

INHALT

Jetzt gibt's was auf die Ohren 6

Kapitel 1

Von der Ohrmuschel bis zum kleinsten Knochen im Körper..... 9

Das dreiteilige Ohr und die Beziehung zum Gehirn 10

Die Verbindungen zu anderen Körperstrukturen und -systemen..... 31

Kapitel 2

Die Ohren als Brücke zur Außenwelt .. 47

Hören ist Physik..... 48

Wie funktioniert das Hören?..... 51

An welchen weiteren Prozessen ist das Gehör beteiligt? 58

Wenn sich schlechtes Hören auf Körper und Geist auswirkt 66

Kapitel 3

Was greift die Ohren an und was sind die Folgen? 75

Einflüsse, die auf das Ohr einwirken 76

Die häufigsten Probleme, Erkrankungen und Beschwerden 88

Häufige Fehler und Mythen 125

Kapitel 4

Die besten Maßnahmen für gesunde Ohren131

Kein isoliertes System	132
Prävention und Gesundung durch die richtige Ernährung	139
Die Tinnitus-Therapie	146
Top-Übungen für den Neustart deines Gehörs. .	153
Übungen für das Kiefergelenk und die Kaumuskulatur.....	162
Übungen für Halswirbelsäule, Schultern und Nacken	169
Übungen für die Kopfregion	173
Spezielle Übungen zur Verbesserung der Atmung	176
Die Programme im Überblick.....	184
Schlusswort	197
 Stichwortverzeichnis	 198
Übungsübersicht.....	201
Dank.....	202
Über die Autoren	203