

	ESSENSDRANG	KÖRPERLICHER HUNGER
Definition	Drang aus Deinem Zwischenhirn nach Essen ohne Hunger (Fressanfälle)	Körperliches Bedürfnis nach Essen
Gefühl	Plötzlicher Drang von Körper und Geist nach Essen	Leeres, irritierendes, leicht ziehendes Gefühl im Bauch
Körperliche Begleitsymptome	• Körperliche Unruhe, Nervosität, "hibbeliges Gefühl" • Flache, schnellere Atmung • Enge- oder Schweregefühl in der Brust • Nervöses zusammenziehendes Gefühl im Hals • Aufgewühltes Gefühl im Magen • Das Gefühl, keine Verbindung zum Körper zu haben	Späte Symptome: • Magenknurren • Benommenheit • Schwäche • Müdigkeit • Kopfschmerzen • Übelkeit • Kältegefühl
Emotionale Begleitsymptome	• Plötzliche Gereiztheit "von innen" • Genervtheit von sich selbst oder den Umständen • Frustration • Unklare Gedanken • Psychisches Unbehagen • Unwohlfühlen in eigenen Körper • Plötzliche Traurigkeit	• Gereiztheit auf äußere Reize • Konzentrationsschwierigkeiten