



Zu diesem
Buch 8
Einführung 10

Sehen

1	Wunder des Sehens	18
2	Schützen Sie Ihre wertvollen Augen	31
3	Wie gut sehen Sie?	48
4	Medizinische Hilfe	78
5	Gefahren vermeiden	101
6	Die Sicht auf die Welt	112

Hören

7	Die Freude am Hören	116
8	Schützen Sie Ihre Ohren	126
9	Wo liegt das Problem?	139
10	Hilfe durch Technik	153
11	Ihr Sinnesfit-Plan	174

Schmecken & Riechen

12	Die Würze des Lebens	178
13	Gute Nase – feiner Gaumen	192
14	Prüfen und einschätzen	208
15	Lösungen bei Sinnesverlust	220
16	Ihr Sinnesfit-Plan	232
	Schlussbemerkungen	234
	Glossar	236
	Hilfreiche Adressen	238
	Register	242
	Bildnachweis	256