

Hunger- & Sättigungs-Spektrum

Wann spürst Du Deinen Hunger & welche Art von Sättigung willst Du erzielen?

In Anlehnung an: E. Tribole & E. Resch - The intuitive eating workbook: Ten principles for nourishing a healthy relationship with food, Harbinger 2017

Extrem hungrig, der Magen grummelt laut & schmerzt, würde alles essen was ich finde	Sehr hungrig, der Magen macht sich bemerkbar, würde mir Essen besorgen	Hungrig, würde etwas essen wenn Essen vorhanden ist	Appetit & leicht hungrig	Nicht Hungrig	Hunger gestillt, könnte noch weiteressen	Angenehm satt	Satt & absolut keine Lust mehr zu essen	Unangenehm voll, habe das Gefühl zu viel gegessen zu haben	Unangenehm voll, nichts geht mehr und Bewegung ist sehr unangenehm, evlt. Übelkeit

Wer lange seinen Hunger unterdrückt, oder Hunger erst bei starken Symptomen wahrnimmt, langt beim Essen häufig übermäßig zu. Ein starkes Hungergefühl endet, wenn mehr als genug Nahrung zur Verfügung steht meist in einem starken Völlegefühl, anstatt bei einer angenehmen Sättigung.

Wie spürst Du Deinen Hunger, **woran** merkst Du dass Dein Körper Nahrung will?

Beobachte dich doch in Zukunft objektiv (ohne Wertung!) und stelle fest, wann (nach welchen Signalen) Du am besten essen solltest, um unangenehme Hunger- sowie Völlegefühle zu vermeiden.