

## DIE PSYCHE ISST MIT

- 14 Ich hab Stress: Ich muss was essen!  
EVA TENZER
- 20 Machen Kohlenhydrate froh?  
EVA TENZER
- 22 Warum uns schmeckt, was uns schmeckt  
ANNA ROMING
- 26 Appetit auf Abwechslung  
JOCHEN PAULUS
- 28 Essen nach Regeln  
KATHRIN BURGER
- 34 Größe verleiht Prestige  
INGRID GLOMP
- 36 Müdigkeit macht hungrig  
DAGMAR KNOPF

## MAL FREUND MAL FEIND

- 40 Nur das Essen ist immer für mich da  
RENATE GÖCKEL
- 46 „Die meisten Frauen finden sich zu dick“  
EIN GESPRÄCH MIT SILJA VOCKS
- 48 Magersucht – noch immer eine  
rätselhafte Krankheit  
BIRGIT SCHREIBER
- 54 Mangel fürs Leben  
KLAUS WILHELM
- 56 Der Dicke in meinem Kopf  
BERTRAM EISENHAUER

# EINFACH ESSEN!

- 64 **Das Essen und die Moral**  
PATRICIA THIVISSEN
- 70 **„Es gibt keine guten oder schlechten Nahrungsmittel“**  
EIN GESPRÄCH MIT THOMAS ELLROTT
- 74 **Selbst kochen? Muss nicht sein**  
EVA TENZER
- 78 **„Fertignahrung hat Vorteile“**  
EIN GESPRÄCH MIT CHRISTA LIEDTKE
- 80 **„Kochen ist Lebenskunst“**  
EIN GESPRÄCH MIT HARALD LEMKE
- 84 **Mahlzeit!**  
ANNA ROMING

- 3 Editorial  
5 Impressum  
6 Magazin  
88 Medien  
96 Markt  
98 Cartoon

## REDAKTION

Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 100154, 69441 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-0  
Telefax: 06201/6007-382 (Redaktion),  
6007-310 (Verlag)

## WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

## HERAUSGEBER UND VERLAG

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim  
Geschäftsführerin der Beltz GmbH:  
Marianne Rübemann

## CHEFREDAKTEURIN

Ursula Nuber

## REDAKTION

Thomas Saum-Aldehoff, Katrin Brenner-Becker, Anke Bruder,  
Johannes Künzel, Eva-Maria Träger  
Redaktionsassistentin: Nicole Coombe, Doris Müller

**LAYOUT, HERSTELLUNG** Johannes Kranz, Gisela Jetter

## ANZEIGEN

Claudia Klinger  
c/o Psychologie Heute  
Postfach 100154, 69441 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-386  
Telefax: 06201/6007-9331

**DRUCK** Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

## VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL

ASV Vertriebs GmbH, Süderstraße 77  
20097 Hamburg, Telefon 040/34729287

## EINZELHEFTBESTELLUNGEN

Beltz Medien-Service bei Rhenus  
86895 Landsberg, Telefon: 08191/97000-622,  
Fax: 08191/97000-405, E-Mail: [bestellung@beltz.de](mailto:bestellung@beltz.de)  
[www.shop-psychologie-heute.de](http://www.shop-psychologie-heute.de)

**COPYRIGHT:** Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim.  
Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie  
Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher  
Genehmigung der Redaktion.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall  
die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes  
Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

„Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheber-  
rechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von  
Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder  
ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk-  
und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungs-  
anlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von ein-  
zelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne  
Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch herge-  
stellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

Bei einigen Texten in diesem Heft handelt es sich um zum  
Teil überarbeitete Beiträge aus der monatlich erscheinenden  
Psychologie Heute.

## BILDQUELLEN

Titel, S. 3: Gaby Gerster Photography/Feinkorn. S. 6, 7, 8,  
10, 11: Pascal Cloëtta. S. 9: Caepsele, S. 14, 15, 17, 26, 27,  
46, 56, 70: Getty Images. S. 20, 22, 24, 28, 34, 36, 40, 44,  
49, 50, 54, 55, 64, 66, 80, 84: plainpicture. S. 47: privat.  
S. 73: privat. S. 74, 75, 76, 77: Sabine Kranz. S. 83: privat.  
S. 88, 89, 90, 91, 92, 93: Joni Majer. S. 98: Katharina Greve



Best.-Nr.: 47231  
ISBN 978-3-407-47231-1