

Kleines Vorwort

„Ich bin im Stress“ oder „Das ist gerade alles zu viel für mich“ - solche Sätze haben wir wahrscheinlich alle schon einmal gesagt. Aber was bedeutet das eigentlich genau?

Stress gehört zum Leben dazu. Er ist erst einmal nichts Schlechtes - im Gegenteil: Unser Körper reagiert mit Stress, um uns in schwierigen Situationen zu helfen. Doch wenn der Stress zu lange anhält oder wir keine Möglichkeit haben, uns zu erholen, kann er zur Belastung für Körper und Seele werden.

Viele Menschen spüren das direkt: Die Atmung verändert sich, der Schlaf wird schlechter, der Appetit lässt nach oder nimmt zu. Langfristig kann Stress auch zu Beschwerden wie Bluthochdruck, Infektanfälligkeit, Erschöpfung oder seelischen Problemen führen.

Es ist wichtig, Stress besser zu verstehen: Was passiert da eigentlich im Körper? Was macht Stress mit unserer Ernährung und umgekehrt. Und wie können wir neue Wege finden, besser mit Belastungen umzugehen?

Wie erleben Sie Stress?

Stress ist Teil unseres Lebens, jeder Mensch kennt ihn, aber wir gehen unterschiedlich damit um. Was für die eine Person herausfordernd, aber belebend ist, kann für jemand anderen schon belastend wirken. Auch die eigene Situation ist bedeutsam, denn was uns an einem Tag aufregt, ist uns am nächsten Tag vielleicht bereits völlig gleichgültig.

Überlegen Sie, wie sich Stress in Ihrem Alltag äußert und wie Sie ihn bewerten.

- Was bedeutet Stress für Sie persönlich? (z. B. Druck, Antrieb, Überforderung, Energie, Erschöpfung...)
- Welche Situationen empfinden Sie als besonders stressig? (z. B. Zeitdruck, Konflikte, Lärm, Krankheit, Unsicherheit...)
- Wie reagiert Ihr Körper auf Stress? (z. B. Verspannung, Herzklopfen, Appetitverlust, Schlafstörungen...)
- Wie wirkt sich Stress auf Ihre Gedanken oder Gefühle aus? (z. B. Gereiztheit, Grübeln, Antrieb, Erschöpfung...)
- Gab es auch schon Momente, in denen Stress Sie angespornt hat? (z. B. bei einem wichtigen Termin, einer Herausforderung...)

Wichtig:

Stress ist nicht grundsätzlich schlecht. In vielen Situationen hilft er uns, schneller, konzentrierter oder energievoller zu handeln. Erst wenn Stress zu häufig oder zu lang auftritt – und keine Erholung folgt – kann er unsere Gesundheit belasten.

Mein persönliches Stresslevel:

- Ich bin angenehm angespannt, fühle mich wach, motiviert und produktiv
- Ich bin gefordert, aber es fühlt sich noch machbar an
- Ich bin leicht unruhig oder erschöpft, aber noch im Gleichgewicht
- Ich fühle mich überfordert, habe das Gefühl, nicht mehr hinterherzukommen
- Ich bin dauerhaft angespannt, müde oder kraftlos, nichts macht mehr Freude

Was ist Stress?

Stress ist eine unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung durch Stressoren.

(Hans Selye – Stressforscher, führte den Begriff Stress in die Biologie ein)

Stress entsteht immer dann, wenn Sie eine Anforderung spüren, auf die Ihr Körper reagieren muss. Der Auslöser wird Stressor genannt, das kann zum Beispiel ein voller Terminkalender, eine Krankheit, Lärm, Gefahr oder auch ein Streit sein. Was genau als Stress empfunden wird, ist sehr individuell und hängt von Ihrer persönlichen Verfassung und inneren Haltung ab.

Wozu ist Stress gut?

Stress hat eine wichtige Funktion: Er stellt Energie bereit. Dadurch können Sie in Gefahrensituationen schnell reagieren, zum Beispiel mit Flucht oder Abwehr. Ihr Körper schaltet in eine Art „Alarmmodus“, um Höchstleistung zu ermöglichen. Problematisch wird Stress vor allem dann, wenn:

- die bereitgestellte Energie nicht genutzt werden kann,
- die Stresssituation zu lange anhält,
- es keine ausreichenden Erholungsphasen gibt.

