Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 10: "Ich will nur ganz normal leben"

Artikel: Der (unbändiger) Hunger
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552707

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Der (unbändige) Hunger

Kennen Sie das? Beim blossen Gedanken an Pralinen läuft Ihnen das Wasser im Munde zusammen. Nachts um zwölf muss es plötzlich eine knusprige Pizza sein.

«Manche Genussmittel haben es so in sich, dass man sie in bestimmten Momenten ultimativ verlangen muss, unter Androhung von zehn Tagen schlechter Laune», schreibt der Schweizer ZEIT-Kolumnist Urs Willmann. Von schwangeren Frauen kennt man das heftige Verlangen nach ungewohnten Nahrungsmitteln – die berühmte Lust auf saure Gurken mit Schokolade. Gefühle von Heisshunger, auf neudeutsch «food-craving» genannt, sind aber wohl niemandem ganz fremd. Nur: woher kommen sie und womit ist die unsägliche Lust auf ein bestimmtes Nahrungsmittel zu erklären? Die Wissenschaft tut sich teilweise noch schwer damit, diese Begierden zu durchschauen. Selbst die Vorgänge, die den «normalen» Hunger regulieren, sind noch nicht vollständig aufgeklärt (siehe Kasten S. 28). Da das Thema natürlich besonders die vielen Menschen interessiert, die versuchen abzunehmen oder sich besser zu ernähren, jagt oft eine sensationelle Meldung die andere. Allein in den letzten zwei Jahren konnte man lesen, dass die «Entstehung des Hungergefühls erkannt», der «Gen-Schalter

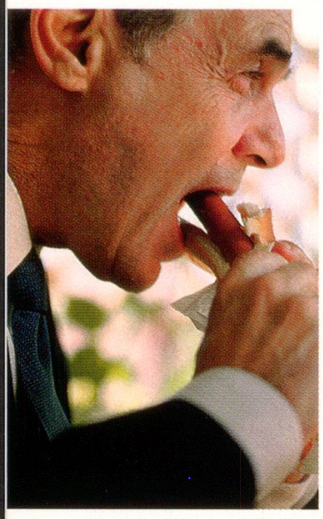
gegen Fettsucht entdeckt» sei und dass «Magere den Heisshunger verschlafen». Wäre das nicht schön, wenn man nur einen Schalter umlegen oder die Gelüste einfach verschlafen könnte? Aus solchen Meldungen, wie vor wenigen Jahren über das Hormon Leptin oder erst kürzlich zur Wirkung des Botenstoffs Ghrelin, spricht aber so manches Mal mehr die Freude der Forscher über eine neue Entdeckung als ein wirklicher wissenschaftlicher Durchbruch. So konnte beispielsweise die Aussage, dass das Hormon PYY 3-36 den Appetit zügle, nach weiteren Studien nicht aufrechterhalten werden.

Hunger ...

Der Mensch lebt, was Hunger betrifft, einen gewissen Rhythmus. Meist hat man morgens Hunger, dann wieder vier bis sechs Stunden nach der letzten Mahlzeit. Auch die durchschnittliche Verdauungszeit im Magen beträgt bei normaler Ernährung etwa vier bis fünf Stunden.
Ein wichtiger Regulator unserer Hungergefühle ist der Blutzuckerspiegel. Fällt er unter einen gewissen Wert, wird das so genannte Hungerzentrum im Hypothalamus aktiviert, das über die Ausschüttung bestimmter Botenstoffe dem Körper Hunger meldet. Eine wichtige Rolle spielt hier das Hormon Insulin, das die Aufnahme des Blutzuckers in die Körper- und Muskelzellen steuert und so den Blutzuckerspiegel konstant hält. Lebensmittel, die einen hohen Anteil von einfachen, schnell verfügbaren Kohlenhydraten haben, wie zum Beispiel Traubenzucker, Schokoriegel, Bratkartoffeln, Pommes frites oder Cornflakes, lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen, führen aber auch zu einer schnellen und hohen Insulinausschüttung. Dadurch wird der aus den Kohlenhydraten abgebaute Zucker sofort in die Zellen aufgenommen, der Blutzuckerspiegel sinkt rasch wieder ab – und schon bekommt man wieder Hunger. Die Portion Pommes frites oder die Brezel zum schnellen Mittagessen machen also nicht wirklich satt.

