

DR. ROBERT H. LUSTIG

BRAIN WASHED

Wie die Lebensmittelindustrie unser Glücksempfinden verändert, mit Werbung unsere Bedürfnisse manipuliert – und wie wir uns dagegen wehren können

riva

© des Titels »Brainwashed« von Dr. Robert H. Lustig (978-3-7423-0536-7)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Einleitung	9
------------------	---



Teil 1	Nur noch wenige Pommes bis zum »Happy Meal«? ...	25
Kapitel 1	Der Garten der Lüste	27
Kapitel 2	Auf der Suche nach der Liebe	37



Teil 2	Belohnung – Ekstase im Todeskampf	55
Kapitel 3	Verlangen und Dopamin, Vergnügen und Opiode	57
Kapitel 4	Wer tötet die Stimme der Vernunft? Stress, Angst und Cortisol	73
Kapitel 5	Der Abstieg in den Hades.	83
Kapitel 6	Sucht in Reinkultur?	99



Teil 3	Zufriedenheit – der Glücksvogel	111
Kapitel 7	Zufriedenheit und Serotonin	113
Kapitel 8	Die Tür ins Nirwana aufstoßen	127
Kapitel 9	Du bist, was du isst	141
Kapitel 10	Die »selbst«-verschuldete Not: die verhängnisvolle Affäre von Dopamin, Cortisol und Serotonin	157

Teil 4	Sklaven der Maschinerie: Wie kam es dazu, dass wir manipuliert wurden?	169
Kapitel 11	Leben, Freiheit und das Streben nach Glück?	171
Kapitel 12	Bruttoinlandsunglück	183
Kapitel 13	Likst du es noch oder liebst du es schon? – Die Macht des Marketing	193
Kapitel 14	Die Todesspirale.	215

Teil 5	Ausgetickt – auf der Suche nach den vier »Bs«	231
Kapitel 15	Bindungen (Religion, sozialer Rückhalt, Gespräche)	233
Kapitel 16	Beiträge: Selbstwertgefühl, Nächstenliebe, ehrenamtliche Tätigkeit, Menschenliebe	249
Kapitel 17	Bewältigung des Alltags. Schlaf, Achtsamkeit, Sport	265
Kapitel 18	Bekochen – sich selbst, Ihre Freunde und Familie	285

Epilog	301
Danksagung	307
Glossar	315
Anmerkungen	321
Register	355