

INHALT

Einführung: Ein Gespräch über verkannte Promis 9

Teil I – HNO-Wissen für den Alltag

| | |
|---|----|
| 1. Unterschätzter Held: die Nase | 15 |
| Spermien mögen Maiglöckchen – das Riechen | 15 |
| Exkurs: Ist Popeln gesund? | 24 |
| Salz her: das Schmecken. | 26 |
| 2. Abgrundtief: der Rachen | 38 |
| Heiser bis wolzig – die Stimme | 38 |
| Wo geht's hier zum Magen? Das Schlucken | 49 |
| 3. Unterschätzte Schönheit: das Ohr | 55 |
| Muscheln, Schnecken, Knochenketten: So arbeiten unsere Ohren | 55 |
| Wie bitte? Vom Hören zum Verstehen | 68 |
| 4. Was hab ich – und wenn ja, wie viel? | 75 |
| Viren und Kollegen: den Tätern auf der Spur. | 75 |
| Fragen Sie nicht Ihren Apotheker: Was wirklich hilft | 94 |

Teil II –

Wie Nase und Co. mit unserer Psyche kommunizieren

| | |
|---|-----|
| 5. Exkurs: Wohnt die Seele im Gehirn? | 115 |
| Wie sich der Lebensgeist als Strom entpuppte | 116 |
| Wilde Landschaft: Wie es in unserem Kopf aussieht | 119 |
| 6. Wie die HNO-Abteilung unser Sozialleben prägt | 126 |
| Geht Liebe durch die Nase? Die rätselhafte Welt der Pheromone | 126 |
| Kauf mich! Wie die Industrie unsere Sinne verführt | 139 |
| Stimmung kommt von Stimme – und was sie uns verrät | 157 |
| Schlafes Krawallbruder: Schnarchen | 178 |
| Instagram und krumme Wände: die perfekte Nasenoperation. | 200 |
| 7. Wenn das HNO-Vorzimmer streikt – alles »psycho«? | 215 |
| Wie wir alle funktionieren: Psychosomatik | 215 |
| Nur Weihnachten erträglich: Heuschnupfen | 231 |
| Zu viel um die Ohren? Hörsturz, Tinnitus und Schwindel | 248 |
| Wenn die Nase melancholisch macht: chronische Nebenhöhlenentzündung | 271 |

| | |
|---|------------|
| Stimme im Stress: von Heiserkeit, Fröschen und Klößen | 283 |
| Teil III – Erste-Hilfe-Koffer | |
| 8. Wellness für HNO und Seele | 303 |
| Atmen – Anleitungen nicht nur für Esoteriker | 303 |
| Mein lieber Herr Gesangsverein: Fitness für die Stimme | 311 |
| Wie bitte? Anti-Aging für die Ohren | 320 |
| 9. Gibt's dafür auch 'ne App? | 332 |
| Von Tinnitus bis Schnarchen: Die wichtigsten HNO-Anwendungen | 332 |
| Digital die Seele baumeln lassen: Die besten Helfer auf dem Smartphone. | 336 |
| 10. Nicht alles schlucken: Goldene Regeln für den Arztbesuch | 341 |
| Sachregister | 349 |