

INHALT

Wozu ein Buch über frühkindliche Ernährungsprägung?	4
WIE PRÄGUNG MÖGLICH WIRD	10
Der Start ins Leben – Warum er so bedeutsam ist	11
Hunger, Sättigung und Geschmack – Was ist das?	14
EVOLUTION – DER PRÄGUNG ERSTER TEIL	27
Die Gene – Die Basis aller Prägung	28
Die Evolution – Prägung in Zeitlupe	30
Das Problem – Die Evolution hat ein Programm vergessen	50
Die Epigenetik – Prägung im Zeitraffer	54
VOR DER GEBURT – DER PRÄGUNG ZWEITER TEIL	62
Die epigenetische Prägung der Eltern – wichtig für uns	63
Wie der Lebensstil der Eltern die Kinder konkret prägt	65
WIE IDEALE PRÄGUNG GELINGT	83
Prägung ist Teamwork	84
Vor der Schwangerschaft – Lebensstil prüfen!	86
Schwangerschaft – Eines für alle und alle für eines	88
Nach der Geburt – Warum Affenliebe kein gutes Beispiel ist	100
Kinder artgerecht ernähren – Gesund prägen 1	106
Vorbild sein – Gesund prägen 2	115
Gute Lebensmittel clever verkaufen – Gesund prägen 3	124
Das Ungesunde unzugänglich machen – Gesund prägen 4	131
Nützliche Rituale schaffen – Gesund prägen 5	135

Essen und Gefühle nicht aktiv koppeln –	
Gesund prägen 6	146
Genuss lehren – Gesund prägen 7	150
PRÄGUNGSFALLE – UNGESUNDES FÜR ALLE	157
So sieht's aus – Wenn man seine Prägung nicht versteht	158
Verhaltenssüchte – »Beeil dich, dann kriegst du was Süßes!«	162
Zeitnot – »Ich muss die Steuer machen, ich kann nicht kochen«	166
Supermärkte prägen negativ – »All die schönen Dinge«	170
Die Sabotage der anderen – »Ein Bonbon geht immer«	180
ABNEHMEN 1 –	
EIGENE PRÄGUNG VERSTEHEN	182
Nicht jede Erkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung	183
Wer hat Sie wie geprägt? So finden Sie die Antwort	187
ABNEHMEN 2 –	
EIGENE PRÄGUNG ÜBERWINDEN	203
Alles auf gesund – So klappt die Umprogrammierung	204
ABNEHMEN 3 – NEUPRÄGUNG BEIBEHALTEN	234
So geht durchhalten	235
»Das bringt doch alles nichts?!« – Psychologische Hilfe	249
Der Lohn der Mühen	251
Zusammen isst man weniger allein – Appell an uns alle	253
Buchempfehlungen	258
Register	258
Quellen	259
Anmerkungen	265
Impressum	272