

Welcher Hunger ist der richtige Starter für das Essen?

5 Arten Hunger

Erst einmal hinterfragen: Warum ich wann esse



- **Geistiger Hunger:** beruht auf Gedanken, was ich wann essen sollte. Ich esse bestimmte Lebensmittel, weil ich weiß, wofür sie gut sind und was sie im Körper bewirken.
- **Sinneshunger:** „Das Auge isst mit“, es ist das Bedürfnis nach Schönheit. Auch die Nase kann durch Gerüche und Aromen getriggert werden, wenn ich z.B. beim Bäcker vorbeilaufe und es nach frisch Gebackenem riecht. Im Mund kann auch ein Verlangen nach angenehmen Empfindungen, Geschmäckern, Konsistenzen ...
- **Herzhunger:** wir haben emotionale Bedürfnisse und versuchen ein „Loch“ mit Essen zu füllen – aber auch ein Bedürfnis nach etwas, das wir vielleicht früher als Belohnung bekamen
- **Magenhunger:** äußert sich durch Leeregefühl im Bauch, oder Magenknurren
- **Zellhunger:** beruht auf tatsächlichem Energie- und Nährstoffbedarf, zu spüren an Energiemangel

➔ Magen hunger in Verbindung mit dem Zell hunger ist der ECHTE Hunger. Ich spüre es im Bauchraum, dass ich Nachschub brauche.