

Intuitives Essen nach Hunger

Gesundheitsmanagement:

Ernährung - Teil 1: Was ist körperlicher Hunger?

Im Bereich Gesundheitsmanagement wird oft die Frage gestellt: Was ist das Geheimnis für eine gesunde Ernährung während des Arbeitsalltages? Welche Regeln müssen beachtet werden, damit ich mich als Beschäftigter „gesund“ ernähre?

In dieser Ausgabe werden keine Ernährungsregeln oder Arten von Ernährungsformen vorgestellt. Denn zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Ernährung individuell auf jeden Menschen und seine körperliche Anstrengung auszurichten ist. Viele kennen bereits die Grundlagen einer gesunden Ernährung. Daher stellt sich die Frage: woher kommt das Problem mit dem Übergewicht?



Bildquelle: unsplash - pablo merchan montes

Die Nahrungsaufnahme ist ein Grundbedürfnis unseres Körpers. Wir benötigen die daraus gewonnene Energie für unseren Grundumsatz, den Verdauungsprozess und für körperliche Aktivitäten. Heutzutage lässt sich jedoch beobachten, dass Essen mit Bedürfnissen oder Gefühlen gekoppelt ist (seelischer Hunger). Wir essen demnach nicht mehr nur aus körperlichen Hunger, sondern setzen bestimmte Nahrungsmittel z.B. als Belohnung oder zum Stressabbau ein.

Was wir also verlernt haben, ist **intuitives Essen**: essen, wenn wir körperlichen Hunger haben und aufhören, wenn wir eine angenehme Sättigung verspüren. Und hier kommen wir zum Dilemma: Was ist denn überhaupt körperlicher Hunger? Verspüren Sie vor jeder Mahlzeit Hunger?

Viele Menschen haben verlernt auf die Signale des Körpers zu hören. Vielmehr ernähren wir uns nach Regeln und Ernährungsformen, die aber nicht immer passend auf die individuellen Bedürfnisse ausgerichtet sind.

Doch wie erlernt man den **körperlichen Hunger** wieder zu spüren?

Eine Methode stellt die **Hungerskala** dar, die ein Klassiker in der „Intuitiven essen“-Literatur ist. Anhand der einzelnen Kategorien lernt man sein eigenes Hunger- und Sättigungsgefühl zu spüren und einzuordnen. Je öfter dieses Tool angewendet wird, umso mehr können wir wieder zwischen körperlichen oder seelischen Hunger unterscheiden.

An dieser Stelle möchten wir Sie zu einem Experiment einladen:

Fragen Sie sich also vor der Mahlzeit und auch zwischen den Mahlzeiten:

Wo auf der Skala ordne ich gerade meinen Hunger ein?

- 1 Heißhunger**
körperliche Signale:
Übelkeit, zitterig, hohes Verlangen nach Essen
- 2 Sehr hungrig**
körperliche Signale:
kurz vor Heißhunger Gefühl. Empfehlung: Essen Sie etwas!
- 3 Hungrig**
angenehm hungrig, entspannt, um in Ruhe die Mahlzeit vorzubereiten
- 4 Etwas hungrig**
Sie könnten etwas essen - aber auch noch warten. Tipp:
Lohnt es sich zu warten? Oder ist zu warten zeitlich ungünstig?
- 5 Neutral**
weder hungrig noch satt!

Tipp: Beginnen Sie am besten mit dem Essen, wenn Sie Hunger im *Bereich 3 bis 4* verspüren.

Im Teil 2 der Ausgabe geht es um das Sättigungsgefühl, was die Bereiche 6 bis 10 beschreiben.

Die Firma Arbeitsschutz Jeannette Borch e.K. wünscht viel Spaß beim intuitiven Essen.