

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Von der Todsünde zum Volkssport</b> .....	9
<b>Todsünde Völlerei</b> .....	12
Die Entwicklung eines Begriffs. ....	12
Kirchliches Verständnis zwischen Körperlichkeit und Geistigem .....	14
Ein Gespräch mit Kardinal Meisner und Tendenzen bei Papst Franziskus. ....	16
Die Fastenzeit als Wiege der kreativen Küche. ....	21
<b>Essgewohnheiten im Wandel der Zeiten</b> .....	23
In der Antike .....	23
Im Mittelalter. ....	25
Im 19. Jahrhundert. ....	28
Zur Nachkriegszeit in Deutschland .....	29
Und heute? .....	30
<b>Ein Blick in die Psychologie und die Medizin</b> .....	33
Völlerei als Problem .....	33
Was sagt die Psychologie dazu? .....	33
Adipositas: Krankheit oder Folge eines Verhaltens? .....	37
<b>Völlerei und Individuum: die Mechanismen des Vielessens</b> ....	41
Wenn man fast nur noch ans Essen denkt. ....	41
Persönliche Beobachtungen: das »Komaessen« .....	43
Essen als Belohnung in einer Welt voller Schwierigkeiten .....	46
Abnehmen. Ein Selbstversuch .....	49
Aus dem Leben eines professionellen Verkosters .....	52
Auch der Profi ist privat ein ganz normaler Esser. ....	59

<b>Hat der Mensch einen Softwarefehler? .....</b>	<b>61</b>
<b>Der große Unterschied zu früher .....</b>	<b>62</b>
<b>Gab es einen Urknall der Völlerei? .....</b>	<b>65</b>
<b>Balance und Dysbalance .....</b>	<b>66</b>
 <b>Essen in Gesellschaft und Politik .....</b>	 <b>68</b>
<b>Völlerei in der »aufgeklärten« bürgerlichen Gesellschaft .....</b>	<b>68</b>
<b>Die Akzeptanz des Übergewichts: neue Vorbilder .....</b>	<b>69</b>
<b>Die verhängnisvolle Rolle der Discounter .....</b>	<b>71</b>
<b>Überernährung, das sanktionslose Vergnügen .....</b>	<b>72</b>
<b>Essen als die letzte legale Sucht? .....</b>	<b>73</b>
<b>Die Beschaffenheit von Nahrungsmitteln .....</b>	<b>75</b>
<b>Ist die Unterschicht dick und die Oberschicht dünn? .....</b>	<b>78</b>
<b>Das schlechte Gewissen: Ist Völlerei verantwortungslos? .....</b>	<b>82</b>
<b>Genuss als Tarnname für Völlerei .....</b>	<b>85</b>
 <b>Keine Völlerei – Genuss mit nur ein wenig Reue .....</b>	 <b>87</b>
<b>Warum lustfeindliche Konzepte scheitern müssen .....</b>	<b>88</b>
<b>Mäßigung muss nicht Gleichmaß bedeuten .....</b>	<b>91</b>
<b>Aufforderung zur kontrollierten Völlerei oder:</b>	
<b>Zehn Tipps, um mehr essen und genießen zu können .....</b>	<b>96</b>
<b>Zwei kulinarische Bilder: Warum üppiges Genießen</b>	
<b>oft so schön ist .....</b>	<b>101</b>
 <b>Literaturverzeichnis .....</b>	 <b>108</b>
 <b>Bildnachweis .....</b>	 <b>109</b>