

Inhalt

Vorwort	7
Von der Todsünde zum Volkssport	9
Todsünde Völlerei	12
Die Entwicklung eines Begriffs	12
Kirchliches Verständnis zwischen Körperlichkeit und Geistigem	14
Ein Gespräch mit Kardinal Meisner und Tendenzen bei Papst Franziskus	16
Die Fastenzeit als Wiege der kreativen Küche	21
Essgewohnheiten im Wandel der Zeiten	23
In der Antike	23
Im Mittelalter	25
Im 19. Jahrhundert	28
Zur Nachkriegszeit in Deutschland	29
Und heute?	30
Ein Blick in die Psychologie und die Medizin	33
Völlerei als Problem	33
Was sagt die Psychologie dazu?	33
Adipositas: Krankheit oder Folge eines Verhaltens?	37
Völlerei und Individuum: die Mechanismen des Vielessens	41
Wenn man fast nur noch ans Essen denkt	41
Persönliche Beobachtungen: das »Komaessen«	43
Essen als Belohnung in einer Welt voller Schwierigkeiten	46
Abnehmen. Ein Selbstversuch	49
Aus dem Leben eines professionellen Verkosters	52
Auch der Profi ist privat ein ganz normaler Esser	59

Hat der Mensch einen Softwarefehler?	61
Der große Unterschied zu früher	62
Gab es einen Urknall der Völlerei?	65
Balance und Dysbalance	66
Essen in Gesellschaft und Politik	68
Völlerei in der »aufgeklärten« bürgerlichen Gesellschaft	68
Die Akzeptanz des Übergewichts: neue Vorbilder	69
Die verhängnisvolle Rolle der Discounter	71
Überernährung, das sanktionslose Vergnügen	72
Essen als die letzte legale Sucht?	73
Die Beschaffenheit von Nahrungsmitteln	75
Ist die Unterschicht dick und die Oberschicht dünn?	78
Das schlechte Gewissen: Ist Völlerei verantwortungslos?	82
Genuss als Tarnname für Völlerei	85
Keine Völlerei – Genuss mit nur ein wenig Reue	87
Warum lustfeindliche Konzepte scheitern müssen	88
Mäßigung muss nicht Gleichmaß bedeuten	91
Aufforderung zur kontrollierten Völlerei oder: Zehn Tipps, um mehr essen und genießen zu können	96
Zwei kulinarische Bilder: Warum üppiges Genießen oft so schön ist	101
Literaturverzeichnis	108
Bildnachweis	109