

Hungerarten:

körperlicher Hunger

- zeigt sich langsam
- leeres Bauchgefühl, Bauchgrummeln
- kehrt immer wieder und wird stärker, oder zeigt sich in stärkeren "Symptomen wie Zittern, Kopfschmerzen, Übelkeit
- lässt sich eine gewisse Zeit schieben
- Verschwindet nach einer angemessenen Mahlzeit
- Nach dem Essen fühlst du dich satt und zufrieden

Gib deinem Körper
Nahrung!



seelischer/ emotionaler Hunger, Apetit, Essensdrang

- drängt sich auf
- ist plötzlich da
- wird ausgelöst durch Sinneseindrücke: du siehst etwas leckeres, riechst etwas, lässt dir das Wasser im Mund zusammenlaufen (bei körperlichem Hunger passiert das natürlich auch. Hier jedoch ohne körperliches Hungergefühl!)
- wird durch Stress und seelische Anspannung ausgelöst
- wird in Gemeinschaft stärker, wenn die Geselligkeit und Gemütlichkeit zum Essen und Naschen einlädt
- verschwindet nach dem Essen nicht unbedingt
- Lust auf ganz bestimmte Speisen
- Soll ein Bedürfnis stillen, welches nicht das Bedürfnis nach Nahrung ist.

Forsche nach deinem
wirklichen Bedürfnis!



„Verspüre ich körperlichen Hunger, oder möchte ich mich nur anders fühlen?“

„Verspüre ich körperlichen Hunger, oder möchte ich mich nur anders fühlen?“