

Diät – Hungergefühl

Dieser Artikel ist Teil einer Serie > [Überblick](#)

Was ist das größte Problem bei der Diät? Der *Hunger*, ganz einfach. Wenn Du ständig Hunger verspürst, ist die Diät nicht das richtige für Dich.

Hunger ist einer der unangenehmsten Gefühle, die wir als Menschen spüren können. Ich nehme an, es wurde von der Evolution so eingerichtet. [Laut der Wikipedia](#) gibt es verschiedene Stellen im Körper, die Hunger auslösen können: Entweder durch den Blutzuckerspiegel, durch mechanische Rezeptoren im Magen (Füllstand) und durch chemische Rezeptoren im Darm. Hunger erzeugt Stress und innere Unruhe, kann aber über den steigenden Serotonin-Spiegel auch stimmungsaufhellend wirken.

Im Körper ist es so eingerichtet, dass wir es nicht übersehen können, wenn uns wichtige Nährstoffe fehlen. Alles ist dann eingeschränkt: Die Lust am Bewegen nimmt ab, wir lachen weniger, die sexuelle Lust kann durch Nährstoffmangel verringert werden und letztendlich können wir uns auch nicht so gut konzentrieren. Von meinem Opa mütterlicherseits ist der Spruch überliefert „Mit hungrigen Magen kann man noch nicht einmal beten.“. Und das trifft es genau.

Der Hunger ist außerdem ein Gefühl, der uns in der westlichen Zivilisation völlig unbekannt ist. Wir leben in einer reichen, übersättigten Gesellschaft, in der die Lebensmittel (noch) im großen Überfluss vorhanden sind. Wir können dank der modernen Logistik alles und wirklich jedes (!) Lebensmittel zu jeder Jahreszeit und zu jeder Uhrzeit kaufen und konsumieren. Und die Werbung will auch, dass wir es tun. Da sind mächtige Kräfte am Werk, die ein Leben im Hunger, in der Askese sehr schwierig aussehen lassen. Warum sollte ich hungern, wenn alle anderen sich die Bäuche vollstopfen? Es ist erstmal überhaupt nicht einzusehen.

Diesen Effekt habe ich bei der Diät oft. Ich bin auf „Entzug“, aber mein Umfeld ist fleißig am Spachteln. Das ist gemein! Der Speichel kann fließen, nur wenn man den Anblick und vor allem den Geruch von Essen vor sich hat. Ein Gang durch den Supermarkt mit seinen vollgefüllten Regalen kann dann schon sehr schwierig werden.

Es gibt Monate, da läuft die Diät leichter, weil andere Leute sich auch dafür entscheiden. Das neue Jahr ist so ein klassischer Starttermin, aber auch die Zeit nach Fasching („Fastenzeit“ bis Ostern). Im letzten Monat Dezember habe ich meine Diät bewusst unterbrochen, weil ich genau wusste, dass es nichts wird, wenn sich alle auf die großen Schlemmereien an Weihnachten vorbereiten. Und ich hatte auch Lust, Plätzchen zu backen und an Neujahr Berliner zu backen. Also warum nicht? Das ist das, was man verstehen möchte. Man muss die Diät immer im Einklang mit sich selbst und seinen Wünschen machen. Dann fällt es viel leichter. Und man muss begreifen, dass man als soziales Wesen sehr stark von anderen Menschen und deren Verhalten abhängig ist.

Ich entschärfe das Problem zum Beispiel, indem ich mein direktes Umfeld darauf aufmerksam mache: „Ich werde jetzt eine Diät machen, bitte haltet euch auch mit dem Konsum von ungesunden Lebensmitteln in meiner Nähe zurück.“ Und da ich die „Chefeinkäuferin“ zu Hause bin, entscheide ich meistens auch, was genau gekauft wird. Ich schicke meinen Mann auf Schokoladen- und Chips-Entzug. Da muss er jetzt durch. Die süßen Leckereien werden vorzugsweise durch Obst (im Moment Clementinen) ersetzt. Den Heißhunger auf Chips und Salzstangen bekommt man mit einer Schale Nusskerne in den Griff. (Tipp: Im Aldi bekommt man eine Nuss-Mischung in sehr gute Qualität zum kleinem Preis).

