

# 7

## Iss deinen Teller leer, dann scheint morgen die Sonne.

Wenn du nur dann essen würdest, wenn du Hunger hättest und aufhören würdest, wenn du satt wärst, dann hättest du keine Gewichtsprobleme. Es gibt mehrere Arten von Hunger. Unser **Magenhunger** limitiert die Gewichtsregulation meistens von ganz allein. Wenn er dann nicht ständig von anderen Einflussfaktoren manipuliert würde. Das große Geheimnis ist somit gelüftet. Schauen wir uns die unterschiedlichen Hungerarten einmal genauer an.

### Die unterschiedlichen Arten von Hunger - eine kleine Geschichte

Der **Nasenhunger** ist in der Weihnachtszeit ein beliebter Geselle. Über den Weihnachtsmarkt zu schlendern, mit dem Duft von frischen belgischen Waffeln, Crêpes oder Glühwein in der Nase. Dann erinnerst du dich an deine verflossene Liebe und wie romantisch es immer war, sich eine Waffel zu teilen. Fünf Stunden später hängst du betrunken und vollgefressen am Glühweinstand herum. Dein Bauch tut weh und eine neue Liebe kennenzulernen, ist in diesem Zustand wohl nicht mehr möglich.

Am nächsten Morgen wachst du mit einem Kater auf, der sich gewaschen hat. **Zellhunger** meldet sich. Er verlangt Rollmops und Orangensaft um den Elektrolyte-Haushalt wieder aufzufüllen - und da soll noch mal jemand sagen, Schwangere hätten merkwürdige Gelüste. Die Rollmöpfe keine Chance, denn Mami hat damals immer gesagt, du sollst deinen Teller leer essen. Das ist der Ruf des schlechten Gewissens bzw. dein **Geisthunger**. Dein **Augenhunger** kontrolliert jetzt das Ergebnis. Die Rollmöpfe werden also gnadenlos verputzt. Um den fischigen Geschmack loszuwerden, schiebst du schnell eine Tüte Chips hinterher, denn der **Mundhunger** ist ein Freund von Abwechslung. Dein Smartphone bimmelt. Mutti ruft an und fragt, weswegen du gestern mit herunter gelassener Hose über den Weihnachtsmarkt getorkelt bist und warum das gesamte Internet davon weiß. Also gehst Du zum Kühlschrank, um deinen **Herzenshunger** zu stillen. Ein kleines Eis auf den Schrecken? Eis erstickt das lähmende Gefühl der Scham ganz gut. Jetzt ist dann aber auch Schluss mit der Futterei, schließlich machst du gerade Diät.

# WORKBOOK 7

Wann hast Du das letzte mal deinen Magen grummeln gehört?



## Übung 13

Setz dir eine Zeitspanne und zähle wie oft du wirklich aus Magen hunger gegessen hast.

---

---

---

---

## Übung 14

Welche anderen Gründe haben dich zum Essen animiert?

Notiere deine unterschiedlichen Arten von Hunger.

Entdecke neue Arten, wenn die vorgegeben nicht ausreichen.

---

---

---

---



**Zwei Putzfrauen im Bürogebäude.**  
Sagt die eine: „Ich mache jetzt Diät.“  
Darauf die andere: „Gut, dann mache ich die Fenster.“



### Übung:

Frage dich vor jedem Essen, aus welchem Grund du gerade isst. Dabei ist es erst einmal nicht wichtig, ob du dem Drang nachgehst oder dich für eine andere Alternative entscheidest.

Wichtig ist nur, dass du dir im Klaren darüber bist, warum du gerade isst.

Erst, wenn wir die unterschiedlichen Arten von Hunger unterscheiden können, können wir uns bewusst gegen die Regulation mithilfe des Essens entscheiden.

*Was kann bei dieser Übung schief gehen?*

Du glaubst, gar keinen Magenhunger zu spüren. Deine Körperwahrnehmung ist so stark heruntergefahren, dass du deine Körpersignale nicht mehr spüren kannst.

Es kann dir auch schwer fallen, die unterschiedlichen Hungerarten voneinander zu unterscheiden - besonders am Anfang.

Wenn du bemerkst, dass deine Gedanken sich nur noch um's Essen drehen, dann setz mit dieser Übung einige Tage aus. Es ist nicht zielführend, zwanghaft jedes Essen zu kategorisieren.

Dir soll nur bewusst werden, weswegen du isst, ohne „richtigen“ Hunger zu haben.

## TIPPS & TRICKS

Wenn du zum zehnten mal vor dem geöffneten Kühlschrank stehst, dann mach dir Gedanken weswegen. Nimm dich bewusst immer wieder ein bis zwei Tage raus, an denen du deine Aufmerksamkeit auf den Grund deines Essens lenkst.

Esse mit Körpergefühl und Verstand. Deine Emotionen dürfen dich natürlich leiten. Wenn dir der Herzhunger gut tut, dann lasse ihn auch zu. Liegst du jedoch regelmäßig mit starken Bauchschmerzen auf der Couch und hasst dein Leben, dann tausche den Herzhunger lieber gegen einen Spaziergang oder male ein Bild. Du musst nicht alle Arten von Hunger aus deinem Speiseplan streichen. Wir sind und bleiben emotionale Wesen. Lass die Hungerarten nur nicht dein Leben bestimmen.

