



Die 11 Hungerarten

Es gibt verschiedene **Arten von Hunger** – nicht nur den „echten“ körperlichen Hunger. Ein Überblick:

1. Körperlicher Hunger - Biologisch Hunger aufgrund von Energie- / Nährstoffbedarf.

Merkmale:

- Magenknurren
- Energielosigkeit
- Konzentrationsprobleme

2. Emotions-Hunger - Essen als Reaktion auf Emotionen / Gefühle wie Traurigkeit, Frust oder innere Leere.

Funktion des Essens: Regulation / Dämpfung von Emotionen / Gefühlen.

Merkmale: Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln (z. B. Süßes)

3. Stress-Hunger - Hunger infolge hormoneller und physiologischer Stressreaktionen.

Ursache: Erhöhte Cortisol- / Blutzuckerschwankungen bei akutem oder chronischem Stress.

Funktion des Essens: Physiologische Stabilisierung und schnelle Energiezufuhr.

Merkmale: Verlangen nach Zucker oder schnellen Kohlenhydraten

4. Stimulations-Hunger - Essen als Reaktion auf Unterstimulation.

Ursache: Langeweile oder fehlender Aktivierung.

Funktion des Essens: Stimulation, Aktivierung oder Ablenkung.

Merkmale:

- Essen ohne körperlichen Hunger
- Häufig nebenbei oder gedankenlos
- Wunsch nach Beschäftigung
- Tritt in reizarmen Situationen auf

5. Sensorischer (Appetit-)Hunger - Hunger, ausgelöst durch äußere Sinnesreize.

Ursache: Geruch, Anblick, Gedanken oder Verfügbarkeit von Lebensmitteln.

Merkmale:

- Sehr spezifisches Verlangen
- Reizabhängig

6. Gewohnheits-Hunger - Hunger aufgrund erlernter Routinen / Regeln, z.B. Pausen

Ursache: Essenszeiten, soziale Strukturen oder erlernte Muster.

Merkmale:

- Uhrzeitabhängig
- Nicht zwingend mit körperlichem Bedarf verbunden
- Automatisiertes Essverhalten

7. Verwechelter Hunger (Durst) - Fehlinterpretation von Durst als Hunger.

Ursache: Flüssigkeitsmangel.

Merkmale:

- Leichtes Hungergefühl
- Müdigkeit
- Bessert sich nach Flüssigkeitszufuhr
- Kein spezifisches Verlangen



8. Heißhunger - Plötzlich auftretender, intensiver Hunger.

Ursache: Blutzuckerschwankungen, hormonelle Prozesse oder Stress.

Merkmale:

- Starkes Verlangen / schwierige Impulskontrolle
- Kann durch diverse Faktoren entstehen, z.B.
 - Nährstoffbedarf (siehe unten)
 - Blutzuckerschwankungen
 - Schlafmangel
 - Stress
 - Hormonveränderungen
- Nicht jeder Heißhunger entspricht einem echten Mangel

9. Nährstoff-Hunger - Hunger infolge eines spezifischen Nährstoffbedarfs.

Merkmale:

- Starkes Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln
- Starkes Verlangen nach Salz → evtl. Elektrolytbedarf
- Lust auf rotes Fleisch → evtl. Eisenbedarf
- Lust auf Fleisch → evtl. Proteinbedarf
- Appetit auf Schokolade → evtl. Magnesiumbedarf
- Kann mit körperlicher Erschöpfung verbunden sein

10. Erinnerungshunger (Nostalgie-Hunger) - Hunger, ausgelöst durch Erinnerungen.

Ursache: Gerüche, Jahreszeiten, Situationen oder emotionale Erinnerungen.

Merkmale:

- Stark emotionale Komponente
- Sehnsucht nach „früher“ oder Geborgenheit
- Oft ganz konkrete Speisen („Omas Suppe“, „Sonntagskuchen“)

11. Überzeugungs-Hunger - Essen / Trinken aufgrund von gesundheitlichen Überzeugungen oder Erwartungen.

Ursache: Annahme, dass bestimmte Lebensmittel dem Körper gut tun / einen Mangel verhindert.

Funktion des Essens: Selbstfürsorge, Optimierung, Gesundheitskontrolle.

Merkmale:

- „Gesunde“ Lebensmittel (z. B. Orangensaft wg. Vitamin C, Superfoods)
- Kein zwingendes körperliches Hungergefühl
- Entscheidung basiert auf Glauben, Medien oder Empfehlungen

Impressum: Patrick Kundmüller, Bauhofweg 19, DE - 88260 Argenbühl
+49 176 34449324 / info@stepplan.de / www.stepplan.de

Hinweis: Dieser Artikel wurde von einem Ernährungsberater verfasst und dient ausschließlich allgemeinen Informationszwecken sowie der Darstellung meiner Dienstleistungen. Die Informationen ersetzen keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung und stellen keine Therapie dar. [Medizinischer Disclaimer](#)

Ärztlicher Hinweis: Vor eigenmächtigen Anwendungen oder Einnahmen sollte ein Arzt konsultiert werden, um Risiken sowie Neben- oder Wechselwirkungen – z. B. mit Medikamenten – auszuschließen.

Dieses Dokument darf vollständig & unverändert frei verbreitet werden!

