

# Inhalt

Zu diesem	
Buch	8
Einführung	10

# Sehen

<b>1</b>	<b>Wunder des Sehens</b>	<b>18</b>
<b>2</b>	<b>Schützen Sie Ihre wertvollen Augen</b>	<b>31</b>
<b>3</b>	<b>Wie gut sehen Sie?</b>	<b>48</b>
<b>4</b>	<b>Medizinische Hilfe</b>	<b>78</b>
<b>5</b>	<b>Gefahren vermeiden</b>	<b>101</b>
<b>6</b>	<b>Ihr Sturzplan</b>	<b>112</b>

# Hören

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

# **Schmecken & Riechen**

<b>12</b>	<b>Die Würze des Lebens</b>	<b>178</b>
<b>13</b>	<b>Gute Nase – feiner Gaumen</b>	<b>192</b>
<b>14</b>	<b>Prüfen und einschätzen</b>	<b>208</b>
<b>15</b>	<b>Lösungen bei Sinnesverlust</b>	<b>220</b>
<b>16</b>	<b>Ihr Sinnesfit-Plan</b>	<b>232</b>

Schlussbemerkungen	234
Glossar	236
Hilfreiche Adressen	238
Register	242
Bildnachweis	256