

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	117
Frustessen und Stimmungen	118
Die Konditionierung der Auswahl	121
Geprägt für Jahrzehnte	128
Heben Sie sich das Beste bis zuletzt auf?	130
8. Der Ernährungswart	135
Der Ernährungswart und der gute Koch	135
Wie die Mutter, so die Tochter	139

Konditionierung und das Popeye-Projekt	142
Portionsgrößen fürs Leben	145
9. Fastfood-Fieber	149
Wir bekommen das, was wir wollen	150
Von Informationen und Illusionen	152
Machen fettarme Produkte dick?	155
Der Nimbus des Gesunden und Nährwertangaben	158
Wie groß ist eine Portion?	159
Marketing gegen Fettleibigkeit und Übergrößen	161
Marketingstrategien im 21. Jahrhundert	169
10. Unbewusst besser essen	171
Das bescheidene Ziel	172
Umstrukturierung des unbewussten Spielraums	173
Die Macht der Drei	175
Die Tyrannei des Augenblicks	178
Der erste Schritt in Richtung Ziel	179
 Anhang A: Vergleich populärer Diäten	 180
Anhang B: Entschärfung der Gefahrenzonen	184
Dank	190
Anmerkungen	192