

#### Ich habe Hunger, oder???

Woran bemerken wir genau, dass wir hungrig sind? Das ist gar nicht so einfach festzustellen, weil man 7 verschiedene Arten von Hunger unterscheiden kann. Achtsamkeit ist zum Beispiel eine Voraussetzung dafür, die verschiedenen Arten von Hunger und Bedürfnisse zu unterscheiden:

- **Augenhunger** (eye hunger) bekommen wir beim Anblick von Speisen. Sehen wir etwas im Fernsehen oder im Lokal, läuft uns das Wasser im Mund zusammen. Gestillt werden kann Augenhunger durch Schönheit. Wir richten uns das Essen schön auf dem Teller an und tun uns so auch optisch etwas Gutes. Auch Tischdeko und Atmosphäre helfen beim Genießen!
- **Nasenhunger** (nose hunger) wird durch den Geruchssinn erzeugt. Wir werden durch Gerüche angesprochen, etwa durch den morgendlichen Geruch einer Backstube, nach Kaffee oder Fleischduft beim Grillen.
- **Mundhunger** (mouth hunger) ist oft das Bedürfnis nach etwas Abwechslung und wird besonders durch den Geschmack oder das Mundgefühl einer Speise ausgelöst. Auch Durst oder einseitige Ernährung können Mundhunger hervorrufen. Abwechslung im Speiseplan sowie ausreichendes und regelmäßiges Trinken helfen, den Mundhunger zu vermeiden.
- **Magenhunger** (stomach hunger) ist der richtige Hunger (physiologischer Hunger). Er erinnert uns an die lebensnotwendige Nahrungsaufnahme. Er wird von vielen Menschen als Leeregefühl im Bauch oder Magenknurren wahrgenommen. Sättigung erfolgt durch die Aufnahme der richtigen Menge von Nahrung. Magen hunger sollten nicht zu lange ignoriert werden.
- Wenn Essimpulse von Gefühlen (Langeweile, Enttäuschung, Ungeduld, Ärger, Angst oder Verwirrung) gesteuert oder initiiert werden, handelt es sich um **Herzhunger** (heart hunger). Wir essen, wenn wir einsam sind, bei Liebeskummer haben oder fühlen uns geliebt, weil jemand für uns kocht. („Liebe geht durch den Magen.“) Bestimmte Speisen führen auch zu angenehmen Zuständen, indem sie Erinnerungen auslösen (Omas Vanillekipferl). Herzhunger kann durch Ablenkung, menschliche Nähe, Achtsamkeit mit sich (Bad, Tee) oder Musik gesättigt werden.
- **Gedankenhunger** (mind hunger) entsteht durch Pflichtgefühl und Glaubenssätze. Oft beginnen diese mit „du sollst...“ z.B. „Du sollst abends keine Kohlenhydrate essen“. Auf der Suche nach neuen Ernährungsformen teilen wir die Nahrungsmittel in gesunde und schädliche bzw. gute und böse ein. Oft setzt Gedankenhunger sehr unter Druck. Man kann ihn stoppen, wenn man innehält und sich auf seinen Körper verlässt.
- Befinden wir uns in einer Mangelsituation, zeigt uns unser Körper durch **zellulären Hunger** (cellular hunger), dass er im Ungleichgewicht ist und besser von uns versorgt werden muss. Wir wissen eigentlich, was uns guttut und müssen wieder auf unseren Körper hören lernen, damit wir dann die richtigen Nährstoffdepots auffüllen oder nach einer Anstrengungen Energie nachfüllen können.



**Fazit:** Essen als menschliches Grundbedürfnis wird oft auf unheilsame Weise erfüllt. Gesundheitsfördernd wäre es, darauf zu achten, was und wie man isst. Unser Körper sendet uns seine Bedürfnisse aus. Indem wir uns selbst beobachtet, können wir einen besseren Umgang mit uns und dem Zusammenspiel zwischen Verlangen und Sättigung gewinnen.