

# Inhalt

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