

Vorwort .....	7
Hunger oder Appetit? .....	13
<b>APPETIT VERSTEHEN .....</b>	<b>19</b>
WIE DAS UMFELD DEN APPETIT FRÜH PRÄGT .....	20
Die Schwangerschaft.....	20
Die Geburt .....	21
Die Stillzeit.....	22
Die frühe Kindheit .....	25
Die Ernährung im Elternhaus .....	28
Die Pubertät und die Macht der Peergroup .....	31
Macht uns unser Appetit immer dicker? .....	32
DIE SACHE MIT DEM GESCHMACK .....	35
Wir essen gern vielsinnig .....	37
Some like it hot.....	41
Von Schmeckern, Nichtschmeckern und Superschmeckern .....	44
Wie Alter und Krankheit den Geschmack verändern .....	45
DIE CHEMIE STIMMT: WIE DIE INDUSTRIE UNS VERFÜHRT ..	49
ENDOKRINE DISRUPTOREN: DICKMACHER PLASTIK .....	57
DER APPETIT IM WANDEL DER ZEIT:	
GESELLSCHAFT, KLIMA UND KULTUR.....	61
Zu arm für gesunde Ernährung? .....	63
Klima und Kultur bestimmen, was auf den Teller kommt .....	65
DIE ANATOMIE DES APPETITS.....	72
Der Hypothalamus .....	73
Das Striatum.....	78
Das Belohnungssystem .....	83
Der präfrontale Kortex .....	87
WIE UNSERE BIOLOGIE DEN APPETIT BEEINFLUSST.....	93
Sind die Gene schuld an unserem Appetit? .....	93
Epigenetik: Wo Darwin irrte .....	98
Die Macht der Hormone .....	101
Beeinflussen Darmbakterien unser Gewicht? .....	126

APPETIT ZÄHMEN .....	131
NUR WAS WIR ANNEHMEN, KÖNNEN WIR ÄNDERN .....	132
SO BÄNDIGEN SIE DEN HEISSHUNGER .....	138
Wellenreiten .....	141
Ablenken .....	144
Alternativ handeln .....	146
Auslöser eindämmen: Lebensführung .....	147
Auslöser eindämmen: Stimuluskontrolle .....	148
SO VERMEIDEN SIE DAS GROSSE FRESSEN AM BUFFET ..	150
TUN SIE SO, ALS HÄTTEN SIE BEREITS	
IHR WUNSCHGEWICHT .....	157
ESSEN SIE MIT DEN GEZEITEN .....	163
Nutzen Sie Ihren Menstruationszyklus für sich .....	163
SÜNDIGEN SIE SAISONAL UND ACHTSAM .....	166
Fasten Sie, wenn andere auch fasten .....	168
SO WERDEN SIE EXPERTE IN BEZUG AUF	
IHRE ERNÄHRUNG .....	169
Halten Sie den Blutzuckerspiegel konstant .....	170
Haben Sie keine Angst vor Fett und Eiweiß .....	172
Halten Sie es natürlich .....	174
Essen Sie intuitiv und bewusst .....	175
Kontrollieren Sie, was Sie essen .....	177
Stellen Sie sich auf die Waage .....	181
DENKEN SIE DRAN: SPORT IST NICHT GLEICH MORD ..	183
ENTSPANNEN SIE SICH .....	188
Autogenes Training und progressive Muskelentspannung .....	188
Meditation .....	189
Kümmern Sie sich um sich selbst! .....	191
LITERATURVERZEICHNIS .....	194
REGISTER .....	202