

Hunger oder Appetit?

- Bewusster essen -



Mai 2025

Erstveröffentlichung: Mai 2025

Spirituelle Beratung Bikowski

E-Mail: info@spirituelle-beratung-woltersdorf.de

Website: www.spirituelle-beratung-woltersdorf.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
Der Unterschied zwischen Hunger und Appetit.....	4
Aus welchen Gründen essen wir?.....	5
Eine Folge von Übersättigung.....	7
Was ist denn daran so schlimm?.....	9
Was können wir tun?.....	11
Darf ich trotzdem noch naschen?.....	13
Schlusswort.....	15

Einleitung

In diesem Minibuch soll das Essen aus Lust näher betrachtet werden. Ziel ist es, zu mehr Bewusstheit beizutragen und damit eine natürlichere Lebensweise und mehr inneres Gleichgewicht zu ermöglichen.

Der Unterschied zwischen Hunger und Appetit

Hunger wird als ein „[unangenehmes] Gefühl in der Magengegend, das durch das Bedürfnis nach Nahrung hervorgerufen wird“ definiert. Appetit hingegen wird als „Lust, Verlangen, etwas [Bestimmtes] zu essen“ definiert. [Quelle: Duden]

Hunger könnte demnach salopp als Ausdruck eines körperlichen Bedürfnisses nach Nahrung und Appetit als Lust, etwas (leckerer) zu essen, bezeichnet werden.

Eine Einschränkung muss dabei jedoch gemacht werden: Es kann sein, dass bestimmte Stoffe vom Körper explizit benötigt werden. In diesem Fall kann tatsächlich ein körperlicher Bedarf nach einem bestimmten Nahrungsmittel auftreten – und damit etwas, was als „das Verlangen, etwas bestimmtes zu essen“, also Appetit in der obigen Definition, bezeichnet werden könnte. Hier soll es aber, wie schon erwähnt, um das lustvolle Verlangen nach (leckerem) Essen gehen.

Warum lohnt es sich, diesen Unterschied zwischen Hunger und Appetit im Alltag bewusst wahrzunehmen?

Aus welchen Gründen essen wir?

Natürlich braucht unser Körper im Normalfall Nahrung, um zu existieren. In solche Extremfälle des „Überlebenskampfes“ geraten wir allerdings in den „Ländern der ersten Welt“ zumeist nicht. Unser Ziel ist eher, dem Körper geeignete Nahrung zu geben, damit er optimal funktionieren kann.

Wir essen jedoch nicht nur, weil unser Körper Nahrung braucht. Es gibt noch weitere Gründe: Zum Beispiel das Essen aus Langeweile oder das Essen, um bestimmte Emotionen zu unterdrücken. Es gibt folglich nicht nur körperliche, sondern auch geistige Gründe zu essen bzw. das Bedürfnis oder den Wunsch nach Nahrungsaufnahme zu verspüren.

Was ist aber die Folge, wenn wir an dieser Stelle nicht bewusst bleiben – wenn wir etwas essen, sobald der Gedanke auftaucht: „Ich könnte mal etwas essen“?

Wir nehmen häufiger und mehr Nahrung auf, als für die (Gesund-)Erhaltung unseres Körpers notwendig wäre. Wir essen somit über das eigentliche Nahrungsbedürfnis des Körpers hinaus. Und dass das nicht gesund ist, ist uns allen klar.

Es gibt eine weitere Schwierigkeit, vor allem in unserer westlichen Welt:

Essen ist nahezu überall und zu jeder Zeit verfügbar. Tatsächlich wird Geld damit verdient, jemandem zur Nahrungsaufnahme zu verführen – im Einkaufszentrum, auf dem Bahnhof usw. Was passiert auch hier: Wenn wir nicht bewusst bleiben und überlegen, ob wir jetzt wirklich ein körperliches Bedürfnis nach Nahrung haben oder ob wir nur Lust auf etwas zu essen bekommen haben, essen wir möglicherweise über das reine körperliche Bedürfnis hinaus.

Eine Folge von Übersättigung

Wenn wir stets tendenziell etwas zu viel und etwas zu häufig essen, sind wir zu den Mahlzeiten (oder auch zwischendurch) mindestens körperlich vorgesättigt. Es besteht demnach vom Körper her – wenn überhaupt – nur ein kleiner Bedarf nach Nahrung, was sich darin äußert, dass wir nicht direkt Hunger, sondern eher nur Appetit haben. Wenn wir nun aber lediglich mit Appetit vor einem gedeckten Tisch bzw. einem Angebot von Essen sitzen, wird eine Tendenz bestehen, wählerisch zu sein. Natürlich möchten wir unseren geistigen Wunsch nach „Lust auf Essen“ befriedigen. Und tatsächlich kann eine „Lust auf Essen“ – wenn kein körperlicher Bedarf nach Nahrung besteht – nichts anderes als eine Lust auf Sinnesfreuden sein. Und diese Sinnesfreuden können sehr unterschiedlich sein: vom leckeren Geschmack über den Wohlgeruch, das ansprechende Aussehen, bis hin zu bestimmter Konsistenz oder gar Geräuschen – eben ein Fest für alle Sinne. Wir werden also zu den Leckereien greifen und alles andere ablehnen, denn das eigentliche körperliche Bedürfnis nach Nahrung ist mindestens weitgehend befriedigt.

