

Kennst du das: du kommst von der Arbeit, hast Hunger, aber weder Zeit noch Energie zu kochen, machst den Kühlschrank immer wieder auf und zu (als würde sich plötzlich eine Offenbarung auftun ;-)) und dein Blick wandert zum Vorratsschrank... auf... die Schokolade. Ohja, ein Stück Schokolade würde jetzt gut tun. Danach kann man ja immer noch was kochen... Du nimmst die Schokoladentafel, die Verpackung knistert, dir läuft das Wasser im Mund zusammen, du brichst ein Stück ab, hörst das Knacken und nur eine Zehntelsekunde später schmeckst du diesen herrlichen Geschmack. Diesen Geschmack, der dir das Gefühl gibt die Erde würde kurz stehenbleiben. Endlich hörst du die Zeiger der Uhr nicht mehr ticken, schließt die Augen und bist für diesen Moment sehr glücklich. Aber der Moment ist ziemlich schnell vorbei - warum also nicht ein zweites Stück? Der Magen knurrt schließlich immer noch... und dann ein Drittes, ein Viertes usw. ...

Ich möchte dir heute dabei helfen, die Schokolade beim nächsten Mal liegen zu lassen, erstmal etwas nährstoffreiches zu kochen und anschließend ein Stück zu genießen (wenn du magst).

Du denkst jetzt: "Das klappt auf keinen Fall!" ?

Ich sage dir: *Mit der richtigen Herangehensweise ist das kein unüberwindbares Problem!*

Das Ding ist nur Folgendes: Wir beide wissen, dass eine gekochte Mahlzeit besser wäre, als eine Tafel Schokolade. Es bringt also recht wenig, wenn ich dich darauf aufmerksam mache. *Fehlendes Wissen ist nicht dein Problem, sondern die Umsetzung.*

Ich möchte dir helfen die Ursache zu erkennen und aufzulösen. Denn nur dann ist eine langfristige, nachhaltige Veränderung möglich.

Hast du schon mal etwas von verschiedenen Hungerarten gehört? Kannst du überhaupt spüren, wann du Hunger hast? Wann du Durst hast und wann du satt bist?

Wenn wir unser Essverhalten reflektieren und verändern möchten, hilft uns dabei 7 verschiedene Hungerarten und Durst zu unterscheiden.

Was ist Hunger eigentlich?

Hunger ist eigentlich ein Mangel an Nahrung. Es bezeichnet aber auch subjektiv wahrgenommene körperliche Empfindungen, die u.a. durch physische, soziale, wirtschaftliche und psychologische Faktoren beeinflusst werden. Neben Hunger, der uns im Grunde signalisiert, dass dem Körper gewisse lebensnotwendige Nährstoffe fehlen, gibt es auch Appetit (die Lust auf Essen, unabhängig vom Sättigungsgrad), Appetitlosigkeit (die Abneigung gegen Essen, unabhängig vom Sättigungsgrad) und die Sättigung, welche wiederum signalisiert, dass genug Nahrung zugeführt wurde.

Die 7 Hungerarten

1. **Magenhunger (der "echte" Hunger)**

Du hast ein leeres Gefühl im Bauch, dein Magen knurrt – das ist Magen hunger und neben dem zellulären Hunger der, auf den du am meisten hören solltest.

2. **Zellulärer Hunger**

Deine Zellen benötigen bestimmte lebensnotwendige (essentielle) Nährstoffe und Flüssigkeit. Durch diverse Symptome zeigt dein Körper Mangelsituationen an und fordert damit von dir, diesen Hunger zu stillen. Beispiele: Nervenzucken oder Muskelkrämpfe zeigen Magnesiummangel, welcher sich auch durch Heißhunger auf Schokolade (Kakao ist sehr magnesiumreich) zeigen kann.

3. **Augenhunger**

Du scrollst durch Instagram oder Foodblogs und denkst dir „das will ich jetzt“ - das ist Augenhunger. Leckere Food Fotos, Werbung im TV, auf Plakaten oder Verpackungen, die Muffins im Schaufenster der Konditorei, all das macht uns Lust auf mehr, hat aber nichts mit unserem echten Hunger zu tun.

