

## Kulinarische Unterstützer

- **Gute Kohlenhydrate**  
Komplexe Kohlenhydrate, wie sie in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Gemüse enthalten sind, versorgen unser Gehirn langfristig mit Energie.
- **Gewürze für die Seele**  
Paprika, Chili, Ingwer und Curry regen die Ausschüttung des „Glückshormons“ Endorphin an. Auch Zimt, Nelken, Kardamom und Muskatnuss versetzen uns in Hochstimmung.
- **Omega-3-Fettsäuren**  
Diese besänftigen unsere Nerven, verbessern die Gehirnaktivität und sind u. a. in Fischen, Nüssen und Leinsamen enthalten.
- **Kräuter zur Entspannung**  
Zu den bekannten Stresskillern zählen Baldrian, Hopfen (als Gewürz verwendet) und Lavendel. Aber auch die Kamille und Orangenblüten helfen gegen Nervosität. Zudem hellt Zitronenmelisse unsere Stimmung auf.



### Power-Muffins (für 4–6 Stück)

#### Zutaten:

- 1 Banane 
- 4 gehäufte Esslöffel Haferflocken
- je 1 Esslöffel gemahlener Leinsamen und Hanf 
- 2 Esslöffel Topfen
- 1 Ei
- 1 Esslöffel Honig
- je ½ Teelöffel Zimt und Kardamom
- 1 kleiner Teelöffel Backpulver

#### Zubereitung:

Die Banane mit der Gabel zerdrücken und dann mit den restlichen Zutaten vermischen. Ungefähr 20 Minuten quellen lassen, dann in Muffinformen füllen und bei 180° C Heißluft ca. 15 Minuten backen. Die Muffins sind eine gute Zwischenmahlzeit zum Mitnehmen und wirken über lange Zeit sättigend.



## Stressresistent durch den Tag

- **Frühstück:**  
Joghurt mit gerösteten Haferflocken, Bananenscheiben, etwas Zimt und Kakao
- **Jause:**  
Eine Handvoll Datteln oder „Studentenfutter“
- **Mittagessen:**  
Lasagne mit Lachs und Mangold
- **Jause:**  
Kompott
- **Abendessen:**  
Vollkornbrot mit Weichkäse, Gemüsesticks, Feigen und Walnüssen

## Buchtipps

- **Paul, Sabine:** Gehirndoping mit Gewürzen. Das Upgrade für Konzentration, Gedächtnis, Stimmung und Stress-Resistenz. Expert Fachmedien GmbH, 2018.
- **Schmid, Norman:** Mein Weg in die Entspannung: ausgeglichen, beschwerdefrei und leistungsfähig. Maudrich Verlag, 2013.
- **Lalouschek, Wolfgang & Zika, Ulli:** Balance food: Anti-Stress-Ernährung für Körper, Geist und Seele. Kneipp Verlag, 2016.

Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse  
Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten  
Für den Inhalt verantwortlich:  
Dr. Norman Schmid, Klinischer und Gesundheitspsychologe, und  
Mag.a Nicole Seiler, Ernährungswissenschaftlerin  
Fotos: www.shutterstock.com;  
Gestaltung: www.ih-design.at  
E-Mail: gsund-12@oegk.at  
Internet: www.gesundheitskasse.at  
Druck: 2. Auflage/Januar 2020

# StrEssgewohnheiten Richtig Essen bei Stress



# Richtig essen bei Stress

## Was ist Stress?

Stress ist ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Belastungen auf der einen Seite und den eigenen Ressourcen und Bewältigungsstrategien auf der anderen Seite. Wenn die Belastungen überwiegen, kommt es zum negativen Stress (Disstress) mit all seinen Folgeproblemen, wie beispielsweise dem Stressessen. Typische Stressoren sind Zeitdruck, zu hohe Ansprüche an sich selbst (Perfektionismus), belastende Lebensereignisse, finanzielle Sorgen, Konflikte in der Familie oder am Arbeitsplatz etc. Positiver Stress (Eustress) entsteht dann, wenn man zwar sehr gefordert ist, die Anforderungen aber gut bewältigen kann und dabei sogar noch Spaß hat.



