



# SIND SIE HANGRY ?

Klar, wir alle müssen regelmäßig essen. Warten wir damit zu lange, platzt manchen von uns vor Hunger regelrecht der Kragen.

VON STEFANIE HAPP

**K**ennen Sie das: Die letzte Mahlzeit liegt schon seit Stunden zurück, Ihr Magen knurrt und Sie allmählich auch? In diesem grimmigen Zustand genügt ein »falsches« Wort des Partners und der Hausseggen hängt schief – weil die Stimmung »hangry« ist. Dies ist übrigens ein Kunstwort, das sich aus zwei englischen Begriffen zusammensetzt: »hungry« bedeutet »hungrig« und »angry« heißt übersetzt

so viel wie wütend. Auch die Werbung hat dieses Phänomen aufgegriffen: »Du bist nicht du, wenn du hungrig bist« ist ein Slogan, der »hangry« ein Gesicht gegeben hat. Aber warum werden wir zur Diva, wenn nichts zu beißen da ist?

## Hunger ist Stress

Der Diplom-Oecotrophologe Uwe Knop vermutet: »Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist in erster Linie das Absinken des Blutzuckerspiegels dafür verantwortlich. Gleichzeitig gerät nämlich auch die Stimmung in Schieflage.« Demzufolge ist das Gehirn nicht mehr willens oder in der Lage, Emotionen vollumfänglich zu kontrollieren, wenn die Nährstoffe in der Blutbahn zur Neige gehen. »Die Nervenzellen im Oberstübchen registrieren diesen Energiemangel«, so Knop, »und melden ans Hungerzentrum, dass alle Kräfte mobilisiert werden müssen, um sofort unserem wichtigsten Überlebenstrieb zu folgen, nämlich auf Nahrungssuche zu gehen.« Bleibt diese erfolglos, herrscht in unserem Körper »Alarmstufe Rot« und es werden Stresshormone ausgeschüttet. Adrenalin und Cortisol sind sozusagen die Akteure der »Hangry«-Lage und steuern unsere Reaktion: Babys schrei-

en, wenn die nächste Mahlzeit auf sich warten lässt. Im Erwachsenenalter brüllen wir zwar (meistens) nicht mehr, reagieren aber trotzdem gereizt. Quält uns der Hunger, sind wir also ungenießbar.

## Und was passiert beim Fasten?

Übrigens klingt die »Wut« sofort ab, sobald wir etwas zwischen die Kiemen bekommen – oder noch eine Weile durchhalten. »Beim Fasten nämlich«, erklärt der Ernährungswissenschaftler, »stellt sich nach einer Weile ein Hochgefühl ein, das sogenannte Fasten-Hoch.« Ein Widerspruch zum schlechtgelaunten Hangry-Tief ist dies aber nicht. »Denn wer fastet, also freiwillig für eine überschaubare, geplante Zeit auf feste Nahrung verzichtet, überwindet in der Regel recht schnell die kurze Eingewöhnungsphase, die mit gewissen Nebenwirkungen einhergeht, zum Beispiel mit Kopfschmerzen, bedingt durch den abfallenden Blutzucker.« Hat sich der Körper an die verringerte Nahrungszufuhr gewöhnt und seinen Stoffwechsel insofern angepasst, dass er auf Sparmodus fährt, »dann steigt die Stimmung«, so Knop. Der Serotoninspiegel klettert nach oben, das heißt, Glücksge-

fühle durchfluten uns und haben Opioide, also körpereigene Schmerzstiller, im Schlepptau. Dass freiwilliges Fasten offenbar glücklich und schmerzfrei macht, spielt heute in manchen Therapien eine Rolle. Rheuma-Patienten etwa soll Heilfasten eine spürbare Linderung bringen. Studien bestätigen das. »Außerdem«, meint Uwe Knop, »gibt Fasten uns das gute Gefühl, etwas erfolgreich geschafft zu haben, und sollte belohnt werden – etwa mit einem guten Essen. Der Genuss ist nach einer Weile des Verzichts um ein Vielfaches größer«, weiß er. »Dann hat Hunger letztlich nicht nur hangry gemacht, sondern happy.«

**Uwe Knop,**  
Diplom-Oecotrophologe,  
Buchautor und  
Medizin-PR-Experte

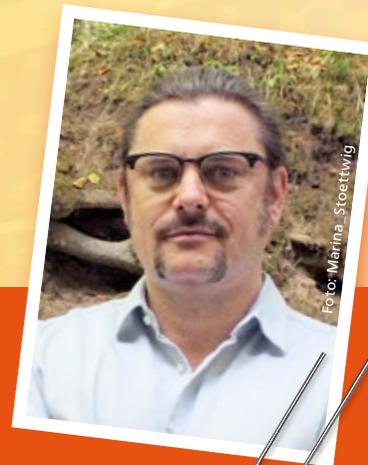


Foto: Marina Stoettwig