

Inhalt

Einleitung – Die schöne neue Welt der Belohnung ...	7
1 Vom Mangel zum Überfluss	20
2 Die Köder	32
3 Das Gehirn und seine Funktionsweise	59
4 Dopamin verleiht Flügel	74
5 Zwanghafte und abhängige Verhaltensweisen	89
6 Nutritive Köder verstehen und sie umgehen	100
7 Sexualität und Liebe	118
8 Gambling und Gaming	152
8 Soziale Medien	178
10 Online-Shopping	199
Schluss – Wie Genuss in Zeiten des Überkonsums gelingen kann	222
Hilfreiche Links	248
Literaturverzeichnis	249
Register	252