

Z+ Gehirn

Wie entsteht Appetit?

Vorspeise, Hauptspeise, man ist eigentlich satt. Aber ein kleines Dessert geht immer noch. Warum wir essen, wenn wir nicht hungrig sind und was den Appetit verändert.

Von Max Rauner

Aus ZEIT Wissen Nr. 04/2026 16. August 2026, 19:35 Uhr ⓘ



Appetit ist sowohl genetisch bedingt, als auch sozial erlernt. © Przemek Pion Studio

Dieser Artikel stammt aus ZEIT Wissen Nr. 04/2026. [https://abo.zeit.de/zeit-wissen-testen/?icode=01w0296k0230Angdisint2301&utm_medium=display&utm_source=zon_magazin_artikel&utm_campaign=wissenn1&utm_content=&wt_zmc=disint.int.zabo.zon_magazin_artikel.wissenn1....x]



Ich habe keinen Hunger mehr, aber Appetit. Dieser Satz fällt oft, wenn jemand schon Vorspeise und Hauptgang im Magen hat und jetzt noch eine Mousse au Chocolat vorgesetzt bekommt. Soll heißen: Ich esse über meinen Hunger, aber das geht noch rein.

US-Forscherinnen haben den Unterschied zwischen Hunger und Appetit mal so auf den Punkt gebracht [<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5712899/pdf/nihms923053.pdf>]: Hunger heißt, essen, um zu leben. Appetit heißt, leben, um zu essen. Tatsächlich unterscheidet die Wissenschaft zwei Regelkreise im menschlichen

[MZ2qq%2FXHHp4SHvJ9wHoNAMhPmFMqCAo8d%2FsvrzYxEs6f8pbLn2BLgkPCzduTJ66Rryvt4r55UaQwIYeisYEDz59m%2BCCG%2B0UXR4CJYU7ogDpnPykMW0SWWq399&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Date=20260507T134302Z&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Expires=300&X-Amz-Credential=ASIAQ3PHCVTY6YRQV2XW%2F20260507%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Signature=ee5c5cb2778e44d2677c0e3e7b27eb24fe1dab43e3df0a7bd7a30bae6dc1f50b&hash=77db5abdadcfe75a5201011e131fe11341daefbe2489ec07eeb92b096e0dd167&host=68042c943591013ac2b2430a89b270f6af2c76d8dfd086a07176afe7c76c2c61&pii=S0016508517301439&tid=spdf-d7a24afe-997f-4ae0-ada3-ff9dc9c6b866&sid=718c5bb8495a404aec7b8fb295501bc7e665gxrbq&type=client&tsoh=d3d3LnNjaWVuY2VkaXJlY3QuY29t&rh=d3d3LnNjaWVuY2VkaXJlY3QuY29t&ua=1e005e045b5705580d5c50&rr=9f80a6c24c4fcb3f&cc=de\]. Diese Erinnerungen können mit Erlebnissen und Emotionen](https://www.zeit.de/zeit-wissen/2026/04/gehirn-hunger-appetit-botens...)

verknüpft sein. Und hier kommt der erlernte Appetit ins Spiel. Wer im Kino regelmäßig Popcorn isst, wird wahrscheinlich beim nächsten Kinobesuch Lust auf Popcorn kriegen. Wer in der Kindheit mit Süßigkeiten getröstet wurde, wird bei Kummer nach Schokolade verlangen, was die Medizin als emotional eating [<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666323000296>] beschreibt. Neue Studien [<https://www.mdpi.com/2072-6643/17/23/3735>] zur Wirkung von Abnehmspritzen zeigen allerdings: Die Trennung von Appetit und Hunger ist zu vereinfacht. Denn sowohl der Hypothalamus als auch das Belohnungssystem reagieren auf den Wirkstoff Semaglutid. Die Spritze dämpft das Hungergefühl, indem sie Sättigung signalisiert, und gleichzeitig den Appetit. Nun werden neue Modelle diskutiert. Appetitforschung, nächster Gang.