

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| 1 Einleitung: Essen und Ernährung | 1 |
| 2 Die Nahrung | 4 |
| Nährwert und Energiebilanz | 5 |
| Komponenten der Nahrung | 8 |
| Nahrungsmittelgruppierung | 9 |
| Bewertung der Nahrung | 12 |
| 3 Hunger und Sätttheit | 15 |
| Was sind Hunger und Durst? | 16 |
| Biologische Theorien zur Eßregulation | 17 |
| Hungerstudien | 21 |
| Psychologische Erklärungen von Appetiten | 24 |
| 4 Ekel, Erbrechen und Abscheu vor Speisen | 29 |
| Das Sauce-Béarnaise-Phänomen | 29 |
| Ekel | 32 |
| Erbrechen | 36 |
| Abscheu vor Speisen | 41 |
| 5 Das Aroma | 46 |
| Die sogenannten »niederen« Sinne | 46 |
| Der Duft | 48 |
| Geschmack | 50 |
| Chilipfeffer | 53 |

| | |
|---|-----|
| 6 Die Wirkung der Nahrungsbeschaffenheit | 56 |
| Aussehen: die Farben | 57 |
| Konsistenz | 62 |
| Temperatur | 67 |
| Orosensorik, Nahrung und psychische Kraft | 69 |
| 7 Nahrungsvorlieben | 76 |
| Allgemeine Prinzipien | 77 |
| Speisenwahl | 85 |
| Essstypen | 94 |
| Regionale Küchen | 97 |
| 8 Kochkunst und Esskultur | 101 |
| Die häusliche Küche | 101 |
| Beruf: Koch und Gourmet | 104 |
| Kochbücher | 106 |
| Tafelkultur | 110 |
| 9 Nahrungsindustrie | 118 |
| Fast food | 120 |
| Kunstprodukte und Fertignahrung | 123 |
| Manipulationen | 129 |
| Süßhunger | 137 |
| 10 Symbolwert | 142 |
| Ernährungsmythologie | 142 |
| Kannibalismus und Vampirismus | 152 |
| Märchen, Belletristik und Film | 157 |
| Bildende Kunst | 163 |
| 11 Esserziehung | 168 |
| Wie essen Kinder? | 169 |
| Status quo | 173 |
| Diäten | 181 |
| Ernährungspädagogische Empfehlungen | 189 |

| | | |
|---|--|-----|
| ■ | 12 Fasten und Eßstörungen | 199 |
| | Schönheit, Körperideal und Gewicht | 200 |
| | Adipositas | 206 |
| | Bulimie | 210 |
| | Anorexia nervosa | 215 |
| ■ | 13 Leib und Seele | 219 |
| | Homöostase und Balance | 219 |
| | Clara-Davis-Studien | 221 |
| | Die Weisheit des Körpers | 227 |
| | Kann man gute Laune »essen«? | 233 |
| ■ | 14 Der Mensch ist, was er ißt | 237 |
| ■ | Literatur | 243 |
| ■ | Sachverzeichnis | 249 |