

DIE 7 ARTEN VON HUNGER

Die meisten Menschen sagen, dass sie essen, weil sie hungrig sind. Wenn man nachfragt, woran genau sie bemerken, dass sie hungrig sind, reagieren sie meist verwirrt. Ein Grund für diese Verwirrung ist, dass man zwischen sieben Arten von Hunger unterscheiden kann:

Augenhunger

Der Hunger entsteht durch den Anblick von Speisen. Leckere Gerichte im Fernsehen und gutaussehende Desserts wecken in uns das Gefühl, das auch haben zu wollen.

Tipp!

Augenhunger hat nichts mit den „echten“ Hunger zu tun und ist meist nur Appetit, der uns dazu verleitet, mehr zu uns zu nehmen, als notwendig.

Nasenhunger

Der Hunger entsteht durch den Geruch von Speisen. So zum Beispiel der morgendliche Geruch einer Backstube

Tipp!

Nasenhunger ist kein „echter“ Hunger. Isst man regelmäßig und ausgewogen, hat der Nasenhunger meist keine Chance.

Mundhunger

Mundhunger ist oft das Bedürfnis nach etwas Abwechslung und wird besonders durch den Geschmack einer Speise ausgelöst. Auch Durst oder einseitige Ernährung können Mundhunger hervorrufen.

Tipp!

Abwechslung im Speiseplan sowie ausreichendes und regelmäßiges Trinken helfen, Mundhunger zu vermeiden.

Herzhunger

Puh vorbei. Jetzt kann sich der Körper erholen. Dass das nötig ist, zeigt er uns durch Erschöpfung. Der Hormonspiegel normalisiert sich und lädt unsere Energiereserven wieder auf.

Tipp!

Welches Gefühl war unmittelbar vor dem Essimpuls da? Mit dieser Frage klärt sich schnell, ob es sich um Herzhunger handelt.

Gedankenhunger

Gedankenhunger entsteht durch Pflichtgefühl und Glaubenssätze, die oft mit „Man soll“ beginnen. Bspw. „Man soll 5 Stück Obst und 2 Liter Wasser am Tag trinken.“

Tip!

Gedankenhunger kann man stoppen, indem man aufhört, Nahrungsmittel in „gut“ und „böse“ einzuteilen und lernt, auf seinen Körper zu hören.

Magenhunger

Magenhunger ist der „richtige“ Hunger. Er zeigt sich durch ein Leeregefühl im Bauch und Magenknurren. Diese Art von Hunger ist wichtig, da sie uns an die überlebensnotwendige Nahrungsaufnahme erinnert.

Tip!

Dieser Hunger sollte nicht ignoriert werden. Hier gibt es nur eins: Essen – und zwar in der richtigen Menge.

Zellulärer Hunger

Der zelluläre Hunger zeigt durch Heißhunger eine Mangelsituation an und sorgt dafür, dass der Körper genau jene Nährstoffe bekommt, die die Zellen für ihr physiologisches Gleichgewicht brauchen.

Tip!

Auftretenden Heißhunger sollte man ernst nehmen, sich nichts verbieten und lernen, Hunger richtig einzuschätzen

Listen to your

feelings

Mit dem Wissen um die sieben Hungerarten fällt es leichter, genau auf den aufkommenden Essimpuls zu achten und dann zu überlegen:

Welcher Hunger spricht gerade?

Woher kommt der Impuls, etwas Bestimmtes zu essen?

Ist Essen gerade wirklich das Bedürfnis, das empfunden wird?