

1. Warum essen wir?

1.1 Was ist Hunger? - Die Physiologie

2 Essen mit Köpfchen - Gewohnheit und Verstand

2.1 Meine Suppe esse ich nicht - die Erziehung bestimmt die Einstellung zum Essen

2.2 Von Weihnachtsplätzchen und Ostereiern - Essen als Teil unserer Kultur

2.3 Austern und Champagner - soziale Einflussfaktoren

2.4 Die Traumfigur als Essensmaß

2.5 "Igitt" - Ekel und Aversionen

2.6 "Ich esse gesund" - Ernährungsaufklärung und Werbung

2.7 Von Babybrei, Hummer und Leinsamen - Ernährungsverhalten ist altersabhängig

2.8 Warum essen wir das, was wir essen

3. Wenn der Hunger in der Seele sitzt - Essverhalten als Spiegel unserer Seele

3.1 Stressesser

3.2 Bulimia nervosa

3.3 Übergewicht und Adipositas

3.4 Stresshungerer

3.5 Fasten

3.6 Anorexia nervosa

3.7 Essen aus Langeweile oder Einsamkeit

3.8 Binge eating disorder (BED)

3.9 Zusammenfassung

4. Essen hält Leib und Seele zusammen - Inhaltsstoffe für Körper und Geist

4.1 Lebensmittel - Mittel für das Leben

4.2 Nährstoffe ernähren Körper und Seele

4.3 Vitalstoffe helfen unserer Seele

4.4 Zusammenfassung

5. Essen Sie sich glücklich

5.1 Die Lust am Essen

5.2 Wo und mit wem

5.3 Stressabbau ohne Kalorien

5.4 Das Auge isst mit

5.5 Was Hänschen nicht lernt

6. Tischlein deck dich - Wie bekommt man Glücksbringer auf den Tisch?

6.1 Wenn die Nerven blank liegen

6.2 Wer richtig isst, braucht nicht Schäfchen zählen

6.3 Wenn uns der Stress fest im Griff hat

6.4 Antriebslosigkeit und Müdigkeit müssen nicht sein

6.5 Sagen Sie seelischen Tiefs den Kampf an

6.6 Tipps und Tricks für den täglichen Speiseplan

6.7 Schlussbemerkung

7. Anhang

7.1 Abbildungsverzeichnis

7.2 Literaturverzeichnis

7.3 Stichwortverzeichnis