

# Inhalt

Einleitung: Snacks – eine Wissenschaft für sich .....	11
<b>1. Der unbewusste Spielraum .....</b>	<b>21</b>
Fades Popcorn und schwacher Wille .....	21
Wein aus North Dakota .....	24
Das Diät-Dilemma .....	28
Der unbewusste Spielraum .....	32
<b>2. Das vergessene Essen .....</b>	<b>38</b>
Das Overall-Phänomen .....	40
Wir glauben nur, was wir sehen .....	43
Anschauen, auffüllen, aufessen .....	45
Der Suppenteller ohne Boden .....	47
Menschengröße oder Mahlzeitgröße? .....	51
<b>3. Ein Blick auf die Tischlandschaft .....</b>	<b>55</b>
Großpackungen und die Macht der Norm .....	55
Optische Täuschungen .....	58
Große Teller, große Löffel, große Portionen .....	61
Die Superbowl-Intelligentsia .....	63
Die Versuchung liegt in der Abwechslung .....	64

## **8 ESSEN OHNE SINN UND VERSTAND**

<b>4. Die geheimen Verführer .....</b>	<b>70</b>
Ein unwiderstehlicher Anblick .....	70
Bequemlichkeit ist ein Grundprinzip .....	74
Der Fluch des Großeinkaufs .....	78
<b>5. Szenarien für das Essen ohne Sinn und Verstand .....</b>	<b>82</b>
Familie, Freunde und das Essen .....	83
Männliches Imponiergehabe .....	86
Völlerei beim Fernsehen .....	88
Wie das Ambiente wirkt .....	90
Folgen Sie Ihrer Nase .....	93
Das Wetter spielt mit .....	96
<b>6. Das Spiel mit den Namen .....</b>	<b>100</b>
Essen im Dunkeln .....	100
Gelbe Götterspeise .....	102
Speisekartenmagie .....	104
Markenhysterie .....	108
Wonach schmecken Kutteln? .....	111
<b>7. Essen als Trost und Belohnung .....</b>	<b>116</b>
Frustessen und Stimmungen .....	117
Die Konditionierung der Auswahl .....	120
Geprägt für Jahrzehnte .....	127
Heben Sie sich das Beste bis zuletzt auf? .....	129
<b>8. Der Ernährungswart .....</b>	<b>134</b>
Der Ernährungswart und der gute Koch .....	134
Wie die Mutter, so die Tochter .....	138

Konditionierung und das Popeye-Projekt .....	141
Portionsgrößen fürs Leben .....	144
<b>9. Fastfood-Fieber .....</b>	<b>148</b>
Wir bekommen das, was wir wollen .....	149
Von Informationen und Illusionen .....	151
Machen fettarme Produkte dick? .....	154
Der Nimbus des Gesunden und Nährwertangaben .....	157
Wie groß ist eine Portion? .....	158
Marketing gegen Fettleibigkeit und Übergrößen .....	160
Marketingstrategien im 21. Jahrhundert .....	168
<b>10. Unbewusst besser essen .....</b>	<b>170</b>
Das bescheidene Ziel .....	171
Umstrukturierung des unbewussten Spielraums .....	172
Die Macht der Drei .....	174
Die Tyrannie des Augenblicks .....	177
Der erste Schritt in Richtung Ziel .....	179
Anhang A: Vergleich populärer Diäten .....	179
Anhang B: Entschärfung der Gefahrenzonen .....	183
Dank .....	189
Anmerkungen .....	191