

Inhalt

Vorwort	VII
Ernährung, Essen und Zeit	
<i>Gesa Schönberger, Dr. Rainer Wild-Stiftung</i>	1
Was dauert, dauert zu lange! Ein lebensmittelkundlicher Einstieg	
<i>Lisa Hahn, Dr. Rainer Wild-Stiftung</i>	17
Die ultimative Tempodiät – (Gesund) essen in der halben Zeit. Ein leicht verdaulicher Einstieg	
<i>Harald Seitz, aid infodienst</i>	27
Hunger & Sättigung – Rhythmik des Stoffwechsels	
<i>Barbara Methfessel, ehem. Pädagogische Hochschule Heidelberg</i>	35
Wie viel Regelmäßigkeit braucht die moderne Mahlzeit?	
<i>Gesa Schönberger, Dr. Rainer Wild-Stiftung</i>	51
Mit Biss! Zeitdruck erzeugt Ess-Stress	
<i>Nanette Ströbele-Benschop, Universität Hohenheim</i>	65
Gefühlsessen	
<i>Michael Macht, Universität Würzburg</i>	75
Vom gesunden Zeitmaß bei der Arbeit	
<i>Martin Braun, Fraunhofer IAO</i>	87
Tempodiät: Esskultur braucht Zeitkultur	
<i>Manfred Molicki, Gesellschaft für Zeitkultur</i>	101
Slow Food – für eine Wertschätzung des Essens	
<i>Guiseppa Domeniconi und Ursula Hasler, Slow Food Schweiz</i>	113
Zur Dr. Rainer Wild-Stiftung	119
Bildnachweis	121