

7 Arten von Hunger

Hungerart	So zeigt sich der Hunger	So wird der Hunger gestillt
Augenhunger	Der Augenhunger wird durch den Anblick von Nahrung hervorgerufen. Beispiel: „Der Kuchen in der Bäckereiauslage sieht aber lecker aus. Da bekomme ich richtig Appetit.“	Betrachten Sie Ihr Essen genau, schlingen Sie es nicht abwesend hinunter. So werden auch Ihre Augen „satt“.
Nasenhunger	Unser Geruchssinn ruft den Nasenhunger hervor. Beispiel: „Die Pizza riecht aber gut. Da fängt mein Magen gleich an zu Knurren.“	Nehmen Sie sich Zeit, den Geruch des Essens ganz aufzunehmen. Stimmt der appetitmachende Geruch mit dem Geschmack überein?
Mundhunger	Das Schmecken oder der Gedanke an den Geschmack einer Speise führt zum Mundhunger. Beispiel: Schokolade, die im Mund zart schmilzt.	Nehmen Sie sich Zeit, die Nahrung ganz genau zu schmecken. So ist Ihr Mund eventuell schon nach weniger Schokolade „satt“. Mundhunger entsteht auch oft, wenn sich der Geschmack im Mund schal anfühlt. Dagegen hilft zum Beispiel, Wasser zu trinken
Magenhunger	Magenhunger erinnert uns physisch daran, dass Nahrung aufgenommen werden muss. Beispiel: Der Magen knurrt, es stellt sich das Gefühl einer Enge in der Magengegend ein.	Hab ich wirklich Hunger oder steckt hinter dem Grummeln vielleicht Nervosität oder Stress? Horchen Sie in Ihr Innerstes und nehmen Sie nur bei wirklichem Hunger Nahrung zu sich, in der richtigen Art und Menge, sodass sich Sättigung einstellt.
Gedankenhunger	Durch den Gedanken hunger werden Lebensmittel in „gut“ und „schlecht“ eingeteilt. Beispiel: „Ich muss diese neue Diät ausprobieren, denn die scheint gesund zu sein.“	Nehmen Sie sich Zeit und hören Sie auf Ihre Bedürfnisse, nicht auf die neuesten Trends. Gestalten Sie Ihre Ernährung so abwechslungsreich wie möglich.
Zellhunger	Das Bedürfnis des Körpers nach bestimmten Nährstoffen führt zum Zellhunger. Beispiel: Das Fehlen von bestimmten Spurenelementen kann zu Heißhunger führen. Die Gefahr von Unterzuckerung macht Hunger auf Süßes.	Achten Sie auf den Zellhunger, denn oft verbergen sich dahinter Mangelerscheinungen. Nehmen Sie mehr Vitamine, Nährstoffe, Flüssigkeiten etc. zu sich.
Herzhunger	Nahrung wird beim Herzhunger zu sich genommen, um ein emotionales Loch zu stopfen. Beispiel: Essen macht ein gutes Gefühl und hilft Langeweile oder schlechte Emotionen zu verdrängen.	Hören Sie auf Ihre Gefühle und werden Sie bei Langeweile oder negativen Emotionen aktiv, ohne die Leere mit Essen zu füllen.