...und ungezügelter Hunger

Wird der echte körperliche Hunger ignoriert, kann er sich zum Heisshunger auswachsen. Von «Heisshunger-Attacken» wird aber auch gesprochen, wenn man vor ein, zwei Stunden gut gegessen hat, so dass gar kein echter Hunger dahinterstecken kann. Heisshunger, vor allem auf Süsses, soll typisch für Frauen sein. In einer französischen Studie mit etwa 1000 Versuchspersonen gaben fast 30 Prozent der Frauen, aber nur 13 Prozent der Männer an, mindestens einmal die Woche unter «food-craving» zu leiden. Frauen sollen eher in depressiven Momenten zu Schokolade oder Chips greifen, Männer dagegen häufiger, wenn sie besonders glücklich sind. Zu Heisshunger können aber auch extreme Diäten, bei denen auf bestimmte Lebensmittel völlig verzichtet wird, und einseitige Ernährung führen. Vitamin- und Mineralstoffmangel wird häufig als mögliche Ursache für Heisshunger angegeben. Oft spielen auch in der Nahrung aufgespürte Substanzen in die Erklärungsversuche hinein: so fand man etwa in Schokolade Cannabinoide sowie Tryptophan, eine Aminosäure und Vorstufe des «Glückshormones» Serotonin. Ein Erwachsener müsste aber etwa zehn Kilo Schokolade auf einmal verschlingen, um ein Rauscherlebnis zu haben! Auch Tryptophan ist in Schokolade nur in kleinsten Mengen vorhanden. Allerdings stimuliert Zucker die Umwandlung von Tryptophan in Serotonin – vielleicht wird Schokolade dadurch wirklich zu einem ganz milden «Antidepressivum». Ob das Glücksgefühl allerdings anhält, wenn sich die Kalorien in Hüft- oder Bauchspeck umwandeln, ist fraglich.



Was tun?

Die Vorschläge, wie man den «Attacken» und «Anfällen» beikommen könne, sind ebenso vielfältig wie die Erklärungsversuche. Klassische Ratschläge sind, Sport zu treiben und genug zu schlafen. Manche raten, den Magen mit (unverdaulichen) Ballaststoffen zu füllen, Wackelpudding mit Süssstoff statt Schokolade zu essen oder Vanilletee zu trinken (Vanillearoma soll Heisshunger auf Süsses unterdrücken). Originell ist sicherlich die Empfehlung, Mundwasser als Geheimwaffe zu verwenden, da das Verlangen zum grossen Teil auf der Vorstellung vom bevorstehenden Geschmackserlebnis beruhe. Nach einer kräftigen Mundspülung sei den meisten Menschen die Esslust aber vergangen.
Am sinnvollsten ist es, sich ausgewogen zu ernähren und dabei natürlich Vitamine und Mineralstoffe nicht zu vergessen, viel (Wasser) zu trinken, sich nicht mit «leeren» Kalorien vollzustopfen und sich ausreichend zu bewegen. Leidet man stark unter unkontrollierbaren Gelüsten, sollte man Hilfen durch Ernährungsberater, Psychotherapeuten oder Selbsthilfegruppen in Anspruch nehmen. Manchmal darf man aber auch einfach nachgeben – die grosse Lust auf dunkles Brot nach zwei Wochen Baguette, auf saure Gurken oder eine Portion Schlagrahm zwischendurch ist einfach «normal».

Wie entsteht Hunger?

Ganz einfach, sagt jeder, der seinen Magen knurren hört oder den plötzlich die Lust auf eine ordentliche Portion Spaghetti überfällt. Tatsächlich aber ist die Antwort ziemlich kompliziert. Es gibt mehrere Theorien zur Entstehung von Hunger- und Sättigungsgefühlen. Gesichert ist, dass die im Blut vorhandene Glukosemenge eine wichtige Rolle spielt. Insulin steuert die Aufnahme des Blutzuckers in die Zellen und hält den Blutzuckerspiegel konstant. Im Gehirn ist der Hypothalamus ein wichtiges Regulierungszentrum. Vermutlich sind aber noch andere Hirnregionen an dem komplexen Zusammenspiel beteiligt, ebenso wie weitere Rezeptoren des Körpers (Dehnungs-, Geruchs-, Geschmacks-, Fett- und Wärmerezeptoren). Eine ganze Reihe von Botenstoffen ist wichtig für die Regulation des Hungers: neben dem Insulin beispielsweise die Hormone X, Cholezystokinin (CKK), Adiponectin, Leptin und das erst vor wenigen Jahren entdeckte Ghrelin. Ganz wesentlich spielen beim Hunger natürlich auch kulturelle und psychosoziale Faktoren mit: erlernte Geschmacksvorlieben und -abneigungen, die kulturabhängige Zeitstruktur der Nahrungsaufnahme (Schweizer und Deutsche essen meist gegen sieben zu Abend, Spanier frühestens ab neun Uhr) und der soziale Kontext des Essens beeinflussen uns ebenso wie individuelle Erfahrungen und Bedürfnisse.

Die GN führten ein Interview mit der Ernährungsmedizinerin Dr. Ute Gola

GN: Hunger ist ja ein komplexer Prozess, in den sehr viele unterschiedliche Aspekte hineinspielen. Gibt es denn Erklärungsansätze für Heisshunger?
Dr. Gola: Hunger ist tatsächlich ein sehr fein abgestimmtes System, denn er ist ja etwas sehr Elementares. Der Mensch muss sich ernähren. Hunger hat auch etwas mit Entwicklung zu tun – zur Nahrungssuche muss man aktiv werden, sich bewegen. Heute allerdings erleben wir häufig nicht mehr Hunger im eigentlichen Sinn – man kommt ja ohne Anstrengung von der Couch zum Kühlschrank. Früher war das anders; beispielsweise mussten da auch Eltern ihren Kindern sagen: Du musst jetzt für Dich selbst sorgen, es reicht nicht mehr für alle. Insofern steht Hunger heute häufig für ganz andere Bedürfnisse.

