

**Aktuelle Umfrage: 61% kennen ihr Hungergefühl**

## **Echter Hunger statt Xter Diät - der Schlüssel zum Wunschgewicht?**

**... denn Diäten machen die meisten Frauen dicker  
statt schlank (GfK-Umfrage & DGE-Statement)**

**25.03.14 - Die aktuelle Auswertung einer Online-Umfrage mit 2.692 Teilnehmern ergab: 61% kennen ihren echten, den körperlichen Hunger [1]. Dieses Ergebnis stützt eine repräsentative Befragung der Gesellschaft für Konsumforschung GfK, bei der 76% angaben, ihren Hunger zu kennen [2]. „Die meisten Menschen wissen demnach, wie sich ihr Hunger anfühlt“, erklärt Ernährungswissenschaftler Uwe Knop, Initiator der Umfrage auf [www.echte-esser.de](http://www.echte-esser.de). Und das sei begrüßenswert, denn „nur essen, wenn man wirklich Hunger hat, das könnte der Schlüssel zum Wunschgewicht sein - im Gegensatz zu Diäten, denn die machen die meisten Frauen dicker statt schlank.“**

Bereits Ende 2012 hatte eine weitere GfK-Umfrage bestätigt, was die Wissenschaft weiß, die Diätindustrie aber gerne verschweigt: [Diäten machen meistens nicht schlank, sondern dicker](#). 73% der diäterprobten Frauen waren nur ein Jahr nach der Diät entweder schwerer oder genauso schwer wie vor der Hungerkur [3]. Diese repräsentative Frauenbefragung stützt die Erkenntnis des Präsidenten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), Professor Helmut Heseker: „Wir wissen, dass 80 bis 90 Prozent aller Gewichtsreduktionsprogramme keinen Erfolg bringen.“ Ganz im Gegenteil: „Oft sind die Teilnehmer am Ende sogar schwerer als vorher“, erklärte Heseker bereits Anfang 2012 der *Welt*.

„Ob 5:2, Schlank im Schlaf, Steinzeitdiät oder wie auch immer sie heißen – für alle Trends gilt das Gleiche: Keine Diät macht langfristig schlank, weil niemand die Hungerkuren lebenslang durchhält. Nach der Diät wird wieder normal gegessen - und dann schlägt der berühmte JoJo-Effekt zu“, so Knop. Man solle besser versuchen, nur bei echtem Hunger zu essen - denn die Wissenschaft gewinnt wachsende Erkenntnis, dass der echte Hunger zum körperlich-biologischen Wunschgewicht führen kann.

### **aid-Infodienst: Training des Hungergefühls könnte Schlüssel zum nachhaltigen Abnehmen sein**

So konnte Ende 2011 die University of California zeigen, dass mehr Achtsamkeit für die eigenen Körpersignale wie Hunger, Sättigkeit und Genuss dabei hilft, überflüssiges Gewicht langfristig zu verlieren - und das ohne spezielle Diäten [4]. Diesbezügliche Erkenntnisse lieferten Forscher aus Florenz bereits im Februar 2010: Übergewichtige, die nur dann essen, wenn sie echten Hunger verspüren, können langfristig abnehmen. Durch das Training des echten Hungergefühls verloren sie auch noch mehrere Jahre nach der Studie kontinuierlich an Gewicht. „Statt sich einer Diät mit unsicheren Erfolgchancen zu unterziehen, könnte in Zukunft

das Training des eigenen Hungergefühls ein Schlüssel zum nachhaltigen Abnehmen sein“, lautete das Studienfazit des unabhängigen aid-Infodiensts aus Bonn [5]. Dem entsprechen auch die Forschungsergebnisse von US-Psychologinnen, dass natürlich Schlanke fast nur dann essen, wenn sie echten Hunger haben [6]. Und Professorin Susanne Klaus vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung rät, sich vor dem Essen zu fragen: „Habe ich jetzt wirklich Hunger?“ Nur wer diese Frage ehrlich mit „ja“ beantwortet, sollte essen [7] - und kann so sicher auch die Empfehlung von Professor Peter Glanzmann, Psychologisches Institut der Universität in Mainz, umsetzen: „Lernen, das Hungergefühl als Lebenszeichen zu genießen.“ [8]. Wie man den echten Hunger wiederentdeckt erklärt Ernährungswissenschaftler Knop in seinem Buch HUNGER & LUST [9].

### **Übergewicht hat viele Gesichter ...**

Grundsätzlich gilt: Wer sich zu schwer fühlt, sollte zuerst die Ursachen des Übergewichts kennen. „Mindestens ein Dutzend verschiedene Gründe können im individuellen Zusammenspiel zu Übergewicht führen“, erklärt Knop, „dazu gehören beispielsweise Schlafmangel, Stoffwechselstörungen, Medikamente, Essstörungen und Emotional Eating, also hungerfreies Essen, um die Seele mit Kalorien zu stillen.“ Wer gesund ist und abnehmen will, der sollte vor jeglichen Diätplänen sein Leben nach Emotional Eating durchleuchten. Die „persönliche Psychoanalyse“ laute dann: Warum esse ich? Aus Langeweile oder Einsamkeit, aus Routine, Frust, Kummer oder Traurigkeit? „Eliminieren Sie die Gründe Ihres hungerfreien Essens. Essen Sie stattdessen nur noch bei echtem Hunger und einige überflüssige Kilos verschwinden sicher von ganz allein“, empfiehlt Knop.

### **Echte Esser gesucht !**

Haben Sie Erfahrungen mit der Umstellung Ihrer Ernährung auf den echten Hunger gemacht?

