



Kennen Sie Ihren Hunger?

"Ja das ist doch wieder einmal so eine Frage", denken Sie nun sicher. "Ist denn Hunger nicht einfach Hunger?" Ich kann Ihnen versichern, dass Hunger noch lange nicht Hunger ist. Alleine schon unter dem 'echten' Hunger, nachfolgend Magen hunger genannt, gibt es verschieden starke Stufen zu unterscheiden. Das kennen Sie sicher alle. Aber haben Sie gewusst, dass es neben dem Magen hunger noch eine ganze Reihe von Hungerarten gibt? Im Buch 'achtsam essen' von J.C. Bays werden 7 Hungerarten aufgeführt:

- Augenhunger
- Nasenhunger
- Mundhunger
- Magen hunger
- Zell hunger
- Geist hunger und
- Herz hunger



Wenn Sie bei einer Bäckerei vorbeigehen und im Schaufenster Kuchen und Patisserie sehen und Sie nicht widerstehen können, handelt es sich ziemlich sicher um den Augenhunger, der Sie in Versuchung bringt. Und wenn Sie traurig sind und sich mit einem Stückli Schokolade trösten, hat ziemlich sicher der Herz hunger seine Hände im Spiel. Doch wenn Sie nach einer ausgiebigen Sportaktivität das starke Verlangen nach Essen haben, kann neben dem Magen hunger viel intensiver der Zell hunger nach Nährstoffen und Vitaminen verlangen.

Ein ganz fieser Hunger ist der Herz hunger. Dieser kann in verschiedene Untergruppen wie Frust hunger, Trost hunger, Belohnung hunger, Stress hunger, Langeweile hunger oder Wut hunger unterteilt werden. Der Herz hunger hat immer etwas mit unserer aktuellen Stimmung zu tun. Der Herz hunger ist auch derjenige Hunger, der uns in den meisten Fällen einen falschen Magen hunger vorgaukelt.

Und wie ist es nun mit der Frage zu Beginn dieses Artikels: "Kennen Sie Ihren Hunger?" Wenn Sie die Antwort nicht kennen, lade ich Sie ganz herzlich dazu ein, dieser Frage nachzugehen. Wenn Sie das nächste Mal Hunger verspüren, so fragen Sie ihn doch einfach: "Hallo Hunger, herzlich willkommen. Wer bist Du heute? Bist Du der Zell hunger, der Augenhunger oder der Herz hunger?" Und vielleicht werden Sie dann total überrascht sein, dass es sich vielleicht um den Nasen- oder den Augenhunger handelt, der Sie soeben besucht hat.

