

# INHALT

## **Reise nach innen**

Ein Vorwort 7

## **Extrem kalt**

Wie ein Eismann das vegetative Nervensystem überlistet 13

## **Extrem heiß**

Wenn die Sauna zur Arena wird 23

## **Extrem tief**

Le Grand Bleu oder Lungenflügel in Orangengröße 35

## **Extrem hoch**

Die Schönheit der Todeszone 51

## **Extrem schmerhaft**

Der eingebildete Gesunde oder Die Kraft der Suggestion 67

## **Extrem eklig**

Warum Abscheu gut für die Moral ist 79

## **Extrem still**

Was wir hören, wenn wir nichts hören 95

## **Extrem laut**

Out of Hoffenheim oder Wie Lärm krank macht 103

## INHALT

### **Extrem anpassungsfähig**

Von Menschen und Fledermäusen 113

### **Extrem schnell**

Gummipuppen mit Überschallgeschwindigkeit 125

### **Extrem langsam**

Gehirn & Zeit: Wenn sich Sekunden wie Stunden anfühlen 137

### **Extrem verliebt**

Amors Götterbotenstoff oder Warum Männer wie Präriewühlmäuse ticken 147

### **Extrem klein**

Wie ein Kunstwerk auf ein Sandkorn passt 161

### **Extrem ansteckend**

Lachen: Schwerstarbeit und sozialer Kitt 171

### **Extrem verstrahlt**

Vergiftete Landschaften oder Der GAU in uns 185

### **Extrem verbrannt**

Sonne, Schönheit und der Schutz der Zellen 197

### **Extrem schwerelos**

Keine Marsmission ohne Thermosocken 207

**Dank** 221

**Literatur** 222