



DREI-TAGE-JOURNAL AUSWERTUNG

In welcher Situation hast du tatsächlich aus einem Bauchhunger-Gefühl heraus gegessen?
Wann war es vielleicht doch eher Herz- oder Kopfhunger?

Teile die Mahlzeiten aus deinem Journal den drei Hungerarten zu. Lies dir vorher noch einmal die Beschreibungen der verschiedenen Hungerarten durch:

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.



Herzhunger



... verspüren wir oft, wenn wir aus Gefühlen wie Einsamkeit, Traurigkeit, Stress oder auch aus positiven Gefühlen wie Freude essen möchten. Dieser emotionale Hunger kann zum Beispiel durch Kontakt mit Freundinnen und Freunden oder durch Gespräche während gemeinsamer Mahlzeiten gestillt werden. Ohne den Austausch mit anderen Menschen tritt emotionaler Hunger häufiger auf. Zum emotionalen Hunger zählt auch der Appetit auf Mahlzeiten, die als Belohnung dienen.

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.



Wie du wahrscheinlich selbst erkennst, essen wir nicht nur aus einem Hungergefühl heraus, sondern greifen auch zu Essen, wenn uns äußere Reize oder Gefühle dazu verleiten. Nun kannst du beginnen, die Gefühle und äußeren Reize wahrzunehmen, die dich zum Essen greifen lassen – und stattdessen andere Lösungsmöglichkeiten finden.

Diese Strategien helfen dabei, auf Gefühle anders als mit Essen zu reagieren:

- **Ursachen und Selbsterkenntnis:** Ist mein Stresslevel höher als sonst? Beschäftigen mich schulische Probleme? Habe ich Probleme mit anderen Menschen, zum Beispiel mit Schulkolleginnen oder Schulkollegen? Hier geht es darum, die Ursachen dafür zu erkennen, dass du isst, um deine Gefühle zu steuern.
- **Akzeptanz:** Nimm deine Gefühle und Emotionen an oder besprich sie mit Menschen, denen du vertraust – auch wenn sie sich „negativ“ anfühlen. Das kann dabei helfen, dass du nicht versuchst, auf sie mit Essen zu reagieren.
- **Achtsamkeit:** Konzentriere dich beim Essen voll auf deine Mahlzeit: Kau gründlich und genieße jeden Bissen bewusst. Dadurch lernst du zu unterscheiden, ob du aus körperlichem Hunger isst oder aus Gefühlen wie Stress und Langeweile.
- **Bewusstes Snacken:** Snacks müssen nicht immer extrem süß oder salzig sein. Wenn du Karottensticks oder Apfelspalten knabberst, tust du nicht nur etwas gegen deinen Hunger, sondern gibst deinem Körper wertvolle Nährstoffe.
- **Alternativen finden:** Statt beim Essen kannst du ein Wohlgefühl auch bei anderen Tätigkeiten finden: gehe in der Natur spazieren, treibe Sport, rede mit Freunden oder anderen Menschen, die du magst, lass dir ein warmes Bad ein oder hör Musik.
- **Vorplanen:** Zur Vorbereitung auf eine stressige Zeit kannst du auch deine Mahlzeiten vorplanen. So kannst du den schnellen Griff zu fett- und zuckerhaltigem Essen vermeiden. Stell einfach eine Liste gesunder Alternativen zusammen und hab Lebensmittel aus dieser griffbereit.
- **Biologischer Rhythmus:** Pass deine Mahlzeiten an deinen eigenen biologischen Rhythmus an und entscheide selbst, wann und wie oft am Tag du dir Zeit zum Essen nehmen möchtest. Die meisten Menschen essen drei bis fünf Mahlzeiten pro Tag. Vergiss nicht auf Esspausen.

