

## Inhalt

<b>Zeitgemäß essen und trinken</b>	7
Mahl halten und Mahl-Zeiten	7
Aufbau der Untersuchung, Methode	20
<b>Wie man mit Zeit umgehen kann</b>	29
Messen oder erleben: Zugänge zur Zeit	29
Zeitbewusstsein aus sozialem Handeln	37
Soziale Zeiten aus Synchronisationsbedarf	45
<b>Rund um die Uhr und sich selbst leben</b>	59
Lebensstile und gesellschaftliche Strukturen	59
Leben in der Verlaufsform: zur Episode	69
Arbeitszeit/freie Zeit – zur Disposition	77
<b>Zeitpioniere versus Flexible Menschen</b>	95
Zeit ist Geld, doch was ist zu tun?	95
Beschleunigen oder Zeit für Spontanes haben	105
Man will seine Zeit zu etwas nutzen	115
Freizeitaktivitäten oder Freizeitinteressen	128
<b>Lebensmittel: Kauf und Verzehr von Zeit</b>	137
Allgemeines über das Essen und Trinken	137
Luxus/Saison: alles zu jeder oder zu seiner Zeit	143
Kochen als Last und Lust oder Darbietung	155
Lieblingsspeisen: stets auf der Höhe der Zeit	162
<b>Zeit an den Werktagen</b>	173
Von Erwerbsarbeit und Selbstarbeit	173
Abweichung und Abstimmung der Tage	179

<b>Mahlzeiten an den Werktagen</b>	189
Frühstück: im Büro oder noch zu Hause	189
<i>Episode: Bei stillem Wasser und Brot</i>	191
<i>Episode: Apfel und Brot im Schlafrock</i>	193
Mittagessen: Arbeitspause oder Zeitwechsel	194
<i>Episode: Schlips, Risotto, Espresso</i>	196
<i>Episode: Geschäftliches in Rotwein</i>	197
<i>Episode: Gemüsepfanne entspannter Art</i>	200
<i>Episode: Vollwert, danach Milchkaffee</i>	201
Abendessen: Hauptmahlzeit, Tagesabschluss	202
<i>Episode: Kleine Katharsis im Whisky</i>	204
<i>Episode: Döner mit Frust und Salat</i>	206
<i>Episode: Fernseh-Nudeln umstandslos</i>	208
<i>Episode: Jour fixe bei Bier und Baguette</i>	209
Zwischenmahlzeiten: Nebenbei oder in Ruhe	210
<i>Episode: Süßes in kurzer Aktenpause</i>	212
<i>Episode: Tee-Gelassenheit mit Gebäck</i>	214
<b>Zeit am Wochenende</b>	217
Samstags allerlei, sonntags Gemeinschaft	217
Abweichung und Abstimmung der Zeit	225
<b>Mahlzeiten am Wochenende</b>	229
Frühstück: Zeitkontrast zu den Werktagen	229
<i>Episode: Frisch gepresste Zweisamkeit</i>	231
<i>Episode: Von allem etwas mit Freunden</i>	233
Mittagessen: Fällt aus...	234
Zwischenmahlzeiten: ...dafür lang und breit	236
<i>Episode: Kaffee-Maschinen-Meditation</i>	238
<i>Episode: Mousse im Landhausstil</i>	240
<i>Episode: Kaffeestunden, mit Pizza verlängert</i>	243
<i>Episode: Schokoladenriegel auf Reisen</i>	245
Abendessen: Großer Höhepunkt, kleines Finale	246
<i>Episode: Indisches Chutney à la minute</i>	248
<i>Episode: Gesamtkunstwerk, gedämpft</i>	251
<i>Episode: Mediterranes, heiter angerichtet</i>	254
<i>Episode: Krimi-Topf zum Ausklingen lassen</i>	256
<b>Die Mahlzeiten der Lebensstilzeiten</b>	257
<b>Anhang</b>	267
Interviewleitfaden	267
Literaturverzeichnis	278