

Ein Wort zuvor	7
Dein Körper – ein Zuhause	10
Wo ist dein Zuhause?	12
Das Gehirn – Wer hat hier das Sagen?	12
Alles Nervensache!	16
Blut ist dicker als Wasser	18
Warum fließt Blut?	20
Kann ein Herz brechen?	22
Dein Wald – einmal tief durchatmen	27
Sauerstoff – Fluch und Segen zugleich	30
Gut gekaut ist halb verdaut	32
Warum der Magen knurrt	34
Dünndarm – von der Baustelle zum Bauwerk	36
Dickdarm – Resteverwertung	38
Was macht eigentlich der Blinddarm?	41
Organe, die niemand braucht	42
Von Mandeln und Eiscreme	42
Wenn die Milz reißt	45
Spezialität Bries	47
Kann eine Blase platzen?	47
Wenn die Leber streikt	49
Ab die Post!	52
Schilddrüse – ein Schmetterling	53
Bauchspeicheldrüse – alles auf Zucker	54
Das Skelett – ein echter Knochenjob	57
Stoßdämpfer für die Wirbelsäule	59
Das geht unter die Haut!	61
Die Haut schützen	63
Dein Körper – deine Stadt	67

Alltagssymptome –	
was dein Körper dir sagen will	68
Wenn der Schädel brummt	70
Was dir Bauchschmerzen bereitet	73
Schnell gereizt – Sensibelchen Darm	76
Den Frosch im Hals	78
Wer nicht hören will ...	81
Fieber – gesünder, als du denkst!	83
Epistaxis oder einfach nur Nasenbluten – meistens harmlos	86
Schnarchen – Sägen am eigenen Ast	87
<i>Wenn Schnarchen krank macht</i>	90
Schluckauf – Krampf im Zwerchfell	92
 Peinlich, peinlich –	
was der Körper einem so antut	94
Ein Wunderwerk mit kleinen Macken	96
Warum du pupst	96
Hämorrhoiden – deshalb brauchst du sie	98
Scheiden-Pups – was du dagegen tun kannst	100
Mundgeruch – was die Götter uns lehren	101
Schweißgeruch – muss das sein?	103
Käsefüße – Rezepte dafür und dagegen	107
Pickel – treue Begleiter	109
Oder doch Herpes?	112
Popeln – mit dem Finger in der Nase	114
Ohrenschmalz – hilfreiches Sekret	116
Schmalzlocke, Kokosflocke	117
Peinlich, aber normal	121

Phänomene des Körpers – Überraschendes und Skurriles	122
Was uns menschlich macht	124
Schwerstarbeit Lachen	126
Meisterwerk Stimme	128
Wo die Musik spielt	131
Dein freier Wille?	135
Wir sind nicht allein	139
Warum wir Sex haben	142
Darum verliebst du dich im Frühling	145
Schlafen kannst du, wenn du tot bist?	147
 Mythen der Medizin – wahr oder falsch?	152
Uns wird viel erzählt	154
Mythen rund um Verdauung und Ernährung	154
Kaugummi verklebt den Magen	154
Mit vollem Magen geht man nicht ins Wasser	155
Dreck reinigt den Magen	156
Von rohem Teig bekommt man Bauchweh	157
Spinat enthält besonders viel Eisen	158
Schokolade ist gut für die Nerven	158
Mythen rund um Leiden und Gebrechen	159
Bei einer Wunde hilft Pusten	159
Fingerknacken macht Arthrose	160
Bei einem angestoßenen Zeh muss man nicht zum Arzt	160
Krumm sitzen schadet dem Rücken	161
Mythen rund um die Augen	162
Lesen im Dunkeln macht die Augen kaputt	162
Beim Schielen bleiben die Augen stehen	163
Vom Brilletragen werden die Augen schlechter	164
Eine Kontaktlinse kann hinter das Auge rutschen	165

Mythen rund um die Schönheit	166
<i>Schokolade macht Pickel</i>	166
<i>Chips essen macht Pickel</i>	166
<i>Nur Natur pur auf die Haut!</i>	167
<i>Zahnpasta hilft gegen Pickel</i>	167
<i>Wasser trinken macht schöne Haut</i>	168
<i>Tee macht die Zähne gelb</i>	168
<i>Im Wasser kann man keinen Sonnenbrand bekommen ...</i>	169
Mythen rund um Fitness und Sport	169
<i>Sport hilft gegen Muskelkater</i>	169
<i>Cellulite bekommen nur unsportliche Menschen</i>	170
<i>Radfahren macht Männer impotent</i>	172
<i>Training nutzt erst nach 30 Minuten</i>	172
<i>Ich habe schwere Knochen</i>	173
Dein Zuhause – tu, was dir guttut	174
<i>Alles ganz einfach</i>	176
<i>Ohne Superfood nix los</i>	176
<i>Brombeeren statt Acai</i>	177
<i>Sanddorn statt Acerola</i>	178
<i>Brokkoli</i>	178
<i>Leinsamen statt Chiasamen</i>	178
<i>Hirse statt Quinoa</i>	179
<i>Honig</i>	180
<i>So viel solltest du schlafen</i>	180
<i>Warum wir müde werden</i>	181
<i>Von Eulen und Lerchen</i>	183
<i>Stressfrei durchs Leben</i>	184
<i>Stress ist auch nützlich</i>	184
<i>Das Geheimnis ewigen Lebens</i>	186
<i>Dein Körper – dein Zuhause</i>	189
<i>Bücher und Links</i>	190
<i>Impressum</i>	192