Dies wiederum kann zur Gewohnheit werden, was bei Kindern den Effekt von „mäkligen Essern“ erklärt. Wie

viele Kinder essen zwischendurch Süßigkeiten und sitzen dann bei der Mahlzeit am Tisch und lehnen das nicht hinreichend leckere Essen ab? Die „Komfortzone“ beim Essen wird daraufhin aus Gewohnheit immer kleiner. Bei Erwachsenen kann sich so eine Gewohnheit darin äußern, dass sie nach der Mahlzeit noch auf der Suche nach dem „besonderen Etwas“ sind. Der Wunsch nach Sinnesfreude möchte dann gewohnheitsmäßig ebenfalls befriedigt werden.

Was ist denn daran so schlimm?

Wenn wir grundsätzlich zu viel und zu oft essen, nehmen wir mehr Nahrung auf, als unser Körper natürlicherweise brauchen würde. Damit bringen wir ihn folglich aus dem natürlichen Gleichgewicht. Die Natur strebt jedoch das natürliche Gleichgewicht an. Das heißt, nur im natürlichen Gleichgewicht ist unser Körper „gesund“. Anderenfalls arbeitet unser Körper daran, den natürlichen Zustand wiederherzustellen, was sich in Form von verschiedenen „Symptomen“ bemerkbar machen kann.

Das gleiche gilt allerdings auch für die Art der Nahrung, die wir zu uns nehmen. Natürlich schmeckt das Auszugsmehl besser als das Vollkornmehl, weil die Kohlenhydrate kurzkettiger und damit süßlicher im Geschmack sind. Aber dem Auszugsmehl fehlen wichtige Ballaststoffe, die wir für eine gesunde Verdauung brauchen. Die Folge sind dicke Bäuche, chronische Verstopfungserscheinungen und vieles mehr. Wenn wir Limonade und Gummibärchen betrachten, finden wir kaum noch Inhaltsstoffe, die irgendetwas mit Lebensmitteln zu tun haben.

Und wir müssen wahrlich nicht lange suchen, um weitere Beispiele zu finden. Wir müssen andererseits

auch keine Experten sein, um zu erkennen, worin das Problem liegt.

Es ist relativ einfach: Unser Körper ist ein Teil der Natur. Damit verhält er sich den Gesetzen der Natur entsprechend. Ernähre Dich natürlich und Du wirst im natürlichen Gleichgewicht, also gesund, sein; Ernähre Dich unnatürlich und der Körper wird beginnen, Mechanismen in Gang zu setzen, in dem Versuch, das natürliche Gleichgewicht entweder vollständig wiederherzustellen, halbwegs aufrechtzuerhalten oder wenigstens noch anzustreben. Dies resultiert in den verschiedenen Stadien von Symptomen, die wir bei unnatürlicher Ernährung beobachten können.

Dass die Nahrungsmittelindustrie mit jedem Trick versucht, unsere Sinne anzusprechen, und damit gerade stark verarbeitete, also unnatürliche, Nahrungsmittel für unsere Sinne interessant macht, ist leider eine Versuchung mit der wir umgehen müssen. Darüber hinaus sollte uns auch bewusst sein, dass wir natürliches Essen weitgehend verlernt haben. Wir denken nicht mehr darüber nach bzw. wissen in den meisten Fällen gar nicht mehr, welche Nahrungsmittel auf welche Weise in welcher Menge in der Natur vorkommen. Genau hier ist jedoch eine gewisse Bewusstheit von enormem Vorteil.

Was können wir tun?

Wenn der Gedanke aufkommt: „Ich möchte etwas essen“, können wir uns die Frage stellen: „Ist das wirklich Hunger, also ein körperliches Bedürfnis, oder habe ich nur Lust zu essen?“

Das setzt natürlich voraus, Hunger und Appetit unterscheiden zu können.

Um zu lernen, was Hunger ist, können wir einfach nicht immer gleich etwas essen, wenn wir Lust haben zu essen bzw. den Wunsch nach Essen verspüren. Dies können wir uns angewöhnen, indem wir auch einmal längere Zeiten ohne Essen aushalten bzw. indem wir auch einmal eine Lust nach Essen aushalten. Wir werden relativ schnell merken, dass Appetit wieder vorübergehen kann, wenn wir beschäftigt sind oder der Sinnesreiz (die im Sichtfeld liegende Schokolade) beseitigt wurde. Wenn wir hingegen Hunger haben, lassen wir uns nicht mehr so leicht davon ablenken bzw. das „Knurren des Bauches“ und das leicht unangenehme Gefühl im Magen sind recht eindeutige Zeichen. Intervallfasten kann hier ein guter Einstieg sein.

