



KÖRPERLICHER HUNGER

Wie fühlt sich körperlicher Hunger an? Wie erkennst du ihn?

Allgemein wird Hunger als Gefühl verstanden, das das körperliche Verlangen nach Nahrung beschreibt. Damit signalisieren die Zellen dir, dass ein Bedarf an Energie und Nährstoffen besteht.

Hinter dem Hungergefühl liegen komplexe Prozesse im menschlichen Gehirn. Sie lösen es aus, steuern dein Essverhalten, und lassen das Hungergefühl anschließend wieder aussetzen.



Wenn dein Magen knurrt, kann das ein Hinweis darauf sein, dass er leer ist. Wenn er leer ist, bewegt sich dort nämlich Luft. Auch durch Flüssigkeiten und Gase können Geräusche im Bauchraum entstehen. Verdauungsgeräusche bei gefülltem Magen können sich ähnlich anhören wie ein knurrender Magen. Je bewusster du dich mit den Signalen deines Körpers beschäftigst, desto eher verstehst du sie.

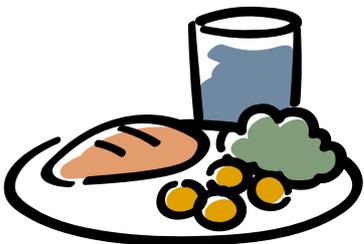
Was im Bereich Essen der Hunger ist, ist beim Trinken der Durst. Hunger und Durst sind eng miteinander verbunden. Sie fühlen sich oft ähnlich an. Durst entsteht bei Flüssigkeitsmangel.

Was aber, wenn du nichts davon verspürst und trotzdem etwas essen willst?

In allen anderen Fällen solltest du dir bewusst machen, welches Bedürfnis dich zum Essen verleitet.

Essen ist immer mit Emotionen verknüpft, weil das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert wird und durch die Freisetzung von Dopamin positive Gefühle erzeugt. Manchmal wird es jedoch gezielt genutzt, um **Emotionen zu steuern** – zum Beispiel, um negative Gefühle zu lindern oder zu verdrängen. Dann wird die Grenze des „normalen“ emotionalen Essens überschritten. Das kann langfristig zu ungesunden Essgewohnheiten führen.

Anders als Hunger beschreibt Appetit die Lust, ein bestimmtes Lebensmittel oder eine bestimmte Geschmacksrichtung zu essen. **Appetit (Gusto) ist also eine Art von Motivation**, etwas Bestimmtes zu verzehren. Appetit wird durch äußere Reize wie Gerüche oder Emotionen wie Langeweile und Stress ausgelöst oder weil wir uns mit Essen belohnen. Hübsch angerichtete oder besonders schmackhafte Speisen werden dann nicht aus Hunger gegessen, sondern aus Appetit.



Unser Bedarf an Nährstoffen unterscheidet sich von Tag zu Tag, sowohl in der Menge als auch in der Art der Nährstoffe. Essensportionen sind aber oft starr festgelegt. In Schulkantinen findest du häufig fixe Portionsgrößen. Wenn man nach ein bis zwei Stunden wieder hungrig ist, war die Portion wahrscheinlich zu klein oder es waren nicht genügend Nährstoffe enthalten.

AUFGABE

Vervollständige die zwei folgenden Sätze. Mache einen Selbstversuch: Bevor du dir etwas zu essen holst, halte kurz inne und überlege dir, ob es tatsächlich körperlicher Hunger ist.

Körperlicher Hunger macht sich bemerkbar durch _____

Wenn ich körperlich hungrig bin, fühle ich mich _____

Worauf du beim Essen achten solltest:

- Es kommt nicht nur darauf an, was du isst, sondern auch darauf, wie und mit wem du isst. Nimmst du dir dafür Zeit, setzt du dich gemütlich an den Tisch und genießt dein Essen? Lenkt dich nichts ab und konzentrierst du dich auf dein Essen? Richtest du dir dein Essen schön an? Isst du allein oder in Gesellschaft?
- Essen soll Spaß machen, denn nur so kannst du es auch genießen. Richte dir einen bunten, abwechslungsreichen Teller mit Lebensmitteln an, die du gerne zu dir nimmst.
- Ernähre dich ausgewogen und vollwertig. Achte darauf, dass du mit allen notwendigen Inhaltsstoffen versorgt bist.
- Vergiss nicht, die Flüssigkeit über den Tag gut zu verteilen. Zu einer ausgewogenen Ernährung zählen auch ausreichend Wasser oder ungesüßte Tees.

