

Sie spüren sicher, wenn er kommt ... der echte Hunger

Wenn Sie also nicht sicher sind, ob Sie echten Hunger verspüren oder Ihr gelerntes Wissen respektive andere „essfremde“ Gefühle Ihnen etwas vorgaukeln (Stress, Uhrzeit, gewohnte Situationen), dann essen Sie noch nichts. Echten Hunger werden Sie zweifelsfrei spüren, wenn seine Zeit gekommen ist. Wenn es Ihrem Körper akut an Nährstoffen mangelt, wird jedes andere Gefühl zweitrangig – Hungerhormone wie Ghrelin lassen grüßen. Der Körper versucht natürlich, zuerst neue Nahrung zu bekommen, bevor er von seinen langfristigen Reserven zehrt. Dazu dient auch die nächste Stufe des echten Hungers, die neben Gefühlen auch Körperreaktionen mobilisiert: Unterzuckerung macht sich gerne durch leichtes Zittern der Hände bemerkbar. In diesem Stadium werden Sie ganz sicher spüren, wie sich *Ihr* richtiger Hunger anfühlt. Wenn Sie sich jedoch über dieses Stadium „hinaushungern“, greift Ihr Körper auf Ihre Reserven zurück und flutet das Blut mit den benötigten Nährstoffen. Der Hunger verschwindet, Sie fühlen sich vorerst wieder satt. Diese Phase sollte aber nicht Ihr Ziel sein, denn damit beginnt bereits eine Minidiät. Nachfolgend finden Sie in vier Empfehlungen zusammengefasst, wie Sie *Ihren* echten Hunger wieder kennen und spüren lernen:

1. **Verbannen Sie alles Wissen zu „gesundem“ Essen aus Ihrem Kopf!** Wählen Sie Lebensmittel nicht nach rationalen Kriterien aus, sondern weil sie Ihnen richtig gut schmecken.
2. **Durchbrechen Sie Routinen!** Frühstücken Sie beispielsweise nicht, wenn Sie keinen Hunger haben, nur weil es „ja so gesund ist“.

3. **Reizen Sie Ihr Hungergefühl aus!** Essen Sie nicht sofort, wenn Sie *denken*, Sie sind hungrig. Warten Sie, bis Sie Ihren echten Hunger richtig *spüren* – das ist ganz sicher dann der Fall, wenn Ihre Hände anfangen zu zittern (Vorsicht, grenzwertig: Unterzuckerung!).
4. **Hören Sie sich beim Essen zu!** Kommt das wohlige „**mmmmhhhh**“- **Stöhnen** aus der Tiefes des Bauches bis über Ihre Lippen, dann belohnt Ihr Körper Sie, weil Sie den echten Hunger mit dem richtigen Essen stillen (in Gesellschaft stöhnt man oft nur innerlich).

Generell gilt: Übung macht den Meister, auch und gerade beim Auf- den-Körper-Hören. Patentrezepte gibt es beim Individuum Mensch keine, aber grundsätzlich kann jeder Störfaktoren ausschalten. Daher ist besonders wichtig: Ignorieren Sie Ihr Wissen zur „gesunden“ Ernährung und vermeiden Sie vernunftgesteuerte Manipulationen der körperlichen Nahrungsauswahl. Wenn Sie hungrig sind, essen Sie nur, worauf Sie *Lust* haben. Sie werden sicher nicht jeden Tag Currywurst mit Pommes, Cheeseburger, Chips und Schokolade essen wollen. Vielleicht wird Ihr Körper zu Beginn des Echten Essens viel von dem verlangen, was Sie bislang als „ungesund“ abgestraft haben und Ihr Gewissen mit einem warnenden Unterton belegt hat: „Das macht dick!“ Doch kaum sind die früher als schlimm bewerteten Lebensmittel nicht mehr verboten, verlieren sie schnell ihren Reiz, weiß auch der US-amerikanische Ernährungsexperte Professor Steven Hawks von der Brigham Young University in Utah. Also ist diese extreme Phase sicher vorüber, sobald Ihr Körper auch die „bösen“ Nahrungsmittel in sein natürliches Auswahlpektrum integriert hat – und sie nur noch dann fordert, wenn Ihr Organismus sie benötigt.