



Gib acht – iss und trink zu Hause mit Bedacht!

Hier kommt der sechste Tipp, die nächsten folgen Schritt für Schritt...



©avomed Alexandra Hotter



Hunger oder Appetit?

Mmhmm... wie wäre es jetzt mit einer Portion Pommes frites?

Hunger von Appetit zu unterscheiden, ist oft gar nicht so einfach. Appetit wird öfters auch mit „Gusto“ beschrieben und oftmals schnell einfach durch Sinneseindrücke hervorgerufen. Zum Beispiel wenn man eine Süßigkeiten-Werbung im Fernsehen sieht, im Supermarkt die frisch aufgebackenen Plundergebäcke riecht oder an einer Dönerbude vorbei spaziert - ist es schon um einen geschehen. Man hat Appetit auf etwas bekommen, obwohl gar kein Hunger da ist. Diesen Unterschied zu bemerken, ist sehr wichtig. Also stellen Sie sich das nächste Mal die Frage, wenn Sie etwas essen: **Warum esse ich das?** Durch diese kleine Reflexion können Sie sich selbst beobachten und herausfinden, welche Gründe bei Ihnen eine Rolle spielen.

Die Gründe, warum man etwas isst, können auch als **Essmotive** bezeichnet werden und sind denkbar vielfältig: Geschmack, Genuss, Belohnung, Langeweile, Frust, Höflichkeit, Gesundheit, Verträglichkeit, Gewohnheit etc., um einige der sogenannte „sekundären Essmotive oder Bedürfnisse“ zu nennen. Sie sind angelernt, im Unterschied zu den angeborenen „primären Motiven bzw. Bedürfnissen“. Dazu zählen Hunger, Durst und Sättigung. Bei Kindern sind diese meist noch stark ausgeprägt und das ist auch wichtig, dass dieses Gespür gewahrt wird – indem wir Erwachsene auf die Äußerungen der Kleinen eingehen. Wir Großen haben durch „Aufessen“, „jetzt ist Essenszeit“, „weil es dasteht und so gut schmeckt“ usw. oft das Gefühl für Hunger bzw. die richtigen Mengen verloren. Deshalb ist es umso wichtiger, sich die Frage öfters zu stellen: Was brauche ich? Denn es gibt durchaus auch Personen, die Hunger von Durst nicht unterscheiden können. Demnach wer sich diesbezüglich angesprochen fühlt, kann das nächste Mal ein Glas Wasser trinken und beobachten: Hat mir das gerade gefehlt?



©avomed Alexandra Hotter

Warum ist es wichtig, auf Spurensuche zu gehen, ob es sich um Hunger oder Appetit handelt? Antworten wurden darauf bereits gegeben: Stichwort **Selbstreflexion und Bedürfnisse unterscheiden lernen**. Das ist der erste Schritt, um „ungünstige“ Gewohnheiten verändern zu können. Ein Beispiel für eine Gewohnheit wäre „unnötiges Snacking“ während oder nach der Arbeit - auf der Couch als Klassiker beim Fernsehen. Aus Gusto hier ein Keks, dort ein paar Brezeln als Nebenbeschäftigung geknabbert, ein Feierabendbier etc. bedeutet für einige von uns zu viel gegessene oder getrunkene Energie am Ende des Tages. An einem Tag ist das nebensächlich, jedoch Tag für Tag praktiziert, kann dies auf die Rippen schlagen. Hierbei ist wohl bemerkt, dass es durchaus Lebensumstände und Erkrankungen gibt, die genau diese häufigen kleinen Mahlzeiten erfordern und wo es sogar notwendig ist, den Appetit anzuregen! Doch diese Dialoggruppe soll damit nicht angesprochen werden, sondern jene Mitmenschen, welche derzeit viel Zeit zu Hause verbringen dürfen oder müssen und dadurch



mit der neuen Situation konfrontiert sind: der Verlockung durch den jederzeit leicht erreichbaren Kühlschrank oder der präsenten Süßigkeitenlade.

Um auf dieses Beispiel einzugehen, wäre eine Möglichkeit, ausreichend Wasser zu trinken (*siehe fünften Beitrag*) – füllt auch den Magen und ist u. a. wichtig für die Konzentration. Und/oder sich **gezielte Pausen** und gegebenenfalls Zwischenmahlzeiten zu setzen (*Details siehe zweiten Beitrag*). Damit bekommt der Tag auch Struktur. Diese ist allgemein für die Arbeit im Home-Office wichtig und betrifft auch andere Bereiche (Kleidung, Erreichbarkeit ...), um produktiv und motiviert zu bleiben.

Hinzu kommt, dass durch das Snacking kein richtiger Hunger aufkommt und man es deshalb als unnötig oder lästig empfindet, sich etwas „Ordentliches“ herzurichten. Somit fehlt oft **eine ausgewogene Mahlzeit** (*siehe dritten Beitrag*) und schnell dreht sich das Rädchen Richtung Unzufriedenheit und Unausgeglichenheit weiter. Wem es an **Ideen** mangelt, kann sich *im vierten Beitrag* über Restlessen einlesen oder *Rezeptideen auf der Website* holen. Und wenn Sie nicht gerne alleine kochen, denken Sie daran: Sie sind es sich wert! Es zahlt sich aus, für sich selbst den Teller schön herzurichten!

Egal für welche Mahlzeit, ob zu mehr oder für sich:

Essen Sie bewusst! Ohne Nebenbeschäftigung!

Viel Freude beim Sehen, Riechen, Schmecken, Hören und Tasten!

Merken Sie den Unterschied! 😊