

## **Teil I Allgemeines**

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| <b>1 Mehr als eins...</b>  | <b>3</b> |
| <b>2 Körper und Geist.</b> | <b>7</b> |

## **Teil II Nervensystem**

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| <b>3 Espenlaub</b>                  | <b>13</b> |
| 3.1 Wie entsteht Zittern?           | 13        |
| 3.2 Wie zeigt sich Zittern?         | 15        |
| 3.2.1 Bibbern vor Kälte.            | 15        |
| 3.2.2 Zittern wie Espenlaub         | 16        |
| 3.2.3 Too much to do                | 18        |
| 3.2.4 Ohne Grund, aber harmlos      | 19        |
| 3.2.5 Und nun zu etwas ganz anderem | 19        |
| 3.3 Der Wegweiser ...               | 20        |
| 3.3.1 Who cares?                    | 20        |
| <b>4 Schwindel</b>                  | <b>21</b> |
| 4.1 Wie entsteht Schwindel?         | 22        |
| 4.2 Wie zeigt sich Schwindel?       | 26        |

## VIII Inhaltsverzeichnis

|          |                                            |           |
|----------|--------------------------------------------|-----------|
| 4.2.1    | Wer hat noch nicht, wer will nochmal ..... | 26        |
| 4.2.2    | Wie auf hoher See .....                    | 26        |
| 4.2.3    | Rauf und runter .....                      | 26        |
| 4.2.4    | Blackout. ....                             | 27        |
| 4.3      | Der Wegweiser ... ..                       | 27        |
| 4.3.1    | Who cares? .....                           | 30        |
| <b>5</b> | <b>Sehstörungen</b> .....                  | <b>31</b> |
| 5.1      | Wie entstehen Sehstörungen? .....          | 31        |
| 5.2      | Wie zeigen sich Sehschwierigkeiten? .....  | 35        |
| 5.2.1    | Lästige kleine Mücken .....                | 36        |
| 5.2.2    | Ampelsystem .....                          | 36        |
| 5.2.3    | Stockdunkle Nacht. ....                    | 37        |
| 5.2.4    | Etwas „too much“ .....                     | 37        |
| 5.2.5    | Zu groß geraten .....                      | 37        |
| 5.2.6    | Zu klein geraten. ....                     | 39        |
| 5.2.7    | Grauer/grüner Star. ....                   | 40        |
| 5.3      | Der Wegweiser ... ..                       | 40        |
| 5.3.1    | Who cares? .....                           | 41        |
| <b>6</b> | <b>Muskelzucken</b> .....                  | <b>43</b> |
| 6.1      | Wie entstehen Muskelzuckungen? .....       | 43        |
| 6.2      | Wie zeigen sich Muskelzuckungen? .....     | 47        |
| 6.3      | Der Wegweiser ... ..                       | 48        |
| 6.3.1    | Who cares .....                            | 48        |
| <b>7</b> | <b>Schlafstörungen</b> .....               | <b>49</b> |
| 7.1      | Wie entstehen Schlafstörungen? .....       | 49        |
| 7.1.1    | Wozu eigentlich Schlaf? .....              | 49        |
| 7.1.2    | Schlafräuber. ....                         | 52        |
| 7.2      | Wie zeigen sich Schlafstörungen? .....     | 55        |
| 7.2.1    | Insomnie .....                             | 55        |
| 7.2.2    | Parasomnie. ....                           | 57        |
| 7.2.3    | Drüber- und Drunter. ....                  | 57        |
| 7.2.4    | Pseudo-Insomnie .....                      | 57        |
| 7.3      | Der Wegweiser ... ..                       | 58        |
| 7.3.1    | Who cares .....                            | 61        |

