

Herausgegeben von Hans-Ulrich Grimm

Eva Gesine Baur

Süße Gelüste

Wie die Stimmung uns beim Essen beeinflusst

S.HIRZEL VERLAG
STUTTGART • LEIPZIG 1997

Inhalt

I. Die Stimmung ist an allem schuld 9

Was stimmt denn nicht an unserem Eßverhalten?

Acht Fragen und acht Antworten

1. Warum sehnen wir uns nach Stimmung und fürchten dennoch ihre Folgen? 11
2. Warum rasseln wir doch immer wieder rein auf die Verheißung der sogenannten Stimmung? 11
3. Woher kommt diese Eß-Neurose? 13
4. Warum halten uns Schreckensvisionen nicht vom falschen Essen ab? 15
5. Warum sehnen wir uns dauernd nach Ernährungsvorschriften? 16
6. Warum lassen wir uns auf den Diät-Streß ein? 18
7. Woher kommt dieses chronische Schuldgefühl beim Genießen? 20
8. Wie können wir der Diätenfalle entkommen? 23

11. Die Fallen, in die wir fallen 25

Was uns daran hindert, vernünftig zu sein

1. Die Moral an Matsch und Muß 28
Oder: Warum uns Gesundkost oft den Appetit verschlägt
2. Der Streß mit der Genußvermeidung 37
Oder: Warum wir am Wochenende zunehmen
3. Das High mit dem Hamburger in der Hand 50
Oder: Warum das Essen mit den Fingern so erregend ist
4. Der Magerkäse und die miesen Gefühle 64
Oder: Warum Fett glücklich macht und dessen krampfhaftige Vermeidung fett

5. Die Spaghetti mit Schnulzen-Salsa 69
Oder: Warum uns Musik beim Konsumieren enthemmt
 6. Die Haltlosigkeit am Frühstücksbuffet 82
Oder: Warum es uns teuer zu stehen kommt, wenn Essen nichts kostet
 7. Der süße Trost und das saure Ende 89
Oder: Weshalb wir wider alle Vernunft zuviel Süßes futtern
 8. Die Verlockung der Massenkost 103
Oder: Warum wir im Kino Popcorn baggern
 9. Das Charisma des Ketchup 109
Oder: Warum Fertigsaucen hemmungslos machen und dick
 10. Der Neid auf das, was der Nachbar hat 120
Oder: Wie der Futterneid für Heißhunger sorgt
 11. Der Nachholbedarf in der Küche 127
Oder: Warum viele Menschen erst nach dem Essen essen
-
- 1. Die Kalorien im Streß 131**
Warum es dick und krank macht, zu wenig Zeit zu haben