GN: Wie wird denn Hunger heute erlebt?
Dr. Gola: Hunger wird oft gar nicht mehr richtig wahrgenommen; viele wollen Hunger auch vermeiden. Bei Älteren hat das oft noch damit zu tun, dass sie wirklichen Hunger erlebt haben und nie wieder Hunger haben wollen. Daher achten sie auch darauf, dass immer noch etwas im Kühlschrank ist. Bei Jüngeren ist

dagegen häufig die Angst vorhanden, ein so mächtiges Gefühl wie Hunger überhaupt zu erleben, ihm schutzlos ausgeliefert zu sein. Bei vielen setzt da ein starker Kontrollwunsch ein. Und bei dem, was man Heisshunger nennt, versagt dann diese Kontrolle, erfahrungsgemäss aber nicht bei Pellkartoffeln und Quark, sondern bei Kuchen und Schokolade.

GN: Warum denn so häufig ausgerechnet bei Süssem?
Dr. Gola: Dafür gibt es natürlich auch körperliche Ursachen. Da Hunger stark mit dem Blutzuckerspiegel und dessen Regulation zu tun hat, entsteht oft eine halbe Stunde nach dem Essen die Lust auf etwas Süsses. In fast allen Kulturen gibt es daher die Sitte, z. B. einen Espresso zu trinken und ein Stückchen Gebäck dazu zu essen. Ist man aber vorher nicht satt, wird dieser Teil zur Hauptmahlzeit. Und wenn wir Hunger vermeiden, verdrängen, verdrücken, kommt der Heisshunger natürlich zwischen den Mahlzeiten.

GN: Ist es denn richtig, dass Frauen dieses Problem häufiger haben als Männer?
Dr. Gola: Ja, denn Frauen sind viel stärker gefordert, immer und überall ihre Emotionen zu kontrollieren. Wenn ein Mann in der Öffentlichkeit eine Lammkeule in beiden Händen hält und kräftig hineinbeisst, wird das in der Regel mit Virilität assoziiert. Bei einer Frau würde man eher sagen, dass sie sich schlecht benehme. Hunger ist aber bei Frauen durchaus auch stärker hormonell geregelt. In der ersten Zyklushälfte haben sie oft deutlich weniger Appetit, in der zweiten dagegen mehr. Das ist ja auch sinnvoll: wenn der Eisprung stattgefunden hat, könnte da ja ein Kleines drinsitzen, das Ernährung braucht ...

GN: Was ist aber mit plötzlichen Gelüsten, diesem Gefühl, dass ich jetzt sofort etwas ganz Bestimmtes brauche?
Dr. Gola: Man kann sehr gut unterscheiden zwischen Heisshunger und Gelüsten. Die plötzliche Lust hat nichts mit Hunger zu tun, das sind oft Erinnerungen – ein kindliches Bedürfnis, das man nicht zurückstellen möchte. Das ist aber auch unkompliziert und ungefährlich. Meistens braucht man eben nur diesen einen Haps, und das Bedürfnis ist befriedigt.

GN: Was halten Sie von der Theorie, dass sich durch Heisshunger auch ein Vitamin- oder Mineralstoffmangel äussert?
Dr. Gola: Bei unserer heutigen Ernährung sind echte Mangelzustände sehr selten. Unsere Bedürfnisse sind aber so stark durch unsere Psyche überformt, dass wir dadurch meinen zu wissen, was gut für uns ist. Wenn mein sehr alter Vater merkt, dass er seine Vitamintablette nicht genommen hat, bekommt er einen Schwächeanfall. Wenn er die Tablette dann nimmt, geht es ihm auch subjektiv gleich besser, obwohl er bestimmt nicht mit Vitaminen unterversorgt ist. Wenn ich zum Beispiel Fett sparen möchte und deswegen auf Olivenöl verzichte, das ich aber furchtbar gern mag, und mir dann eines Tages ganz viel Olivenöl über den Mozzarella giesse, ist dieser Kontrolldurchbruch eher eine Entspannung auf der psychischen Ebene als ein wirklicher körperlicher Mangel.

GN: Was halten Sie denn von Aromastoffen und Geschmacksverstärkern?
Dr. Gola: Wenn man frische, gute Produkte selbst kocht, sind solche Zusätze einfach unnötig. Der Einheitsgeschmack, der entsteht, wenn minderwertige Produkte mit solchen Stoffen aufgewertet werden, lässt ja auch alle Individualität verloren gehen – das bin nicht mehr ich! Ich kann nur zu einer gesunden Mischkost raten, bei der man schöne, gute Lebensmittel selbst zubereitet. CR

Dr. med. Ute Gola ist Fachärztin für Pathobiochemie, Ernährungsmedizinerin und Leiterin des Institutes für Ernährung und Prävention in Berlin.