

Vorwort	7
Hunger oder Appetit?	13

APPETIT VERSTEHEN 19

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