4. **Nasenhunger**

Der Duft aus der Bäckerei nach süßen Teilchen oder der Geruch von Teig, Kräutern und Käse, wenn du an der Pizzeria vorbeiläufst – das ist dein Nasenhunger. Hier gilt das selbe wie beim Augenhunger. Es ist Appetit, kein echter Hunger.

5. **Mundhunger**

Weißt du wie es sich anfühlt, ein großes Stück saftigen Brownie in den Mund zu nehmen? Weißt du wie dein Lieblingsgericht sich anfühlt und wie es schmeckt? Dann kennst du Mundhunger! Es ist das Bedürfnis eine bestimmte Konsistenz oder einen bestimmten Geschmack zu spüren. Mundhunger entsteht häufig bei Menschen, die sich gewisse Lebensmittel verbieten und bei denen, die zu wenig trinken. Häufig sind diese Menschen auch nach dem Essen noch „unbefriedigt“.

6. **Herzhunger**

Das ist die Hungerart, die hinter dem anfänglichen Beispiel "Schokolade hilft (vermeintlich) gegen Stress" steht. Herzhunger ist unser emotionaler Hunger. Wir essen aus Frust, Trauer, Stress oder zur Belohnung. Wir alle kennen diesen Wunsch nach bestimmtem Soulfood, sollten aber statt immer zum Eisbecher zu greifen, besser das Bedürfnis, welches dahinter steht beachten und stillen.

7. **Gedankenhunger**

Auch diese Art von Hunger wird dir wahrscheinlich sehr bekannt sein, auch wenn du dir dessen vielleicht gar nicht bewusst bist. Hinter Gedankenhunger stehen meistens falsche Glaubenssätze, häufig schon aus unserer Kindheit oder Regeln, welche wir uns in der Hoffnung, damit alles richtig zu machen, auferlegt haben. „Der Teller wird leer gegessen“, „Zucker ist ungesund“, „man soll jeden Tag Obst und Gemüse essen“, „Milch macht müde Männer munter“, „man soll jeden Tag 2-3 Liter Wasser trinken“ und so weiter und so fort.. Sicher findest du einige, an die du unterbewusst selber glaubst, wenn du einmal danach suchst.

Möchtest du mehr über die einzelnen Hungerarten lernen? Im [Herzfood Guide](#) bilden diese eine Grundlage auf dem Weg zum achtsamen Essen, zu einem verbessertem

Körpergefühl und vor allem einer langfristigen Optimierung deiner gesamten Ernährung.

Die 7 Hungerarten im Herzfood Guide:

- Im Herzfood Guide teile ich meine **Tipps zu jeder Hungerart** mit dir. Wie solltest du dich verhalten, wenn du Herzhunger verspürst? Und wie, wenn du Nasen- oder Magenhunger hast?
- Außerdem bekommst du ein **Achtsamkeitsprotokoll**, mit welchem du lernst, dein Essverhalten zu reflektieren. Wann isst du? Was ist dein Grund zu essen? Wie viel Zeit nimmst du dir fürs Essen? Was passiert während dem Essen? Wie fühlst du dich danach? usw.
- Um dir die Umsetzung so einfach wie möglich zu machen, hat [Sandy Mokros](#) **12 Meditationen** zu den verschiedenen Hungerarten (und Themen wie Zielvisualisierung) getextet und eingesprochen. Folgende Meditationen erwarten dich:
 1. Achtsames essen
 - a) Achtsam eine Mahlzeit essen
 - b) Achtsam ein Stück Schokolade essen
 2. Magenhunger
 3. Zellulärer Hunger
 4. Augenhunger & Nasenhunger
 5. Mundhunger
 6. Herzhunger
 7. Gedanken hunger
 8. Durst
 9. SOS – Welchen Hunger habe ich?
 10. Ziel visualisieren
 11. Der Weg ist das Ziel

Mit dieser Grundlage und etwas Eigeninitiative wird es dir zukünftig gelingen die Schokolade liegen zu lassen und dir erstmal etwas Nährstoffreiches zuzubereiten. Bist du bereit?