



HUNGER VS. APPETIT

VERSCHIEDENE ARTEN VON HUNGER

Nachdem du dein eigenes Hunger- und Appetitgefühl reflektiert hast, sehen wir uns an, was Expertinnen und Experten dazu sagen:

„Wenn Hunger nicht das Problem ist, dann ist Essen auch nicht die Lösung!“

Wir unterscheiden prinzipiell zwischen Hunger und Appetit. Das heißt der Hunger beziehungsweise der Appetit (Gusto) wird dann wiederum von Bauch, Kopf oder Herz gesteuert. Einzig und allein der Bauchhunger ist der tatsächliche körperliche Hunger, er kommt von innen. Der Kopf- und Herzhunger entsteht oft durch äußere Einflüsse. Grafisch könnte man das so darstellen.

Hunger = körperlicher Hunger



Bauchhunger

Appetit = Gusto



Kopfhunger



Herzhunger

1. AUFGABE

Lies dir die folgenden Beschreibungen durch und füge die passende Art von Hunger in die Lücken ein.

HUNGER:

Hunger ist ein Verlangen deines Körpers nach Essen. Er entsteht, wenn dein Körper Energie braucht und wenn du lange nichts gegessen oder dich körperlich betätigt hast. Dieser Vorgang wird durch verschiedene Prozesse in deinem Körper gesteuert. Der Bauchhunger kommt von innen, er ist ein Gefühl, das durch Hormone im Körper ausgelöst wird und nicht durch das, was du siehst oder riechst. Wenn du hungrig bist, kann sich zum Beispiel dein Magen leer anfühlen und Knurrgeräusche machen. Dein Gehirn sagt dir dann, dass es Zeit ist, zu essen. Sobald du etwas isst, vergeht der Hunger wieder und kommt erst zurück, wenn du wieder essen sollst.

APPETIT:

Appetit ist, wenn du Lust auf etwas Bestimmtes hast – wie einen Apfel, Schokolade oder Pizza. Dieser Kopfhunger entsteht oft durch äußere Einflüsse, zum Beispiel wenn du etwas Gutes siehst oder riechst. Auch Gewohnheiten, wie bestimmte Zeiten oder Situationen, in denen du normalerweise isst, können Appetit auslösen. Außerdem können Gefühle oder Vorlieben eine Rolle spielen. Dieser Herzhunger bedeutet aber nicht, dass dein Körper wirklich Hunger hat – manchmal hast du einfach Lust, etwas zu essen, ohne dass dein Körper Energie braucht.

2. AUFGABE

Überlege dir jetzt jeweils ein Beispiel für die angegebenen Arten. Welche typischen Situationen gibt es da bei dir?

Herzhunger: _____



Kopfhunger: _____



Bauchhunger: _____