Wie reagiert der Körper auf Stress?

1. Die schnelle Alarmreaktion ("Adrenalinstoß")

Ihr Körper bereitet sich sofort auf Bewegung vor. Es kommt zu folgenden Veränderungen:

- Herzschlag und Atmung werden schneller, um mehr Sauerstoff bereitzustellen
- Muskelspannung und Blutdruck steigen
 - Das Blut wird vor allem in große Muskelgruppen geleitet
 - Kalte Hände, Füße oder Nase - durch geringere Durchblutung der Haut
- Verdauung und andere „Ruhefunktionen“ werden heruntergefahren
- Sekretbildung nimmt ab, z. B. im Mund oder bei der Verdauung
 - Ausnahmen: mehr Schweiß, mehr Magensäure
- Pupillen weiten sich, um mehr Reize aufzunehmen
- Schmerzempfinden sinkt, Immunsystem wird aktiviert

2. Die zweite Stressreaktion (übernimmt bei anhaltendem Stress)

Bleibt der Stress bestehen, sorgt Ihr Körper dafür, länger durchhalten zu können. Dabei kommen vor allem Stresshormone wie Cortisol ins Spiel:

- **Mehr Energie wird bereitgestellt:**
 - Der Blutzucker- und Blutfettspiegel steigen
 - Die Leber bildet mehr Zucker
 - Eiweiße aus Muskelzellen werden abgebaut und zu Zucker umgewandelt
 - Der Aufbau neuer Muskeln wird gehemmt
 - Fettsäuren werden freigesetzt und als Energie genutzt
- **Die Blutgerinnung nimmt zu**
 - Vorteil: Schnellere Wundheilung
 - Nachteil bei Dauerstress: Erhöhtes Risiko für Blutgerinnsel
- **Cortisol wirkt auch im Gehirn**
 - Es hilft dabei, die Stressreaktion wieder herunterzufahren
 - Bei chronischem Stress kann diese „Abschaltfunktion“ gestört sein
 - Das kann auf Dauer belasten und z. B. eine Depression begünstigen

Folgen von Stress

Stress ist nicht immer schlecht: Kurzfristig ist er sogar hilfreich. Doch wenn der Stress zu stark oder zu langanhaltend wird, kippt der Effekt und Ihre Gesundheit leidet.

Kurzfristige Folgen (Minuten bis Stunden)

Ein gewisses Maß an Stress kann kurzfristig Ihre Leistungsfähigkeit steigern:

- Körper und Geist sind wacher und konzentrierter
- Das Immunsystem wird kurzfristig gestärkt
- Schmerz wird weniger stark empfunden

Aber: Wird der Stresspegel zu hoch, kehrt sich dieser Effekt um:

- Die Konzentration lässt nach
- Fehler passieren häufiger
- Sie fühlen sich angespannt oder ziehen sich zurück
- Auch Konflikte können sich häufen

Mittelfristige Folgen (Tage bis Wochen)

Wenn der Stress anhält, wirkt er sich zunehmend belastend aus:

- Die körperliche und seelische Erschöpfung nimmt zu
- Das Immunsystem wird geschwächt, Infekte treten leichter auf
- Der Umgang mit Stress verändert sich: Alkohol oder bestimmte Lebensmittel werden häufiger als „Beruhigung“ eingesetzt
- Reizbarkeit oder Rückzug können Beziehungen und soziale Kontakte belasten

Langfristige Folgen / Chronischer Stress (Monate bis Jahre)

Bleibt Stress über längere Zeit bestehen, können ernsthafte gesundheitliche Probleme entstehen, sowohl körperlich als auch psychisch.

