

Hunger und Appetit – verwandt, aber nicht identisch

Vergleichen wir mal die typischen Unterschiede der beiden Motivatoren, die uns zum Essen bewegen.

Hunger

- Die Energiespeicher des Körpers sind aufgebraucht. Beispielsweise nach einer körperlichen Aktivität oder nach einer längeren Esspause.
- Der Körper verlangt deutlich nach Nahrung: Der Magen knurrt oder er zieht sich zusammen, was wir als unangenehm bis schmerzhaft empfinden.
- Der Blutzuckerspiegel ist tief und das Gehirn schlägt Alarm, weil es für seine eigene Funktion und die des gesamten Körpers verantwortlich ist. Niedriger Blutzucker lässt unter anderem die Leistung absinken oder kann zu Gereiztheit führen.
- Wer richtig Hunger hat, stellt keine grossen Ansprüche. Hauptsache es gibt etwas zu beissen.

Appetit

- Momentaner Appetit kann durch Ablenkung verdrängt werden: Beispielsweise durch ein Gespräch, durch Musik hören oder mit einem Schluck Wasser.
- Äussere Reize wie der Anblick oder der verlockende Duft von Speisen lassen uns Lust auf Essen verspüren. Denken an Ihre Reaktion beim Betreten einer Bäckerei.
- Der Körper hat im Moment kein echtes Bedürfnis nach Nahrung. Wir haben lediglich Lust auf etwas ganz bestimmtes wie Schokolade, ein Bier oder Wurst.

Unter Appetit versteht man einen psychischen Zustand, der sich durch das lustvoll geprägte Verlangen, etwas Bestimmtes zu essen, auszeichnet. Damit unterscheidet er sich als psychologisches Phänomen von dem in erster Linie physiologischen Gefühl des Hungers.

Guten Appetit

Das wünschen wir uns bei jeder Mahlzeit. Denn Essen soll nicht nur satt, sondern auch Freude machen. Im Gegensatz dazu ist Appetitlosigkeit ein Anzeichen dafür, dass es uns nicht gut geht. Der Grund dafür kann physischer Natur sein (Fieber, Grippe oder eine Magenverstimmung). Ebenso gut kann eine Stresssituation die Ursache sein (längere starke Arbeitsbelastung, Trauer, Heimweh genauso wie Vorfreude oder verliebt sein).

Zuviel Appetit

Appetit und Hunger beziehungsweise das Sättigungsgefühl werden nicht in derselben Hirnregion gesteuert. ... *Auf Grund des Appetits ist es möglich, (weiter) essen zu wollen, auch wenn man keinen Hunger (mehr) hat, weil der Appetit nicht vom Hungerzentrum im Hypothalamus gesteuert wird... Das Gegenteil von Appetit auf eine Speise ist Ekel... Aus diesem Grund ist es möglich, eine bestimmte Speise trotz Hungers nicht essen zu wollen...*

Wenn wir regelmässig unserem Appetit freien Lauf lassen, gewöhnen wir uns schnell an grössere Mengen. Das Tückische dabei ist, dass wir selten bewusst zwischen Hunger und Appetit unterscheiden. Auch unser Körper macht hier keinen Unterschied, wenn er Reserven an Hüften und Bauch anlegt.

Quelle: Kursive Textpassagen stammen aus Wikipedia; Suchbegriff: Appetit (<http://de.wikipedia.org/wiki/Appetit>)