



HUNGER VS. APPETIT

VERSCHIEDENE ARTEN VON HUNGER

Hunger = körperlicher Hunger



Zellhunger oder
biologischer Hunger

Appetit = Gusto



Augenhunger



Nasenhunger

Mundhunger

Kulturhunger

emotionaler
Hunger

geistiger
Hunger

1. AUFGABE

Lies dir die folgenden Beschreibungen durch und füge die passende Art von Hunger in die Lücken ein.

Mundhunger · Kulturhunger · körperlicher Hunger · Augenhunger ·
Nasenhunger · emotionaler Hunger · geistiger Hunger

DIE SIEBEN ARTEN DES HUNGERS

Hunger ist nicht gleich Hunger. Das Konzept der Hungerarten umfasst nicht nur den körperlichen, echten Hunger, sondern auch Arten von „Hunger“, die durch Appetit, also äußere Reize, emotionale Faktoren oder sensorische Eindrücke ausgelöst werden. Der Grund, warum auch diese anderen sechs Arten als „Hunger“ bezeichnet werden, liegt in ihrer Verbindung zu dem inneren Impuls oder Wunsch, etwas zu essen – selbst, wenn kein körperlicher Bedarf besteht.

Diese Einteilung hilft, die unterschiedlichen Auslöser bewusst wahrzunehmen und zwischen physischem Bedarf und anderen Impulsen zu unterscheiden. Jeder Hungerart liegt ein bestimmtes Bedürfnis zugrunde. Daraus kann sich eine Unterscheidung in folgende sieben Arten des Hungers ergeben:

Augenhunger entsteht, wenn wir etwas optisch Appetitliches sichten – dazu zählen Bilder von Essen auf Social-Media-Kanälen aber auch ansprechende Speisen in Vitrinen oder hübsch aufgemachte Verpackungen.

Was viele kennen, ist der sogenannte Nasenhunger der sich dann bemerkbar macht, wenn es in einer Bäckerei gut riecht oder wir den Duft von Pizza wahrnehmen.

Vom Mundhunger spricht man, wenn unser Mund nach einer bestimmten positiven Empfindung verlangt – etwa nach knusprigen Chips, schmelzender Schokolade oder kühlem Joghurt.

Haben wir etwa davon gelesen, dass ein Lebensmittel besonders gesund ist, können wir sogenannten geistigen Hunger nach ihm entwickeln.

Wir verspüren emotionalen Hunger oft dann, wenn wir aus Gefühlen wie Einsamkeit, Traurigkeit, Stress oder auch aus positiven Gefühlen wie Freude essen möchten. Dieser Hunger kann durch soziale Interaktion und Kommunikation während gemeinsamer Mahlzeiten gestillt werden. Bleiben solche sozialen Erlebnisse aus, tritt emotionaler Hunger häufiger auf. Zum emotionalen Hunger zählt auch der Appetit auf Mahlzeiten, die als Belohnung dienen.

Wenn wir einem Essmuster folgen, das in unserer Gesellschaft verankert ist, etwa der Kuchenjause am Nachmittag, bezeichnet man das als Kulturhunger.

Zu guter Letzt gibt es den körperlichen Hunger bzw. biologischen Hunger, der auch Zellhunger genannt wird. Bei diesem rufen die Zellen quasi nach Nährstoff-Nachschub. Das ist jener Hunger, den wir gemeinhin als „normalen Hunger“ bezeichnen würden.

2. AUFGABE

Überlege dir jetzt jeweils ein Beispiel für die angegebenen Arten von Hunger. Welche typischen Situationen gibt es da bei dir?



körperlicher Hunger: _____

Mundhunger: _____

Kulturhunger: _____

Augenhunger: _____

Nasenhunger: _____

emotionaler Hunger: _____

geistiger Hunger: _____