Körperliche Auswirkungen:

- Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall)
- Arteriosklerose (Gefäßverkalkung), Bluthochdruck, erhöhter Blutzucker
- Tinnitus oder Hörsturz
- Entzündliche Erkrankungen nehmen zu
- Das Körperfett steigt an, insbesondere im Bauchbereich
- Häufigere Infektionen durch ein geschwächtes Immunsystem

Psychische Auswirkungen:

- Höheres Risiko für Depressionen und Angststörungen
- Das körpereigene Belohnungssystem ist gestört, Freude und Genuss werden seltener empfunden
- Anhaltender Stress kann dazu führen, dass positive Erlebnisse nicht mehr richtig wahrgenommen werden



Ehrgeiz, Einsatz,
Begeisterung

Distanz, Rückzug

Emotionalisierung,
Reizbarkeit

Sinkende
Leistungsfähigkeit

Desinteresse,
Gleichgültigkeit

Körperliche
Symptome

Verzweiflung,
Depression, Burnout

Wie beeinflusst Stress Ihr Essverhalten?

Merkmale	Stressesser	Stresshungerer
Appetit	Gesteigert	Verringert
Essverhalten	Schnell, unkontrolliert, nebenbei	Weniger Appetit, oft gar kein Hungergefühl
Lebensmittelauswahl	Fett- und zuckerreich, Heißhunger auf bestimmte Lebensmittel	Oft zu wenig Nährstoffe, manchmal nur Snacks oder flüssige Nahrung
Körperliche Folgen	Neigung zu Übergewicht bei Dauerstress	Gewichtsverlust, mögliche Mangelversorgung
Typische Situationen	Zwischenmenschlicher Stress (z. B. Einsamkeit, Zurückweisung)	Starker akuter Stress (z. B. Trauer, Schock), Belastung durch viele Aufgaben
Hilfreiche Strategien	<ul style="list-style-type: none">• Heißhunger erkennen & hinterfragen• Alternativen planen• Bewusst essen• Auslöser notieren	<ul style="list-style-type: none">• Essenspausen bewusst einplanen• Lieblingsgerichte nutzen• Kleine Portionen vorbereiten

Ob Sie nun eher weniger essen oder eher mehr - Stress verändert nicht nur unser Essverhalten, sondern auch, was wir essen und wie wir es wahrnehmen.

Viele Menschen greifen unter Stress bevorzugt zu fett- und zuckerreichen Lebensmitteln, weil sie kurzfristig Energie geben. Auch das Kauen selbst kann helfen, Stress abzubauen. Auch ein verändertes Geschmackempfinden kann sich auf die Auswahl auswirken. Nach seelischem Stress schmecken wir bitter, süß und sauer weniger intensiv, besonders bitter. Nach körperlichem Stress ist meist nur der saure Geschmack beeinträchtigt.

Doch: Essen allein löst kein Stressproblem. Es kann aber dazu beitragen, dem Körper die Nährstoffe zurückzugeben, die er in stressreichen Zeiten vermehrt verbraucht - wie zum Beispiel bestimmte Vitamine, Mineralstoffe oder Eiweiße.

Warum greifen wir nicht gleich zu Gemüse?

Weil der Körper bei Stress auf schnelle Energie aus ist - und diese steckt nun einmal oft in Fertigprodukten und Snacks. Doch das bedeutet nicht, dass Obst, Gemüse und andere gesunde Lebensmittel keine Rolle spielen:

Sie helfen langfristig dabei, den Körper zu stabilisieren und ihn für zukünftige Belastungen zu stärken.

Wasser

Wasser ist der wichtigste Bestandteil unseres Körpers. Es ist an fast allen Vorgängen beteiligt: Es löst, transportiert und hilft beim Ausscheiden von Stoffen. Gerade bei Stress steigt der Flüssigkeitsbedarf - durch schnelleres Atmen, mehr Schwitzen und Veränderungen im Stoffwechsel. Gleichzeitig verspüren viele Menschen im Stress weniger Durst, was schnell zu einem Leistungsabfall führen kann.

Schon ein Verlust von nur 3 % des Körperwassers führt dazu, dass Speichel- und Harnproduktion sinken. Bei 5 % Flüssigkeitsverlust steigt die Körpertemperatur. 10 % weniger Wasser im Körper können bereits zu Verwirrtheit führen.

Warum Trinken gerade bei Stress wichtig ist:

- Wasser ist an fast allen Prozessen im Körper beteiligt, auch bei der Steuerung von Stresshormonen.
- Schon ein geringer Flüssigkeitsmangel kann zu Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und Reizbarkeit führen.
- Ausreichendes Trinken kann helfen, den Kreislauf zu stabilisieren und die innere Anspannung zu senken.