## Teil III Kopf/Hals

|           |                                           |     |
|-----------|-------------------------------------------|-----|
| <b>8</b>  | <b>Kopfschmerz</b> .....                  | 65  |
| 8.1       | Wie entstehen Kopfschmerzen? .....        | 65  |
| 8.2       | Wie zeigen sich Kopfschmerzen? .....      | 67  |
| 8.3       | Der Wegweiser ... ..                      | 73  |
| 8.3.1     | Who cares? .....                          | 75  |
| <b>9</b>  | <b>Halsschmerz</b> .....                  | 77  |
| 9.1       | Wie entstehen Halsschmerzen? .....        | 77  |
| 9.2       | Wie zeigen sich Halsschmerzen? .....      | 79  |
| 9.3       | Der Wegweiser ... ..                      | 82  |
| 9.3.1     | Who cares .....                           | 85  |
| <b>10</b> | <b>Tinnitus</b> .....                     | 87  |
| 10.1      | Wie entsteht der Tinnitus? .....          | 87  |
| 10.2      | Wie zeigt sich der Tinnitus? .....        | 90  |
| 10.3      | Der Wegweiser.....                        | 93  |
| 10.3.1    | Who cares .....                           | 97  |
| <b>11</b> | <b>Stimm Schwierigkeiten</b> .....        | 99  |
| 11.1      | Wie entstehen Störungen der Stimme? ..... | 99  |
| 11.2      | Wie zeigen sich Stimmstörungen? .....     | 103 |
| 11.3      | Der Wegweiser ... ..                      | 108 |
| 11.3.1    | Who cares .....                           | 110 |

## Teil IV Magen/Darm

|           |                                   |     |
|-----------|-----------------------------------|-----|
| <b>12</b> | <b>Durchfall</b> .....            | 113 |
| 12.1      | Wie entsteht Durchfall? .....     | 113 |
| 12.2      | Wie zeigt sich Durchfall? .....   | 116 |
| 12.3      | Der Wegweiser ... ..              | 118 |
| 12.3.1    | Who cares .....                   | 120 |
| <b>13</b> | <b>Verstopfung</b> .....          | 121 |
| 13.1      | Wie entsteht Verstopfung? .....   | 121 |
| 13.2      | Wie zeigt sich Verstopfung? ..... | 122 |

## **X Inhaltsverzeichnis**

|                                           |                                            |            |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------|------------|
| 13.3                                      | Der Wegweiser ...                          | 123        |
| 13.3.1                                    | Who cares .....                            | 124        |
| <b>14</b>                                 | <b>Bauchschmerzen</b> .....                | <b>125</b> |
| 14.1                                      | Wie entstehen Bauchschmerzen? .....        | 125        |
| 14.2                                      | Wie zeigen sich Bauchschmerzen? .....      | 131        |
| 14.3                                      | Der Wegweiser ...                          | 133        |
| 14.3.1                                    | Who cares .....                            | 135        |
| <b>15</b>                                 | <b>Luft im Bauch</b> .....                 | <b>137</b> |
| 15.1                                      | Wie entsteht Luft im Bauch? .....          | 137        |
| 15.2                                      | Wie zeigt sich Luft im Bauch? .....        | 138        |
| 15.3                                      | Der Wegweiser ...                          | 139        |
| 15.3.1                                    | Who cares .....                            | 140        |
| <br><b>Teil V Bewegungsapparat</b>        |                                            |            |
| <b>16</b>                                 | <b>Muskelverspannungen</b> .....           | <b>143</b> |
| 16.1                                      | Wie entstehen Muskelverspannungen? .....   | 144        |
| 16.2                                      | Wie zeigen sich Muskelverspannungen? ..... | 147        |
| 16.3                                      | Der Wegweiser ...                          | 148        |
| 16.3.1                                    | Who cares .....                            | 149        |
| <b>17</b>                                 | <b>Gelenkschmerzen</b> .....               | <b>151</b> |
| 17.1                                      | Wie entstehen Gelenkschmerzen? .....       | 151        |
| 17.2                                      | Wie zeigen sich Gelenkschmerzen? .....     | 153        |
| 17.3                                      | Der Wegweiser ...                          | 156        |
| 17.3.1                                    | Who cares .....                            | 157        |
| <b>18</b>                                 | <b>Wasser in den Beinen</b> .....          | <b>159</b> |
| 18.1                                      | Wie kommt das Wasser in die Beine? .....   | 159        |
| 18.2                                      | Wie zeigt sich Wasser in den Beinen? ..... | 161        |
| 18.3                                      | Der Wegweiser ...                          | 161        |
| 18.3.1                                    | Who cares .....                            | 162        |
| <br><b>Weiterführende Literatur</b> ..... |                                            | <b>163</b> |
| <br><b>Stichwortverzeichnis</b> .....     |                                            | <b>167</b> |