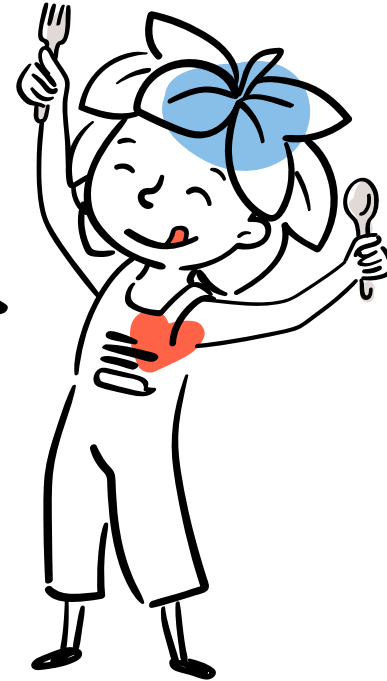


**Hunger  
= Bauchhunger**



Hunger ist ein Verlangen deines Körpers nach Essen. Er entsteht, wenn du lange nichts gegessen oder dich körperlich betätigt hast. Du fühlst dich dann energielos. Hunger kommt also von innen, und nicht durch das, was du siehst oder riechst. Wenn du hungrig bist, kann sich zum Beispiel dein Magen leer anfühlen und Knurrgeräusche machen. Dein Gehirn sagt dir dann, dass es Zeit ist, zu essen. Sobald du etwas isst, vergeht der Hunger wieder und kommt zurück, wenn du wieder essen sollst.

# Appetit = Kopf- und Herzhunger



Appetit ist, wenn du Lust auf etwas Bestimmtes hast – wie einen Apfel, Schokolade oder Pizza. Appetit entsteht oft durch äußere Einflüsse, zum Beispiel wenn du etwas Gutes siehst oder riechst. Auch Gewohnheiten, wie bestimmte Zeiten oder Situationen, in denen du normalerweise isst, können Appetit auslösen. Außerdem können Gefühle oder Vorlieben eine Rolle spielen. Appetit bedeutet aber nicht, dass dein Körper wirklich Hunger hat – manchmal hast du einfach Lust, etwas zu essen, ohne dass dein Körper Essen braucht.