Was die Lust angeht, können wir uns bei dem aufkommenden Gedanken ans Essen zum Beispiel

folgende Fragen stellen: „Warum will ich jetzt etwas essen? Habe ich Langeweile? Möchte ich meinen Ärger/Kummer/Stress unterdrücken? Was ist in den letzten Minuten geschehen, das eventuell einen Wunsch nach Essen getriggert haben könnte? Ist das eine Zeit/Situation, in der mir regelmäßig der Gedanke ans Essen kommt? Ist das eine Gewohnheit?“

Alternativ können wir folgendes Gedankenexperiment machen:

Wenn ich jetzt einfach nur etwas essen würde, das nicht unbedingt direkt als Sinnesfreude gilt, aber zumindest das körperliche Bedürfnis nach Essen stillen würde (und vorzugsweise gesund ist) – ein bisschen rohes Gemüse, ein Stück Vollkornbrot; was auch immer –, würde ich das gleichermaßen essen wollen? Wenn nicht, kann es kein wirklicher Hunger sein. Es handelt sich eher um Appetit. Und hier können wir natürlich mit Abstufungen im Geschmack, im Verarbeitungsgrad, den eigenen Vorlieben usw. spielen und die eigenen Gedanken beobachten.

Anders ausgedrückt: Jemand, der wirklich Hunger hat, wird nicht einfach vor etwas Essbarem sitzen und sagen: „Das will ich nicht essen!“ oder „Das schmeckt mir nicht!“ Das ist eine recht einfache Unterscheidungsmöglichkeit.

Darf ich trotzdem noch naschen?

Wenn wir nicht gerade bewusst extreme Askese betreiben, spricht natürlich nichts gegen eine gelegentliche Sinnesfreude. Das Maß ist entscheidend. Und um dieses nicht zu verfehlen, braucht es eine gewisse Bewusstheit. Es lohnt sich, diese Stück für Stück aufzubauen.

Selbst das Essen aus emotionalen Gründen kann in Ordnung sein. Wenn wir emotional so sehr aus dem Gleichgewicht geraten, dass wir nicht mehr damit umgehen können, ist das ein gut funktionierender kurzfristiger Kompensationsmechanismus. Die Betonung liegt hier allerdings auf Kompensationsmechanismus, denn auch in diesem Fall liegt ein unnatürlicher Zustand vor.

Den Heiligen und Weisen dieser Welt zufolge ist unser natürlicher geistiger Zustand Liebe und Glückseligkeit. Mit „natürlicher geistiger Zustand“ ist hier der ureigene Zustand unseres wahren Seins gemeint, der nur von all den negativen Gedanken und Emotionen überdeckt wird (in diesem Sinne sind wir alle schon die ganze Zeit „krank“, was aber nicht Gegenstand dieses Minibuchs sein soll). Folglich sind negative Gedanken und Emotionen ebenfalls Ausdruck eines unnatürlichen

Zustands bzw. eines Zustands außerhalb des natürlichen Gleichgewichts. Tatsächlich weisen sie uns auf dieses Ungleichgewicht hin. Genauso, wie uns körperliche Symptome auf ein Ungleichgewicht hinweisen. Es gilt also auch hier, das Maß im Blick zu behalten und bewusst zu bleiben. Denn es ist in diesem Fall selbstverständlich auch nicht sinnvoll, die negativen geistigen Zustände dauerhaft mit emotionalem Essen zu bekämpfen, sondern deren Ursachen zu beseitigen.

Schlusswort

Wie wir gesehen haben, lassen sich bestimmte Effekte in unserer modernen Gesellschaft, die einer natürlichen und gesunden Ernährungs- und Lebensweise widersprechen, dadurch erklären, dass nicht (hinreichend) bewusst zwischen dem körperlichen Bedürfnis nach Nahrung und der Lust zu essen unterschieden wird. Wir benötigen nur etwas Achtsamkeit, Willenskraft und Geduld, um uns dieser Herausforderung erfolgreich zu stellen. Möge dieses Minibuch ein Anreiz sein, diese Qualitäten in unserem Leben weiter zu entfalten.

Wer Fragen oder Anregungen hat, ist herzlich eingeladen, uns eine E-Mail an info@spirituelle-beratung-woltersdorf.de zu schreiben.

Zum Abschluss noch ein großes Dankeschön an alle, die zur Entstehung dieses Minibuchs beigetragen haben.