

# Intuitives Essen nach Hunger

## Was ist körperlicher Hunger?

Im Bereich Gesundheitsmanagement wird oft die Frage gestellt: Was ist das Geheimnis für eine gesunde Ernährung während des Arbeitsalltags? 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?

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 körperlichem 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, zittrig, 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.

## Spüren Sie körperliche Sättigung?

In vielen Diäten wird nach bestimmten Zeitfenstern, Portionen, Kalorien oder einer strikten Auswahl von Lebensmitteln gegessen. Was wir an dieser Stelle haben ist ein vorgefertigter Ernährungsplan, an dem wir uns „nur“ halten müssen. Oftmals suchen wir uns in dieser Phase Lebensmittel aus, die wir in großen Mengen verzehren „dürfen“. Was passiert? Aus Angst nicht satt zu werden, essen wir mit Hingabe unseren Teller leer. Unabhängig davon ob wir hungrig oder satt sind. Gedankenmuster wie „Erst wenn du aufgegessen hast...“ oder „Essen wird nicht weggeschmissen“ verstärken dieses Verhalten. Mit der Zeit verlernen wir, wie sich körperlicher Hunger und körperliche Sättigung anfühlt.

Doch wie fühlt sich Sättigung eigentlich an? Welche Körpersignale gibt und der Körper, wenn er gesättigt ist? Das Empfinden von einem angenehmen Sättigungsgefühl ist sehr individuell. Auch hier gibt es nicht den „einen richtigen Weg“.

Grundlegend ist es wichtig, **bewusst** zu Essen. Machen Sie während der Mahlzeiten immer wieder kleine Pausen, um das

# Intuitives Essen nach Hunger

Essverhalten einzuschätzen:

- Überprüfen Sie, wie sich Ihr Körper anfühlt. Wie schmeckt das Essen? (Geschmackskontrolle).
- Wie viel Hunger haben Sie noch? Auf welcher Skala befindet sich Ihr Hunger, nach dem Sie etwas gegessen haben?

Nach der Mahlzeit schauen Sie wieder auf die Skala und überprüfen, wo sich ihr Sättigungsgefühl befindet. Die Einschätzung erfolgt unabhängig von der Menge. Es soll an dieser Stelle nicht um Kalorienzählen oder Essensmengen gehen, sondern um das Spüren von körperlichem Hunger und Sättigung. Fragen Sie sich, ob Sie eine angenehme Sättigung verspüren oder ob Sie eher ein Völlegefühl erreicht haben.



Die folgende „Hungerskala“ hilft Ihnen bei der Einschätzung:

- 1** *Heißhunger* (körperliche Signale: Übelkeit, zittrig, 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!)
- 6** *angenehm satt*
- 7** *satt* (bis langsames Unwohlsein)
- 8** *voll* (übermäßig satt)
- 9** *übertoll* (großes Unwohlsein, übermäßig satt)
- 10** *krank* (Bauch- und Magenschmerzen, Gefühl des Überessens, schlechtes Gefühl)

Tipps:

1. Versuchen Sie eine angenehme Sättigung zwischen 6 und 7 zu erreichen.
2. Auch hier gilt: geben Sie sich und Ihrem Körper Zeit, Hunger und Sättigung spüren zu lernen.
3. Der Weg zurück zum Intuitiven Essen ist als ein Prozess

zu verstehen. Was jahrelang ignoriert wurde, benötigt Zeit um wieder erlernt zu werden. Hunger und Sättigung zu erlernen ist ein sehr komplexer Weg, der alte Verhaltensweisen und Denkmuster hinterfragt. Aber es lohnt sich mehr und mehr mit seinem eigenen Körper zu befassen.

4. Und zum Schluss. Seien Sie mit sich geduldig und denken Sie daran:

*„Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.“*