

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