Was hat sich geändert, seitdem Sie auf Ihren Hunger vertrauen?

Wie macht sich Ihr echter Hunger bemerkbar?

Wie fühlt es sich an, wenn Sie „vor Hunger sterbend“ Ihr Lieblingsessen verspeisen?

Wie endet der folgende Satz für Sie persönlich?

*„Wenn ich mit Riesen-Hunger esse statt mit wenig Hunger, dann ist das ein Unterschied wie ...“*

Menschen, die Lust haben, diese Fragen zu beantworten, um für weitere Aufklärung rund um den echten Hunger zu sorgen, schreiben einfach an Uwe Knop → [kontakt@echte-esser.de](mailto:kontakt@echte-esser.de)

Quellenangaben:

[1] [Online-Umfrage](#) auf [echte-esser.de](#), Auswertung von 2.692 Teilnehmern im März 2014:

Kennen Sie Ihren echten, den körperlichen Hunger?

61% „Ja, ich kenne meinen echten, den körperlichen Hunger“

23% „Nein, ich kenne meinen Hunger nicht“

16% „Ich bin mir nicht sicher“

Die komplette Auswertung der Umfrage finden Sie u. auf S.4 dieses PDFs

[2] GfK-Umfrage, repräsentativ: [„Kennen Sie Ihren echten, den körperlichen Hunger?“](#), Febr. 2012

[3] GfK-Umfrage, repräsentativ: [Diäten machen die meisten Frau nicht schlank](#), Pressemeldung, 09.10.2012

[4] Journal of Obesity: [Mindfulness Intervention for Stress Eating to Reduce Cortisol and Abdominal Fat among Overweight and Obese Women: An Exploratory Randomized Controlled Study](#)

[5] aid-infodienst [„Wer sein Hungergefühl schult, kann langfristig abnehmen“](#)

[6] Apotheken-Umschau „Ess-Strategien natürlich schlanker Menschen“

[7] focus [„Abnehmen - Auf den Körper hören“](#)

[8] SWR Landesschau „Gesund abnehmen und Gewicht halten“

[9] Auszug HUNGER & LUST [„Wie erkenne ich den echten Hunger?“](#)

Hinweis für **Redaktionen**: Wünschen Sie ein **Rezensionsexemplar** der Bücher von Dipl.oec.troph. Uwe Knop, schicken Sie einfach eine E-Mail an [presse@echte-esser.de](mailto:presse@echte-esser.de) und bestellen: die erweiterte vierte Neuauflage des Vito-von-Eichborn-BoD-Editionstitels „**HUNGER & LUST**“ (ET: 07/2012) und/oder ein PDF des rowohlt e-books-only „**Esst doch, was ihr wollt**“ (ET: 10/13).

### **Kontakt:**

Uwe Knop  
Diplom-Oecotrophologe  
Postfach 1206  
65742 Eschborn

Telefon: 069 / 1707 1735

E-Mail: [presse@echte-esser.de](mailto:presse@echte-esser.de)

Website: [www.echte-esser.de](http://www.echte-esser.de)

facebook: [Kulinarische Körperintelligenz](#)

# Auswertung der Umfrage auf [echte-esser.de](http://echte-esser.de) (2.692 Teilnehmer / 70% weiblich, 29% männlich\* / März 2014)

## 1. Kennen Sie Ihren echten, den körperlichen Hunger?

**61% Ja, ich kenne meinen echten, den körperlichen Hunger**

23% Nein, ich kenne meinen Hunger nicht

16% Ich bin mir nicht sicher

## 2. Warum essen Sie?

30% Weil ich echten Hunger habe

**33% Weil Essenszeit ist (z.B. Mittagessen), auch wenn ich keinen Hunger habe**

25% Meistens aus Langeweile, Frust, Stress oder Gewohnheit, aber ohne echten Hunger

12% Aus reiner Lust am Essen - egal, ob ich Hunger habe

## 3. Worauf vertrauen Sie beim Essen?

44% Ich vertraue nur meinem Körper: ich esse, wenn ich echten Hunger habe und zwar nur das, was mir gut schmeckt

**51% Ich vertraue beim Essen auf die gängigen Ernährungsregeln (z.B. DGE-Ernährungspyramide, 5x Tag Obst und Gemüse essen)**

5% Ich vertraue jeweils auf die neusten Diätberater

## 4. Essen Sie sich satt?

**37% Ja, ich esse soviel, bis ich satt bin und das spüre ich sehr gut**

32% Ich spüre, wann ich satt bin, esse aber noch weiter, bis fast „nichts mehr geht“

21% Nein, ich esse meistens eine bestimmte Menge und höre dann bewusst auf

10% Ich weiß nicht genau, wie es sich anfühlt, wenn ich satt bin

## 5. Was halten Sie von den gängigen Regeln zur „gesunden“ Ernährung?

11% Ernährungsregeln interessieren mich nicht

**73% Ernährungsregeln beeinflussen gelegentlich meine Lebensmittelauswahl**

16% Ich esse vorwiegend nach Ernährungsregeln

## 6. Möchten sie mehr darüber erfahren, wie sie Ihren echten Hunger wieder kennen lernen?

**29% Ja, ich würde gerne in praktischen Übungen mehr über den echten Hunger lernen**

**31% Ja, mich interessiert Infomaterial, wie ich den echten Hunger erkenne**

38% Nein, ich kenne meinen echten Hunger gut genug

2% Nein, ich kenne meinen echten Hunger nicht und will ihn auch nicht kennen lernen

\* 1% Keine Angabe