

Hunger oder Appetit?

● HUNGER – körperliches Bedürfnis

So kann sich Hunger zeigen:

Körperlich

- Leeres oder knurrendes Gefühl im Magen
- Schwäche, Zittern, Unruhe
- Konzentrationsprobleme
- Gereiztheit
- Energielosigkeit

Gedanklich

- „Ich brauche etwas zu essen“
- Der Wunsch ist nicht auf ein bestimmtes Lebensmittel fixiert.

Esswunsch

- Auch etwas Neutrales würde gehen
(z. B. Magerquark, Joghurt, warme Mahlzeit)

Nach dem Essen

- Gefühl von Ruhe
- Sättigung tritt ein
- Gedanken ans Essen werden weniger

👉 Hunger bedeutet: Dein Körper braucht Versorgung.

Hunger oder Appetit?

● **APPETIT – Lust, Reiz oder Bedürfnis**

So kann sich Appetit zeigen:

Körperlich

- Kein deutliches Hungergefühl im Magen
- Eher Spannung im Mund, Kopf oder Brustbereich

Gedanklich

- Gedanken kreisen um etwas Bestimmtes
- „Ich hätte jetzt Lust auf ...“

Esswunsch

- Sehr spezifisch
(z. B. Süßes, Salziges, Knuspriges)

Auslöser

- Langeweile
- Stress
- Belohnung
- Unterreizung
- Gewohnheit
- Emotionale Zustände

Nach dem Essen

- Genuss, aber nicht unbedingt echte Sättigung
- schlechtes Gewissen
- Manchmal der Wunsch nach „noch mehr“