

# Inhalt

## **Immer der Nase nach 9**

**Riechen und Schmecken – wie geht das eigentlich? 13**  
Das Duft-Alphabet hat dreihundertfünfzig Buchstaben 15 ·  
Die Welt der Anti-Düfte 19 · Was hat die Nase mit dem  
Schmecken zu tun? 22 · Schmecken mit allen Sinnen 25 ·  
Parfums und ihr Versprechen vom Glück 28 · Hauptsache,  
Vanille! 31 · Apfelkuchen riecht nach heiler Welt 34

## **Vom Glück des Schmeckens 39**

Verrückt nach Schokolade 41 · Je jünger, desto milch-  
schnittiger 44 · Ein Lolli versüßt den Schmerz 48 · Süß-  
stoffe – Alternative mit Beigeschmack 51 · Mood-Food  
tut gut 54 · Sind wir alle Salz-Junkies? 57 · Verliebte  
schmecken anders 61 · Warum der Wein im Urlaub besser  
schmeckt 64 · Wie man den Gaumen überlisten kann 67 ·  
Schmerzkiller aus der Natur 71 · Wenn einem beim Essen  
heiß und kalt wird 74

## **Alles Übungssache 79**

Guten Geschmack kann man trainieren 81 · Schmecken  
lernen ohne Verbote 84 · Mit hundert Mal Kauen zum

Feinschmecker 87 · Die feinsten Aromen gibt's im Internet 90 · Weinkenner kann jeder werden 94 · Wie Billigwein zum edlen Tropfen wird 97

## **Das Geheimnis der Verführung 101**

Hin und weg – Düfte, die süchtig machen 103 · Unsere Gene und ihr Lieblingsparfum 107 · Schlank und jung: Düfte als Wunderwaffen 111 · Wie Düfte uns zum Kauen verführen 115 · Neuwagenduft? Einfach unwiderstehlich! 119 · Der süße Duft der Heimat 122

## **Körperdüfte und ihr widersprüchliches Dasein 125**

Wo alle stinken, riecht keiner 127 · Napoleon liebte es ungewaschen 130 · Männer, die wie Cowboys riechen 133 · Über die Nase zum Herzen einer Frau 136 · Pheromone – der Duft der Leidenschaft 139 · Warum man manche Menschen nicht riechen kann 144 · Frauen riechen nach Maiglöckchen und Männer nach Veilchen 147 · Was weiß ein Baby schon über Gerüche? 151 · Angstschweiß macht sympathisch 155 · Riecht mein Hund, wie es mir geht? 158

## **Düfte und Aromen mit Wellness-Faktor 161**

- Wie viel Wissenschaft steckt in der Wellness? 163 · Gute Nacht. Hallo Wach! 167 · Duftmix für schlaue Schüler 170 · Der kleine Tröster Teddybär 173 · Hilfe, meine Nase streikt! 176 · Von Klöstern und Kräuterschnäpsen 181 · Bitter macht schlank! 184 · Plätzchen statt Pillen 188 · Wenn Düfte krank machen 191

## **Tests und Training für eine feine Nase 195**

- Wie gut ist Ihre Nase? 197 · Sind Sie ein Feinschmecker? 201 · Nett zur Nase 203 · Nasentraining und Gehirnjogging 205 · Ein Training für Weinkenner 209 · Riechspiele für Kinder 219