Wer eine Diät machen will, braucht also einen starken Willen. Man muss es zuerst einmal verstehen, warum es besser und sinnvoller ist, eine Zeit lang auf Nahrung zu verzichten, bzw. weniger zu essen. Man muss sich über die Hintergründe und die

Vorteile informieren (dazu werde ich einen eigenen Artikel schreiben) . Und der Kopf, bzw. das „Verstehen“ muss stärker sein als das Gefühl und die unangenehmen Emotionen. Man muss gewissermaßen zu einem „Kopfmenschen“ werden, um einen Triumph über die eigene Körperlichkeit zu erzielen. Diäten findet man übrigens häufig bei jungen Frauen und Mädchen, die in einer gewissen Weise Kontrolle über ihren Körper erlangen wollen. Leider sind dann manchmal auch Extremformen wie Bulimie oder Magersucht damit verbunden. Also wie immer gilt es: Nicht übertreiben! Denn auch das Hungern und Diäten kann zu einer Sucht werden. Man muss sich ständig selbst kontrollieren und das eigene Verhalten hinterfragen, besonders dann, wenn man merkt, dass man in einem Bereich „zu extrem“ wird.

Man muss sich auch mental ablenken. Denn nichts ist schlimmer, wenn man abends im Leerlauf vor dem Fernseher hängt und ständig diesen Heißhunger bekommt. Da nehme ich glaube ich immer die meisten Kalorien auf. Und die Grundregeln sagt ja: Nach 18 Uhr soll man nicht mehr soviel essen, schon gar keine Kohlenhydrate! Also steige ich im Moment auf Spiele am Computer um. Die lenken mich so ab, dass ich den Hunger leicht verdrängen kann. Auch ein gutes Buch oder sogar selbst schreiben könnte eine Hilfe sein. Man muss den Kopf intensiv beschäftigen und ähnlich wie bei der Zigaretten-Entwöhnung auf Ablenkung setzen. Wenn der leere Magen ein Problem ist, kann man ein Glas Wasser trinken oder Gemüse knabbern. Bei mir helfen z.B. eine Gurke oder Karotten sehr gut, die füllen den Magen und auch der Kiefer hat was zu tun. Manchmal habe ich Probleme mit dem Einschlafen, weil der Körper unbedingt noch etwas essen will und eben „Hunger“ meldet. Auch dann muss man darauf hören und wenigstens eine Kleinigkeit essen. Immer daran denken: Euer Körper ist nicht euer Feind, sondern euer Freund. Ihr müsst es im Einklang mit ihm machen, sonst bringt die Diät am Ende nichts. Denn bei der nächst-besten Gelegenheit (z.B. wenn die Diät endet) kommen die unterdrückten Hunger-Gelüste wieder voll zurück und man futtert sich alles wieder an (Jojo-Effekt).

Der Grundumsatz macht den größten Anteil unseres täglichen Kalorien-Bedarfes aus, daher gibt es Grenzen, die eingehalten werden müssen. D.h. im Umkehrschluss aber auch, dass man gewisse Mahlzeiten vollständig essen kann und dabei sogar richtig satt werden kann. Das meine ich mit „Die Diät kann Spaß machen und auch gut schmecken.“ Ich habe mal nachgemessen: Wenn ich morgens und abends Almased trinke (je 230 kcal) oder nur eine Kleinigkeit wie eine Banane esse, habe ich ein richtig gutes, vollwertiges Mittagessen „frei Haus“. Meistens koche ich selber, das ist gesünder und schmeckt besser. Und egal, was ich mache. Bei einer normalen Portion sind es nie mehr als 500-700 Kalorien. Insgesamt sind das also ca. 900 bis 1000 Kalorien pro Tag. Und ohne Sport habe ich einen Normalbedarf von ca 2000 kcal. Ich sollte also eigentlich abnehmen. ☐

Der Hunger aber, der bleibt. Und der lässt sich mit keinem Trick auf dieser Welt ausschalten.