## Folgeprobleme von Stress

Menschen mit dauerhaft negativer Stressbelastung sind im Allgemeinen häufiger krank, sowohl mit körperlichen als auch mit psychischen und psychosomatischen Krankheitszeichen. Häufig treten depressive Symptome wie Energielosigkeit und Lustlosigkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden auf.

## Stress und Essen

Bei Stress kommt es häufig zu einer Veränderung des Ernährungsverhaltens und auch zur veränderten Auswahl der Nahrungsmittel. Zur psychischen Regulierung greifen die „Stressesserinnen und Stressesser“ zu bestimmten Lebensmitteln und Speisen, die sie schon früher als Trostspender oder Lustverstärker erlebt haben.

Die klassische Stressesserin bzw. der klassische Stressesser entwickelt einen Heißhunger besonders auf Süßes sowie auf fett- und hochkalorische Nahrungsmittel. Besonders gerne wird zu Junkfood gegriffen, das rasch verfügbar, aber leider auch ungesund ist. Das Essen wird zu schnell verzehrt, anstatt in Ruhe genossen zu werden.

Es gibt aber auch diejenigen, die bei Stress wenig essen. Wie man im Volksmund so treffend sagt, schlägt sich Stress häufig auf den Magen. Hier kann es zu Mangelzuständen kommen, die das „Nervenkostüm“ nochmals schwinden lassen.

Die ungünstigen Essgewohnheiten bringen das körperliche und psychische Gleichgewicht ins Schwanken, da der Nahrung wertvolle Inhaltsstoffe fehlen. In der Folge werden die Personen noch anfälliger für Stress.

## Serotonin, das Wohlfühlhormon

Serotonin ist ein wesentlicher Bestandteil des menschlichen Hormonsystems. Es beeinflusst unseren Appetit und Schlaf, steuert den Sexualtrieb, sorgt für die ideale Körpertemperatur und hat Auswirkungen auf unsere Gemütslage. Haben wir ausreichend Serotonin im Körper gebildet, sind wir ruhig und ausgeglichen: Wir fühlen uns wohl. Ein Serotoninmangel führt zu einem schnelleren Stressempfinden, zu Gereiztheit oder sogar zu aggressivem Verhalten. Auf Dauer kann ein Mangel zu ernst psychischen Erkrankungen führen. Grundlage für die Bildung von Serotonin im Gehirn ist der Eiweißbestandteil Tryptophan. Dieses gelangt besonders gut in das Gehirn, je mehr komplexe Kohlenhydrate verzehrt werden. Deshalb sollten unbedingt Nudeln, Reis und/oder Brot zu Fleisch, Fisch oder Käse gegessen werden.

## Stressbewältigung

Damit es erst gar nicht zum Stressessen kommt, ist es wichtig, eigene Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln.

Diese sind so individuell wie die Menschen selbst. Für die einen wirkt Entspannung mit progressiver Muskelentspannung, Atemtraining & Co ausgezeichnet. Andere brauchen Bewegung, um abschalten zu können, zum Beispiel Radfahren, Nordic Walking oder Laufen. Jede und jeder muss für sich selbst herausfinden, was hilft, um zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken.



## Tipps gegen Stressessen

Wenn Sie bemerken, dass Sie gestresst sind und der Körper kurz davor ist, Heißhunger zu entwickeln, halten Sie kurz inne und machen Sie sich bewusst, welche Alternativen zum Stressessen möglich sind:

- eine kurze Entspannungspause (z. B. fünf Minuten Atemtraining)
- Achtsamkeitsübungen (z. B. ein schönes Bild bzw. eine schöne Aussicht bewusst wahrnehmen)
- ein Spaziergang bzw. eine Runde Nordic Walking
- die Kraft der bildhaften Gedanken nutzen (z. B. in Gedanken an einen Ort der Kraft gehen)
- negative Gedanken durch positive Gedanken ersetzen
- ein gutes Gespräch mit einer Freundin oder einem Freund führen
- bewusst schöne Musik hören

Wenn Sie eine dieser Alternativen bewusst eingesetzt haben, seien Sie stolz auf sich, dass Sie den Teufelskreis von Stress und Stressessen unterbrochen haben und einen positiven Beitrag zu Ihrer Gesundheit geleistet haben.

