

# Inhalt

|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Vorwort</b> .....                                                           | 7   |
| <b>Schritt 1: Essen – Quell der Freude und<br/>Verdauungsbeschwerden</b> ..... | 9   |
| <b>Schritt 2: Getränke und Trinkverhalten</b> .....                            | 29  |
| <b>Schritt 3: Die Sprache</b> .....                                            | 45  |
| <b>Schritt 4: Das Erscheinungsbild</b> .....                                   | 69  |
| <b>Schritt 5: Die Mentalität</b> .....                                         | 87  |
| <b>Schritt 6: Flirtverhalten und Partnerschaft</b> .....                       | 107 |
| <b>Schritt 7: Die Weltanschauung</b> .....                                     | 125 |
| <b>Nachwort</b> .....                                                          | 143 |