

ANDREA FREUND + LUCIA SCHMIDT

LEBER ANMILZ

Wie wir lernen,
auf die geheimen Signale
unserer Organe zu hören

Mit Illustrationen von Isabel Klett

ecowin

INHALT

ZU BEGINN

Wie alles miteinander zusammenhängt 9

UNSER KÖRPER

Kennenlernen in Etappen 25

Überall: DIE ZELLE

Womit alles anfängt 27

Ganz oben: KOPF | HALS 33

Hirnstamm – Das Basislager 37

Drüsen – Alles auf Autopilot, oder was? 43

Lid – Augen zu und durch 51

Nasennebenhöhlen – Höhlenforschung 58

Zunge – Eine Geschmackssache 66

Mittendrin:

BRUSTKORB | RÜCKEN | BAUCH | BECKEN 77

Herzkranzgefäße – Ständig unter Strom 86

Lungenbläschen – Bitte einsteigen! 92

Zwerchfell – Jetzt mal tief durchatmen 100

Gallertkern – Tiramisu in der Wirbelsäule 109

Gallenblase – Ja, nein, vielleicht? 119

Milz – Power rot-weiß! 127

Bauchnabel – Mehr als nur 'ne Grube 135

Blinddarm – Der Kevin unter den Organen 143

Eileiter – Gezielter Seitensprung 151

Schließmuskel – Doppelnullagent mit der Lizenz zum Erleichtern	159
Steißbein – Alles im Lot	168
<i>An den Ecken und Enden:</i>	
ARME HÄNDE BEINE FÜSSE	175
Ellenbogen – Platz da!	179
Fingernägel – Nachwachsende Visitenkarten	187
Kniescheibe – Auf Abstand	197
Fußgewölbe – Über diese Brücken sollen wir gehen	205
VON ÖTZI BIS EPIGENETIK	
Wie sich der Blick auf unseren Körper ändert	215
PARTNERÜBUNGEN	
Was Sie aktiv für Ihren Körper tun können	231
Danke schön!	259
Über die Autorinnen	260