

# Warum wir essen, was wir essen

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Die Tage werden kürzer, die Nächte kühler – der Sommer verlässt uns Schritt für Schritt, der Herbst steht vor der Tür. Gerade noch haben wir uns genüsslich dem Eisbecher gewidmet und schon verspüren wir langsam wieder Gusto auf eine Tasse Tee oder wärmende Kürbissuppe. Aber nicht nur die Außentemperatur wirkt sich auf unseren Appetit aus, sondern auch Farben, Formen oder das Licht. Und ist es nicht auch entscheidend für unser Geschmackempfinden in welcher Gesellschaft wir Mahlzeiten zu uns nehmen, welche Erinnerungen wir mit bestimmten Nahrungsmitteln verbinden oder ob wir eine bestimmte Speise im Urlaub oder zuhause verzehren?

Psyche und Essen hängen eng zusammen. Sowohl negative Gefühle wie Stress als auch positive Emotionen wie Genuss können unser Ernährungsverhalten stark beeinflussen.

In dieser Ausgabe der Einblicke möchten wir uns genau diesen Zusammenhängen widmen. Lesen Sie in den drei Fachberichten welche Erklärungsmodelle es dafür gibt, zu welchen Ergebnissen die aktuelle deutsche Genussstudie kommt und wie Erwartungen, Farben und Formen auf unsere Wahrnehmung beim Essen und Trinken einwirken. Welche Folgen das möglicherweise auf unser Körpergewicht hat und wie man Kinder und Jugendliche beim Umgang damit unterstützen kann, lesen Sie im Projektbericht Wissenshunger. Für die Buchtipps haben wir natürlich wieder einiges an Literatur zu diesem spannenden Thema zusammengetragen und für Sie vorab gelesen.

Zu guter Letzt möchten wir Sie in eigener Sache noch recht herzlich einladen, sich an der Gestaltung der „Einblicke“ zu beteiligen. Sollten Sie Interesse an einer Mitarbeit im Arbeitskreis der Verbandszeitschrift haben, bieten wir Ihnen gerne die Möglichkeit bei einer Redaktionssitzung dabei zu sein. Wir freuen uns, wenn Sie uns kontaktieren unter [einblicke@veoe.org](mailto:einblicke@veoe.org).

Herzliche Grüße und viel Freude beim Lesen!  
Katharina Landl