

| | |
|--|-----|
| EINLEITUNG | 6 |
| 1. WARUM WIR ESSEN | 16 |
| Körperliche Faktoren • Hunger und Sättigung • Geschmack • Sozi-kulturelle Faktoren • Familie und Erziehung • Essen in Gemeinschaft • Feste und Feiern • Emotionale Faktoren • Emotionales Essen • Ernährung im Wandel der Zeit • Industriell verarbeitete Nahrung • Die süße Versuchung • Lebensmittelwerbung | |
| 2. LEBEN IM ÜBERFLUSS | 38 |
| Der Ernährungsmarkt • Von Fressmeilen und Butterbergen • Snack to go – vom Dauerfuttern • Kochen und Kochen lassen • Ernährungswissen und Kochkompetenz • Ernährung als Lebensstil und „mit Haltung“ • Vegetarismus und Veganismus • Fasten • Lebensmittelunverträglichkeiten • Essen als „Ersatzreligion“ • Essen als Identitätsfaktor • Konsum • Information • Mediennutzung | |
| 3. LEBEN UNTER DRUCK | 60 |
| Die Leistungsgesellschaft • Stress • Stress und Schlaf • Stress und Essverhalten • Zwischen Stressbewältigung und Leistungssteigerung • Wer profitiert? • Gesundheit to buy? | |
| 4. LEBEN IN BILDERN | 74 |
| Medienmacht • Bilderflut • Schönheitsideale • Schlankheit – ein Glücksversprechen • Zwei Seiten einer Medaille • Übergewicht – die salonfähige Diskriminierung • Schönheitsoperationen • Bildbearbeitung • Castingshows – jede/r kann ein Star sein • Vorbilder im Netz • Selbstdarstellung im Netz • Essstörungen im Internet • Body Positivity – vom Ideal zur Körperfvielfalt | |
| 5. WENN ESSEN ZUM PROBLEM WIRD | 102 |
| Körperunzufriedenheit • Beziehungsstörungen • Regeln und Verbote • Das „getrackte“ Leben • Körpernormen • Selbstabwertung und Körperscham • Diäten und Jojo-Effekt • Das Hunger-Experiment • Sportsucht und Bewegungszwang • Die Diätmoralität • Orthorexie – vom zwanghaft richtigen Essen • Von Schweinehunden und Cheat Days • Der Kipp-Punkt • Sozialer Rückzug • Wo fängt die Störung an? • Essstörungen haben viele Ursachen | |

| | |
|---|-----|
| 6. GESCHLECHTERBILDER UND LEBENSPHASEN | 126 |
| Geschlechterbilder • Essstörungen und Frauenrolle • Männer und Essstörungen • Lebensphasen • Kinder • Jugendliche • Junge Erwachsene • Schwangerschaft und Geburt • „After-Baby-Body“ • Mütter • Eltern und der Zweitgenerationen-Effekt • Die Lebensmitte • Wechseljahre • Männer in der „Midlife Crisis“ • Schlank altern um jeden Preis? | |
| 7. ESSSTÖRUNGEN | 158 |
| Essstörungen haben viele Gesichter • Geschichte der Essstörungen • Verbreitung von Essstörungen • Anorexie – die Verweigerung • Bulimie – das Überdruckventil • Binge Eating – die Entgrenzung • Mischformen • Adipositas • Wege aus der Essstörung | |
| 8. DAS EIGENE MASS | 194 |
| Wie entsteht Gesundheit? • Verstehbarkeit • Zusammenhänge verstehen • Sich selbst verstehen • Sich selbst akzeptieren • Ziele setzen • Passende Ziele finden • Das eigene Gewicht • Kommunikation mit sich selbst • Neue Wege gehen • Wie können wir uns ändern? • Raus aus der Komfortzone • Selbstwirksamkeit • Umgang mit Essen • Von der Diät zur Essenserlaubnis • Das Esstagebuch – warum werde ich nicht satt? • Körpersignale wahrnehmen • Intuitives Essen • Esspausen • Einfach und frisch • Essen mit Genuss • Umgang mit Emotionen und Stress • Emotionalen Hunger auflösen • Stress und Selbstberuhigung • Körperwahrnehmung und Bewegung • Umgang mit sich selbst • Vom Bild zum Selbst • Körper- und Selbstwertgefühl • Sinnhaftigkeit | |
| SCHLUSSWORT | 240 |
| ADRESSEN | 244 |
| BUCHTIPPS | 245 |
| QUELLENVERZEICHNIS | 248 |