

Inhalt

Einleitung: Snacks – eine Wissenschaft für sich	11
1. Der unbewusste Spielraum	21
Fades Popcorn und schwacher Wille	21
Wein aus North Dakota	24
Das Diät-Dilemma	28
Der unbewusste Spielraum	32
2. Das vergessene Essen	38
Das Overall-Phänomen	40
Wir glauben nur, was wir sehen	43
Anschauen, auffüllen, aufessen	45
Der Suppenteller ohne Boden	47
Menschengröße oder Mahlzeitgröße?	51
3. Ein Blick auf die Tischlandschaft	55
Großpackungen und die Macht der Norm	55
Optische Täuschungen	58
Große Teller, große Löffel, große Portionen	61
Die Superbowl-Intelligentsia	63
Die Versuchung liegt in der Abwechslung	64

4. Die geheimen Verführer	70
Ein unwiderstehlicher Anblick	70
Bequemlichkeit ist ein Grundprinzip	74
Der Fluch des Großeinkaufs	78
5. Szenarien für das Essen ohne Sinn und Verstand	82
Familie, Freunde und das Essen	83
Männliches Imponiergehabe	86
Völlerei beim Fernsehen	88
Wie das Ambiente wirkt	90
Folgen Sie Ihrer Nase	93
Das Wetter spielt mit	96
6. Das Spiel mit den Namen	100
Essen im Dunkeln	100
Gelbe Götterspeise	102
Speisekartenmagie	104
Markenhysterie	108
Wonach schmecken Kutteln?	111
7. Essen als Trost und Belohnung	116
Frustessen und Stimmungen	117
Die Konditionierung der Auswahl	120
Geprägt für Jahrzehnte	127
Heben Sie sich das Beste bis zuletzt auf?	129
8. Der Ernährungswart	134
Der Ernährungswart und der gute Koch	134
Wie die Mutter, so die Tochter	138

Konditionierung und das Popeye-Projekt	141
Portionsgrößen fürs Leben	144
9. Fastfood-Fieber	148
Wir bekommen das, was wir wollen	149
Von Informationen und Illusionen	151
Machen fettarme Produkte dick?	154
Der Nimbus des Gesunden und Nährwertangaben	157
Wie groß ist eine Portion?	158
Marketing gegen Fettleibigkeit und Übergroßen	160
Marketingstrategien im 21. Jahrhundert	168
10. Unbewusst besser essen	170
Das bescheidene Ziel	171
Umstrukturierung des unbewussten Spielraums	172
Die Macht der Drei	174
Die Tyrannei des Augenblicks	177
Der erste Schritt in Richtung Ziel	179
 Anhang A: Vergleich populärer Diäten	 179
Anhang B: Entschärfung der Gefahrenzonen	183
Dank	189
Anmerkungen	191