Mögliche Folgen von Flüssigkeitsmangel:

- Konzentrations- und Koordinationsprobleme
- Muskelkrämpfe
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Überhitzung
- Erhöhte Herzfrequenz
- Gereiztheit
- Vermindertes Reaktionsvermögen

Wie viel ist genug?

Rund 1,5 bis 2 Liter am Tag gelten als Grundmenge, bei Hitze, körperlicher Aktivität oder starkem Schwitzen darf es auch mehr sein.

Geeignet sind vor allem:

- Wasser (mit oder ohne Kohlensäure)
- Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
- Stark verdünnte Saftschorlen

Stellen Sie sich ein Glas Wasser sichtbar an Ihren Arbeitsplatz oder nutzen Sie Trink-Apps, kleine Strichlisten oder Rituale (z. B. immer nach dem Aufstehen und jeder Mahlzeit ein Glas Wasser), um Ihre tägliche Trinkmenge sicherzustellen. Trinken Sie regelmäßig, nicht erst, wenn Sie Durst verspüren.

Die Rolle der Hauptnährstoffe

Unsere Hauptnährstoffe - Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße liefern Energie, aber sie beeinflussen auch unsere Stresstoleranz, Stimmung und Leistungsfähigkeit.

Kohlenhydrate

- Bei Stress schüttet der Körper mehr Zucker aus - für „Flucht oder Kampf“.
- Nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten steigt der Cortisolspiegel (Stresshormon) - kurzfristig.
- Gleichzeitig können kohlenhydratreiche, eiweißarme Mahlzeiten bei einigen Menschen die Stimmung verbessern und Stressgefühle lindern.
- Sie fördern die Bildung von Serotonin, einem „Glückshormon“ im Gehirn.

Gut sind Vollkornbrot, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Kartoffeln oder Naturreis. Sie sättigen länger und sorgen für eine gleichmäßigere Energieversorgung.

Ballaststoffe

- Bei der Verarbeitung von Ballaststoffen entstehen im Darm Botenstoffe, die das Nervensystem beeinflussen und entzündungshemmend wirken
- Die Darmbakterien ernähren sich von den Ballaststoffen, eine gesunde Darmflora kann indirekt die Stimmung positiv beeinflussen
- Studien deuten darauf hin, dass Menschen mit hohem Ballaststoffverzehr seltener an Angst und Stress leiden und dass bestimmte Formen den Schlaf verbessern und die Stressresistenz steigern können

Fette

- Fettreiches Essen kann das Herz-Kreislauf-System unter Stress zusätzlich belasten.
- Der Körper braucht jedoch Fette für:
 - Zellaufbau
 - Hormonproduktion
 - Aufnahme fettlöslicher Vitamine
- Omega-3-Fettsäuren (z. B. aus Fisch, Leinöl, Walnussöl) können stimmungsaufhellend wirken und wirken entzündungshemmend.

Achten Sie auf eine gute Fettqualität: Mehr pflanzliche Öle, Nüsse und Fisch - weniger tierische Fette und stark verarbeitete Lebensmittel.

Proteine (Eiweiße)

- Proteine bestehen aus Aminosäuren, die für Muskelaufbau, Immunabwehr und viele Prozesse im Gehirn nötig sind.
- Auch hier steigt nach dem Essen der Cortisolspiegel, aber schwächer als bei Kohlenhydraten.
- Bei chronischem Stress baut der Körper vermehrt Muskelmasse ab, Eiweiß hilft, diesen Abbau zu verlangsamen.
- Die Aminosäure Tryptophan, die z. B. in Milch, Eiern oder Hülsenfrüchten vorkommt, ist ein Vorläufer von Serotonin – wird aber bei ungünstiger Ernährung schlechter aufgenommen.
- Kombinieren Sie pflanzliche und tierische Eiweißquellen regelmäßig.
 - Kartoffeln + Ei
 - Milch + Getreide (z. B. Grießbrei oder Porridge)
 - Hülsenfrüchte + Reis
- Kein Lebensmittel liefert alle Aminosäuren optimal - die Mischung macht's!

