

Jörg Zittlau

Frauen „essen anders, Mannerauch

- Eichborn.

Fakten und

Hintergründe
zum Speiseplan
der Geschlechter

Inhaltsverzeichnis

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Einleitung | 7 |
| Klopse für die Kerle und Schoko für die Mäuse | |
| Geschlechtsspezifische Ernährung im Alltag | 11 |
| Zwischen Völlerei und Diätenwahn | |
| Wissenschaftliche Fakten zum Ernährungsverhalten von Mann und Frau. | 19 |
| »Sag mir, was Du isst, und ich sag Dir, was Du verdienst« | |
| Die sozialen Hintergründe unseres Ernährungsverhaltens. | 65 |
| »Sag mir, was Du isst, und ich sag Dir, wie Du Dich fühlst« | |
| Die psychischen Hintergründe unseres Ernährungsverhaltens | 99 |
| Von groben Kerlen und heißen Torten | |
| Was Essen, Trinken und Sex gemeinsam haben. | 125 |
| Von Muskeln, Wasser und Hormonen | |
| Was Männer und Frauen biologisch unterscheidet, und was das für ihre Ernährung bedeutet. | 153 |
| Von immunschwachen Kerlen und eisenharten Mädchen | |
| Die medizinischen Unterschiede zwischen den Geschlechtern, und was sie für ihre Ernährung bedeuten. | 179 |

Die Eva-Diät

Was Frauen wirklich essen und trinken sollten. 219

Die Adam-Diät

Was Männer wirklich essen und trinken sollten. 239

Die kulinarische Versöhnung

Rezepte für Sie und Ihn. 251

Literaturverzeichnis. 268

Register. 274