

Inhalt

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