Die Aufgaben der Mikronährstoffe

Stress fordert den Körper auf vielen Ebenen. Der Bedarf an bestimmten Nährstoffen steigt, gleichzeitig verändern sich oft unsere Essgewohnheiten: Wir greifen eher zu verarbeiteten Lebensmitteln, essen hastig oder lassen Mahlzeiten ganz aus. Dabei enthält genau diese „schnelle Küche“ meist viel Energie, aber wenig Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente - und das kann langfristig unsere Stressresistenz schwächen.

Warum Mikronährstoffe so wichtig sind

Mikronährstoffe - dazu zählen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente - werden nur in kleinen Mengen benötigt, sind aber für zahlreiche Körperfunktionen unerlässlich. Unter Stress steigt der Bedarf an vielen dieser Stoffe, da der Körper mehr Energie verbraucht, Stresshormone abbauen und Zellen schützen muss. Ein Mangel kann sich u. a. zeigen durch:

- eine verschlechterte Stressantwort (z. B. Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten),
- unruhigen Schlaf,
- stärkere Stimmungsschwankungen.

Wichtige Nährstoffe in stressigen Zeiten

Mineralstoffe

- **Magnesium:** Besonders bekannt als „Anti-Stress-Mineral“. Bei Stress wird Magnesium vermehrt über den Urin ausgeschieden. Ein Mangel kann zu Muskelkrämpfen, innerer Unruhe oder Schlafproblemen führen.
- **Kalium:** Wichtig für die Funktion von Nerven- und Muskelzellen. Auch Kalium geht bei Stress vermehrt verloren.

Spurenelemente

- **Zink:** Unterstützt das Immunsystem und hilft dem Körper, oxidativen Stress abzuwehren.
- **Eisen:** Beteiligt an der Blutbildung und Sauerstoffversorgung. Ein Mangel kann müde und antriebslos machen.
- **Selen:** Wichtig für die Schilddrüsenfunktion und die Energieproduktion auf Zellebene. Es wirkt antioxidativ und schützt Zellen vor Stressfolgen.
- **Kupfer, Jod und Mangan:** Ebenfalls beteiligt an Stoffwechselprozessen, Hormonregulation und Zellschutz.

Vitamine

- **Vitamin C:** Ein echtes „Multitalent“. Es unterstützt das Immunsystem, hilft beim Abbau von Stresshormonen und kann die Regeneration nach stressigen Phasen verbessern. Gute Quellen: Beeren, Zitrusfrüchte, Paprika, Brokkoli.
- **B-Vitamine (B1, B2, B3/Niacin, B5/Pantothensäure, B6, B12, Biotin, Folsäure):** Unverzichtbar für Nerven, Konzentration, Energieproduktion und psychische Ausgeglichenheit. Ein Mangel kann sich durch Nervosität, Erschöpfung oder depressive Verstimmungen äußern.
- **Vitamin E:** Schützt die Zellen vor Schäden durch freie Radikale, die bei chronischem Stress vermehrt auftreten können.

Fazit: Stress und Nährstoffe

Auch wenn es bislang nur wenige eindeutige Erkenntnisse zur Wirkung einzelner Nährstoffe oder Lebensmittel auf Stress gibt, zeigen zahlreiche Studien, dass eine ausgewogene Ernährung positive Effekte auf den Körper haben kann. Besonders wichtig ist es, auf jene Nährstoffe zu achten, die unter Stress vermehrt verbraucht oder ausgeschieden werden - um einem Mangel rechtzeitig vorzubeugen.

Der Nährstoffgehalt in Lebensmitteln ist unterschiedlich. Er kann durch viele Faktoren beeinflusst werden - etwa durch die Sorte (z. B. verschiedene Apfelsorten), die Anbaubedingungen (z. B. Klima, Bodenbeschaffenheit), Lagerung und Verarbeitung. Zudem enthalten pflanzliche Lebensmittel sekundäre Pflanzenstoffe, die negative Auswirkungen von Stress auf den Körper mildern können.

