



FÜNF-TAGE-JOURNAL AUSWERTEN

In welcher Situation hast du tatsächlich aus einem Hungergefühl heraus gegessen?
Wann war es vielleicht doch nur Gusto?

Versuche nun, acht bis zehn Mahlzeiten aus deinem Journal den sieben Hungerarten zuzuweisen.
Natürlich können auch manche Hungerarten leer bleiben bzw. können auch Mahlzeiten mehreren Arten zugewiesen werden. Lies dir vorher noch einmal die Beschreibungen durch.

körperlicher Hunger



Augenhunger

... entsteht, wenn wir etwas optisch
Appetitliches sichten.



Mundhunger

... entsteht, wenn unser Mund nach einer bestimm-
ten positiven Empfindung verlangt – etwa nach
knusprigen Chips oder kühlem Joghurt.



Nasenhunger

... macht sich bemerkbar, wenn es in einer
Bäckerei gut riecht oder wir den Duft von Pizza
wahrnehmen.



Geistiger Hunger

... entsteht, wenn wir etwa davon gelesen haben,
dass ein Lebensmittel besonders gesund ist.



Emotionaler Hunger

... entsteht, wenn wir aus Gefühlen wie
Einsamkeit, Traurigkeit, Stress oder auch aus
positiven Gefühlen wie Freude essen möchten.



Kulturhunger

... entsteht, wenn wir einem Essmuster folgen,
das in unserer Gesellschaft verankert ist, etwa
der Kuchenjause am Nachmittag.



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 diese Lebensmittel 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.

