

Inhalt

Immer der Nase nach 9

Riechen und Schmecken – wie geht das eigentlich? 13
Das Duft-Alphabet hat dreihundertfünfzig Buchstaben 15 ·
Die Welt der Anti-Düfte 19 · Was hat die Nase mit dem
Schmecken zu tun? 22 · Schmecken mit allen Sinnen 25 ·
Parfums und ihr Versprechen vom Glück 28 · Hauptsache,
Vanille! 31 · Apfelkuchen riecht nach heiler Welt 34

Vom Glück des Schmeckens 39

Verrückt nach Schokolade 41 · Je jünger, desto milch-
schnittiger 44 · Ein Lolli versüßt den Schmerz 48 · Süß-
stoffe – Alternative mit Beigeschmack 51 · Mood-Food
tut gut 54 · Sind wir alle Salz-Junkies? 57 · Verliebte
schmecken anders 61 · Warum der Wein im Urlaub besser
schmeckt 64 · Wie man den Gaumen überlisten kann 67 ·
Schmerzkiller aus der Natur 71 · Wenn einem beim Essen
heiß und kalt wird 74

Alles Übungssache 79

Guten Geschmack kann man trainieren 81 · Schmecken
lernen ohne Verbote 84 · Mit hundert Mal Kauen zum

Feinschmecker 87 · Die feinsten Aromen gibt's im Internet 90 · Weinkenner kann jeder werden 94 · Wie Billigwein zum edlen Tropfen wird 97

Das Geheimnis der Verführung 101

Hin und weg – Düfte, die süchtig machen 103 · Unsere Gene und ihr Lieblingsparfum 107 · Schlank und jung: Düfte als Wunderwaffen 111 · Wie Düfte uns zum Kaufen verführen 115 · Neuwagenduft? Einfach unwiderstehlich! 119 · Der süße Duft der Heimat 122

Körperdüfte und ihr widersprüchliches Dasein 125

Wo alle stinken, riecht keiner 127 · Napoleon liebte es ungewaschen 130 · Männer, die wie Cowboys riechen 133 · Über die Nase zum Herzen einer Frau 136 · Pheromone – der Duft der Leidenschaft 139 · Warum man manche Menschen nicht riechen kann 144 · Frauen riechen nach Maiglöckchen und Männer nach Veilchen 147 · Was weiß ein Baby schon über Gerüche? 151 · Angstschweiß macht sympathisch 155 · Riecht mein Hund, wie es mir geht? 158

Düfte und Aromen mit Wellness-Faktor 161

Wie viel Wissenschaft steckt in der Wellness? 163 · Gute Nacht. Hallo Wach! 167 · Duftmix für schlaue Schüler 170 · Der kleine Tröster Teddybär 173 · Hilfe, meine Nase streikt! 176 · Von Klöstern und Kräuterschnäpsen 181 · Bitter macht schlank! 184 · Plätzchen statt Pillen 188 · Wenn Düfte krank machen 191

Tests und Training für eine feine Nase 195

Wie gut ist Ihre Nase? 197 · Sind Sie ein Feinschmecker? 201 · Nett zur Nase 203 · Nasentraining und Gehirnjogging 205 · Ein Training für Weinkenner 209 · Riechspiele für Kinder 219