhaltsstoffe in Wasch- und Reinigungsmitteln</b>	369

<b>VIII Wasch- und Reinigungsmittel</b> .....	389
<b>1 Wasch- und Pflegemittel für Textilien</b> .....	389
1.1 Faktoren beim Wasch- und Reinigungsprozess .....	389
1.1.1 Die Chemie beim Waschprozess .....	390
1.1.2 Die Wasserhärte .....	391
1.1.3 Die Verschmutzungen .....	392
1.1.4 Die Textilarten .....	393
1.1.5 Hinweise zum „nachhaltigen Waschen“ .....	396
1.2 Waschmittel .....	398
1.2.1 Wäschevorbehandlungsmittel .....	341
1.2.2 (Haupt-)Waschmittel .....	400
1.2.3 Wäschennachbehandlungsmittel .....	403
1.2.4 Fleckentfernungsmittel .....	406
<b>2 Haushaltsreinigungs- und -pflegemittel (Putzmittel)</b> .....	408
2.1 Basisreiniger: Scheuermittel und Allzweckreiniger .....	408
2.2 Spezialreiniger .....	411
2.2.1 Spezialreiniger für die Küche .....	411
2.2.2 Bad- und WC-Reiniger .....	420
2.2.3 Spezialreiniger für den restlichen Wohnbereich .....	423
2.3 Putztextilien .....	434
3 Kerzen .....	435
3.1 Kerzenrohstoffe .....	435
3.2 Herstellung .....	436
3.3 Kerzensorten .....	437
3.4 Kerzenpflege .....	437
<b>IX Sachkundig im Pflanzenschutz</b> .....	439
<b>1 Pflanzenschutz</b> .....	440
1.1 Entwicklung des Pflanzenschutzes .....	440
<b>2 Schadursachen</b> .....	441
2.1 Nicht parasitäre Schadursachen .....	442
2.2 Parasitäre Schadursachen .....	444
<b>3 Integrierter Pflanzenschutz</b> .....	449
3.1 Indirekte bzw. vorbeugende Maßnahmen .....	450
3.2 Direkte Maßnahmen .....	451
3.2.1 Mechanisch-physikalische bzw. technische Maßnahmen .....	451
3.2.2 Biologische Maßnahmen .....	451
3.2.3 Biotechnologische Maßnahmen .....	452
3.2.4 Chemische Maßnahmen .....	454
3.3 Formulierung von PSM .....	456
3.4 Zusammenfassende Übersicht .....	457
<b>4 Zimmerpflanzen im Haus und Wintergarten</b> .....	458
<b>5 Wirtschaftliche Schadensschwelle</b> .....	459
<b>6 Zulassung</b> .....	459
<b>7 Wirkmechanismen von PSM</b> .....	460
<b>8 Lagerung</b> .....	461

<b>9</b>	<b>Schutz der Menschen, der Tiere und der Umwelt vor schädlichen Auswirkungen von Pflanzenschutzmitteln</b>	462
9.1	Anwenderschutz	462
9.2	Verbraucherschutz	465
9.3	Bienenschutz	465
9.4	Umweltschutz	468
9.5	Nützlinge fördern	470
<b>10</b>	<b>Entsorgung</b>	471
<b>11</b>	<b>Mittel zur Bekämpfung von Lästlingen</b>	471
<b>12</b>	<b>Biozide</b>	473
<b>X</b>	<b>Fotografie</b>	477
1	Entwicklungsstadien der Fotografie	477
2	Grundlagen der Fotografie	478
3	Kameratypen	481
3.1	Analoge Kameras	481
3.2	Digitale Kameras	482
4	Filme	485
5	Der digitale Sensor/Chip	486
5.1	Das digitale Bild	486
5.2	Speichermedien	487
6	Programmautomatik	488
7	Zusatzgeräte	489
8	Fotoentwicklung	490
8.1	Analoge Filmentwicklung	491
8.2	Bestellung digitaler Bilder über das Fototerminal	491
8.3	Sofortausdruck digitaler Bilder in der Drogerie	491
8.4	Fotobücher, Geschenkartikel, Poster, Leinwände & Co.	492
9	Fotofehler & Probleme bei der Fotobestellung	492
<b>XI</b>	<b>Tiernahrung</b>	495
1	Heimtiernahrung	495
1.1	Ernährung von Hunden	495
1.1.1	Trocken- und Nassfutter für Hunde	496
1.1.2	Snacks für Hunde	498
1.2	Ernährung von Katzen	499
1.2.1	Trockennahrung für Katzen	500
1.2.2	Nassfutter für Katzen	500
1.2.3	Snacks für Katzen	500
1.3	Ernährung von Nagern	501
1.3.1	Kaninchen	501
1.3.2	Meerschweinchen, Hamster, Mäuse, Ratten	501
1.4	Ernährung von Vögeln	502
	<b>Glossar</b>	504
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	513
	<b>Bildquellenverzeichnis</b>	523
	<b>How to say it in English / Comment dit-on en français</b>	525