

## DIE 7 ARTEN VON HUNGER

Ein Leitfaden für dich, damit du wieder lernst, auf deine Körpersignale zu achten, denn oft haben wir verlernt, diesen die notwendige Beachtung zu schenken.

In der Praxis erlebe ich es oft, dass Klientinnen und Klienten weder das Gefühl von Sättigung, noch von Hunger richtig eruieren können. Die Ärztin Jan Chozen Bays (Autorin des Buches „Achtsam essen“) hat diese 7 Arten von Hunger festgehalten. Sie werden durch unterschiedliche Reize in uns ausgelöst bzw. können ausgelöst werden. Aber nicht alle diese Arten bedeuten, dass wir wirklich Hunger haben und auch etwas essen sollten. Denn nur eine dieser Arten zeigt uns wirklich, dass wir Nahrung aufnehmen sollten.

### 1. Augenhunger

Du kennst es wahrscheinlich: allein der Anblick von köstlichem Essen kann diese Art des Hungers auslösen. In einem Werbespot wird der neue, zartschmelzende Schokoriegel vorgestellt, beim Bäcker liegen leckere Kuchen in der Auslage etc. Taucht der Hunger erst dann auf, wenn du etwas Leckeres siehst, dann ist es kein richtiger Hunger.

### 2. Nasenhunger

Der Duft nach leckerem Essen löst diesen Hunger aus. Der Kuchen ist gerade aus dem Ofen herausgeholt worden. Es wird gegrillt. Wir laufen an einem Imbiss oder einer Pizzeria vorbei. Jemand kocht. Der Duft einer Speise verleitet.

### 3. Mundhunger

Wir haben das Bedürfnis nach einer bestimmten Konsistenz wie z.B. knusprig, saftig, sahnig, weich, schmelzend. Dieser Hunger kann ein Zeichen dafür sein, dass etwas mehr Abwechslung auf dem Speiseplan stehen sollte. **Hier kann es auch sein, dass du einfach nur Durst hast.** Also erst mal etwas Wasser trinken und abwarten.

### 4. Magenhunger

Jetzt ist es endlich richtiger Hunger! Der Magen knurrt und gibt eindeutige Signale, dass jetzt Zeit ist, sofort etwas Essbares aufzunehmen. Das ist der tatsächliche, richtige körperliche Hunger. Bei diesen Zeichen solltest du schnellstmöglich etwas essen. Es ist ein

klares Bedarfszeichen deines Körpers, dem Folge leistet werden sollte.

## 5. **Herzhunger**

Dieser Hunger entsteht zum Beispiel aus Liebeskummer, Stress, Streit, Langeweile, Enttäuschung, Ungeduld, Ärger, Angst. Mit dem Essen wollen wir uns dann besser fühlen und uns von diesen negativen Gefühlen und Gedanken ablenken. Dieser Hunger wird aber nicht durch Essen sondern durch die Lösung des Problems bzw. mit dem Auseinandersetzen der Ursache gestillt. Dieser Herzhunger ist oft auch deutlich mitverantwortlich, für die vielfältigen Gewichtsproblematiken. Unser Unterbewusstsein lernt, Emotionen mit Nahrung zu verknüpfen. Spätestens wenn daraus Automatismen geworden sind, fällt es Betroffenen schwer, dem zu widerstehen.

## 6. **Gedankenhunger**

Wir werden seit Jahr(zehnt)en damit bombardiert! Kein Hochglanzmagazin kommt ohne aus: Das ganze Diät-Wissen und sämtliche Ernährungs-Tipps verleiten uns dazu, etwas zu essen, obwohl wir gerade keinen richtigen Hunger haben. Hier wird auch unterteilt in gute und schlechte Lebensmittel. Erlaubte und verbotene Lebensmittel. Die Sätze beginnen häufig mit „du musst...“ „du sollst...“

Was auch zu diesem Hunger gehört, ist das Essen zu einer bestimmten Uhrzeit. Durch die Gewohnheit, immer zur gleichen Zeit zu essen, haben wir dann auch das Bedürfnis nach Essen. Hier hilft die Frage, ob man wirklich Hunger hat, oder ist es nur die Gewohnheit. Es hilft, mit Achtsamkeit auf seinen Körper zu achten, um herauszufinden, ob wirklich gegessen werden muss.

## 7. **Zellulärer Hunger**

Das ist der Hunger nach bestimmten Nährstoffen und Spurenelementen. Ein Zeichen dafür kann z.B. die Lust auf Salziges sein. Hier will uns unser Körper evtl. einen Mangel an Mineralstoffen oder Vitaminen mitteilen. Auch Schwangere kennen diese Art von Hunger unter Umständen nur zu gut, wenn bestimmte Nährstoffe benötigt werden. Eine ziemlich intelligente Sache unseres Körpers, wie ich finde.