Auch wenn Stress nicht „weggegessen“ werden kann, kann eine gute Lebensmittelauswahl dem Körper dennoch helfen. Die folgenden Tipps können dabei unterstützen:

Hilfreiche Tipps bei Stress

- Regelmäßige Mahlzeiten einplanen - das stabilisiert den Stoffwechsel.
- Essen in angenehmer Atmosphäre genießen - ohne Ablenkung.
- Zeit zum Essen nehmen - achtsames Essen unterstützt die Verdauung.
- Portionsgrößen beibehalten - auch in stressigen Zeiten.
- Gesunde Snacks wählen - z. B. Rohkost oder ungesalzene Nüsse statt Süßigkeiten.
- Abwechslungsreich essen - bunte Vielfalt auf dem Teller liefert viele Nährstoffe.
- Meal Prep nutzen
 - größere Portionen vorkochen (halbgegart einfrieren)
 - einen Teil einfrieren (möglichst portionsweise).
- Wochenplan erstellen - spart Zeit und verhindert unüberlegte Einkäufe.
- Alternativen zu stressbedingtem Essen entwickeln - etwa Bewegung, Musik oder kurze Pausen.
- Genug trinken - am besten Wasser oder ungesüßte Tees (Faustregel: 1 Glas pro Stunde).

Lebensmittel mit hilfreichen Inhaltsstoffen

Nüsse und Samen

Enthalten Vitamin E, Kalium, Magnesium, Vitamin B1 und Omega-3-Fettsäuren.

- Gesund aber energiereich

Vollkornprodukte

Reich an B-Vitaminen, Magnesium und komplexen Kohlenhydraten.

- Diese sorgen für langanhaltende Sättigung und stabilisieren Blutzucker- und Cortisolspiegel.

Fettarme Milchprodukte

Gute Quelle für Vitamin B12 und Calcium.

- In Maßen genießen, da bei übermäßigem Verzehr die positiven Effekte nachlassen können

Obst und Gemüse

Enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe.

- Sekundäre Pflanzenstoffe haben in vielen Fällen eine gesundheitsfördernde Wirkung.

Fettreicher Fisch (z. B. Lachs, Makrele, Hering)

Liefert hochwertige Omega-3-Fettsäuren, die eine entzündungshemmende Wirkung haben und sich positiv auf das Nervensystem auswirken.

Umgang mit Stress: Ernährung & Alltagstipps

Wichtige Hinweise für den Alltag

Es gibt keine universelle Lösung – aber viele hilfreiche Ansätze. Wichtig ist, sich selbst gut kennenzulernen und passende Wege zu finden:

- **Stressauslöser erkennen**
 - Welche Situationen oder Gedanken verursachen Stress?
 - Welche persönlichen „Verstärker“ wirken mit? (Perfektionismus, Kontrollstreben)
- **Aktive Stressbewältigung**
 - Finden Sie Ausgleich und entwickeln hilfreiche Gedankenmuster.
 - Begegnen Sie Belastungen mit einem gesunden Maß an Aktivität und Selbstfürsorge.
- **Essverhalten beobachten**
 - Stress zeigt sich häufig durch schnelles, unregelmäßiges oder unbewusstes („nebenbei“) Essen. Auch der Griff zu stark verarbeiteten Lebensmitteln nimmt oft zu.
 - Achten Sie daher auf regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten und nehmen Sie sich Zeit für ihr Essen.
- **Lebensmittel bewusst auswählen, kurzfristige Kompensation vermeiden**
 - Frische, möglichst unverarbeitete Lebensmittel liefern nicht nur Energie, sondern auch wichtige Mikronährstoffe – und helfen dem Körper, mit Belastung besser umzugehen.
 - Kaffee, Alkohol oder Süßigkeiten scheinen kurzfristig zu helfen, können aber auf Dauer sogar das Stresslevel erhöhen oder andere Beschwerden verstärken.
- **Eigene Grenzen wahrnehmen und respektieren – und diese auch klar kommunizieren**
 - Wer „Ja“ sagt, obwohl er „Nein“ meint, erhöht den inneren Druck.
 - Nehmen Sie Bedürfnisse wahr und benennen diese freundlich, aber klar.
 - Das schützt Ihre Energie – und hilft langfristig, Stress zu reduzieren.

