

EINLEITUNG .....	6
1. WARUM WIR ESSEN .....	16
<b>Körperliche Faktoren</b> • Hunger und Sättigung • Geschmack • <b>Sozio-kulturelle Faktoren</b> • Familie und Erziehung • Essen in Gemeinschaft • Feste und Feiern • <b>Emotionale Faktoren</b> • Emotionales Essen • <b>Ernährung im Wandel der Zeit</b> • Industriell verarbeitete Nahrung • Die süße Versuchung • Lebensmittelwerbung	
2. LEBEN IM ÜBERFLUSS .....	38
<b>Der Ernährungsmarkt</b> • 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 • <b>Konsum</b> • <b>Information</b> • <b>Mediennutzung</b>	
3. LEBEN UNTER DRUCK .....	60
<b>Die Leistungsgesellschaft</b> • <b>Stress</b> • Stress und Schlaf • Stress und Essverhalten • Zwischen Stressbewältigung und Leistungssteigerung • <b>Wer profitiert?</b> • 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 Körpervielfalt	
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 Diätmentalität • 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
<b>Geschlechterbilder</b> • Essstörungen und Frauenrolle • Männer und Essstörungen • <b>Lebensphasen</b> • Kinder • Jugendliche • Junge Erwachsene • Schwangerschaft und Geburt • „After-Baby-Body“ • Mütter • Eltern und der Zweitgenerationen-Effekt • Die Lebensmittel • Wechseljahre • Männer in der „Midlife Crisis“ • Schlank altern um jeden Preis?	
7. ESSSTÖRUNGEN .....	158
Essstörungen haben viele Gesichter • Geschichte der Essstörungen • Verbreitung von Essstörungen • <b>Anorexie</b> – die Verweigerung • <b>Bulimie</b> – das Überdruckventil • <b>Binge Eating</b> – die Entgrenzung • <b>Mischformen</b> • <b>Adipositas</b> • <b>Wege aus der Essstörung</b>	
8. DAS EIGENE MASS .....	194
Wie entsteht Gesundheit? • <b>Verstehbarkeit</b> • Zusammenhänge verstehen • Sich selbst verstehen • Sich selbst akzeptieren • <b>Ziele setzen</b> • Passende Ziele finden • Das eigene Gewicht • Kommunikation mit sich selbst • <b>Neue Wege gehen</b> • Wie können wir uns ändern? • Raus aus der Komfortzone • <b>Selbstwirksamkeit</b> • <b>Umgang mit Essen</b> • Von der Diät zur Essenserlaubnis • Das Esstagebuch – warum werde ich nicht satt? • Körpersignale wahrnehmen • Intuitives Essen • Esspausen • Einfach und frisch • Essen mit Genuss • <b>Umgang mit Emotionen und Stress</b> • Emotionalen Hunger auflösen • Stress und Selbstberuhigung • Körperwahrnehmung und Bewegung • <b>Umgang mit sich selbst</b> • Vom Bild zum Selbst • Körper- und Selbstwertgefühl • <b>Sinnhaftigkeit</b>	
SCHLUSSWORT .....	240
ADRESSEN .....	244
BUCHTIPPS .....	245
QUELLENVERZEICHNIS .....	248