

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Zeitgemäß essen und trinken | 7 |
| Mahl halten und Mahl-Zeiten | 7 |
| Aufbau der Untersuchung, Methode | 20 |
| Wie man mit Zeit umgehen kann | 29 |
| Messen oder erleben: Zugänge zur Zeit | 29 |
| Zeitbewusstsein aus sozialem Handeln | 37 |
| Soziale Zeiten aus Synchronisationsbedarf | 45 |
| Rund um die Uhr und sich selbst leben | 59 |
| Lebensstile und gesellschaftliche Strukturen | 59 |
| Leben in der Verlaufsform: zur Episode | 69 |
| Arbeitszeit/freie Zeit – zur Disposition | 77 |
| Zeitpioniere versus Flexible Menschen | 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 |
| Lebensmittel: Kauf und Verzehr von Zeit | 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 |
| Zeit an den Werktagen | 173 |
| Von Erwerbsarbeit und Selbstarbeit | 173 |
| Abweichung und Abstimmung der Tage | 179 |

| | |
|---|---------|
| Mahlzeiten an den Werktagen | 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 |
| Zeit am Wochenende | 217 |
| Samstags allerlei, sonntags Gemeinschaft | 217 |
| Abweichung und Abstimmung der Zeit | 225 |
| Mahlzeiten am Wochenende | 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 |
| Die Mahlzeiten der Lebensstilzeiten | 257 |
| Anhang | 267 |
| Interviewleitfaden | 267 |
| Literaturverzeichnis | 278 |