Achtsamkeit im Umgang mit Essen

- **Hören Sie auf Ihren Körper:**
Achten Sie auf Hunger- und Sättigung, essen Sie langsam und ohne Ablenkung.
- **Keine Bewertung beim Essen:**
Es gibt keine grundsätzlich „guten“ oder „schlechten“ Lebensmittel. Entscheidend ist das gesamte Essverhalten über die Zeit.
- **Genuss statt Schuldgefühle:**
Lassen Sie sich nicht von Gedanken an „Esssünden“ ablenken.
- **Zeit bewusst einplanen – auch für Essen und Erholung**
Stress entsteht oft durch Zeitdruck. Wer sich bewusst Zeitfenster für Mahlzeiten, Pausen und Erholung setzt, signalisiert dem Körper: Ich bin wichtig. Schon kurze Pausen im Alltag wirken stabilisierend.
- **Selbstreflexion:**
Beobachten Sie sich selbst beim Essen:
 - Wann und warum esse ich?
 - Wie spüre ich Hunger und Sättigung?
 - Was denke und fühle ich beim Essen?
 - Was tut mir gut?
 - Wie bewusst nehme ich mein Essen wahr?

Strategien zum Stressmanagement

- **Bewegung & Natur**
 - Regelmäßige moderate Bewegung hilft nachweislich beim Stressabbau - am besten im Wechsel zwischen An- und Entspannung.
 - 20 Minuten in der Natur, z. B. Spazieren im Wald, senken den Stresspegel messbar.
- **Achtsamkeit & Genuss**
 - Schärfen Sie Ihre Sinne: Riechen, schmecken, hören, sehen, fühlen - bewusst wahrnehmen kann beruhigen und zentrieren.
- **Musik**
 - Musik kann Emotionen direkt beeinflussen.
 - Besonders hilfreich sind ruhige Instrumentalstücke, Naturklänge oder Lieblingslieder.
- **Kreative Hobbys**
 - Malen, Schreiben, Basteln, Gärtnern etc. fördern das Gefühl von Selbstwirksamkeit.
 - Sie helfen, den Kopf freizubekommen, und ermöglichen ein „Abtauchen“ in eine Tätigkeit, die Freude macht.
- **Aromatherapie / angenehme Düfte**
 - Düfte wie Lavendel oder Orange können beruhigend oder belebend wirken.
 - Da die Düfte direkt auf unser Gefühlszentrum wirken, ist es wichtig einen Duft zu wählen, der mit einer positiven Erinnerung verbunden ist.
- **Wellness & Entspannungstechniken**
 - Wärme, Ruhe und Berührung (z. B. durch Massagen, Fußbäder oder Wärmflaschen) beruhigen das Nervensystem.
 - Auch kurze Entspannungsübungen wie Progressive Muskelentspannung oder autogenes Training sind wirksam gegen Stress.
- **Meditation & Yoga**
 - Achtsame Bewegungsformen oder stille Meditation fördern die innere Ruhe.
 - Schon wenige Minuten täglicher Praxis können helfen.
- **Atemübungen**
 - Achten Sie auf eine Bewusste Atmung
 - Verschiedene Atemübungen können bei der Entspannung helfen

Quellen

- Bundeszentrum für Ernährung. (2013). *Der Kopf isst mit: Das Zusammenspiel zwischen Essen und Psyche* [Kartonierte Ausgabe, 57 S.]. Deutsche Nationalbibliothek.
- Eckert, M., & Tarnowski, T. (2022). *Stress- und Emotionsregulation: Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress* (2., überarb. Aufl.). Beltz. ISBN 978-3-621-28860-6 (Print), 978-3-621-28861-3 (PDF).
- Kaluza, G. (2023). *Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch – Stress erkennen, verstehen, bewältigen* (7., korr. Aufl.). Springer. ISBN 978-3-662-55985-7.
- Kiefer, I. (2006). Essen gegen Stress. In *Ernährung im Fokus* (13-05-06, S. 140–143). Fachzeitschrift Ernährung im Fokus.
- Logue, A. W. (2009). *Die Psychologie des Essens und Trinkens* (Hrsg. und Vorw. von V. Pudiel). Spektrum Akademischer Verlag. ISBN 978-3-8274-0393-3.
- Singh, K. (2016). Nutrient and stress management. *Journal of Nutrition & Food Sciences*, 6(4), Article 1000528.
- Strobel, I. (2021). *Stressbewältigung und Burnoutprävention: Einzelberatung und Leitfaden für Seminare* (3. Aufl.). Thieme Verlag. ISBN 978-3-13-243831-6