



STRESS: Essen Sie sich LOCKER!

Ihr Arbeitstag ist hektisch, anstrengend und zehrt an Ihren Nerven? Sie stehen unter Strom, kippen Kaffee in sich hinein und in Ihren Pausen können Sie auch nicht richtig abschalten? An diesen Umständen können Sie etwas ändern, hier einige Lebensmittel, die Ihnen helfen werden, den Stress besser zu bewältigen...

(Heike Lemberger)

Beruflicher und privater Stress führt dazu, dass wir uns fürs Essen und Trinken wenig Zeit nehmen. In solchen Momenten greifen viele auf Lebensmittel zurück, die schnell verfügbar sind und das Hungergefühl ohne großen Aufwand beseitigen. (Fast) jeder liebt Süßigkeiten und Fast-Food-Produkte. Im Grunde ist dies ein entscheidender Fehler, denn zu wenig Obst und Gemüse, zu wenig Flüssigkeit und zu wenig Kohlenhydrate in Kombination mit unregelmäßigen Essenszeiten machen uns noch anfälliger für Stress und verstärken somit die körperliche und psychische Belastung! Zwar können weder Vitamine noch bestimmte Nahrungsmittel das Stresspotential an sich verringern, aber eine richtige und vor allem ausgewogene Ernährung ermöglicht es, mit der Belastung besser fertig zu werden.

🕒 7 Uhr morgens:

Ein Glas Tomaten- oder Karottensaft:

Tomaten und Karotten sind reich an Beta-Carotin, einem Pflanzenstoff, der die Funktionsweise Ihrer Immunzellen garantiert. Damit wehren Sie Angriffe von Viren und Bakterien ab und werden widerstandsfähiger gegen Infektionen. Beide Gemüsesorten liefern außerdem ein wichtiges Vitamin, die sogenannte Pantothensäure, das Müdigkeit und Kopfschmerzen vorbeugt.

Vollkornbrot, Fruchtemüсли oder Vollkorntoast:

Getreideprodukte kurbeln die Produktion des Botenstoffes Serotonin im Gehirn an. Der sorgt für gute Laune und beruhigt Sie in hektischen Situationen. Deshalb beginnen Sie

Ihren Tag am besten mit Vollkornbrot, einer Schüssel Cornflakes oder Fruchtemüсли. Eine Banane und ein Glas Milch runden das Kraftpaket ab. Vollkomprodukte kurbeln nicht nur den Serotoninhaushalt an, sie versorgen unseren Körper darüber hinaus auch mit unlöslichen Fasern, die jeder unter dem Begriff Ballaststoffe kennt. Die Ballaststoffe füllen den Magen und sorgen für eine regelmäßige Verdauung.

🕒 11 Uhr vormittags:

Roggenbrot mit Quark und Gurken- oder Tomatenscheiben

Roggenbrot wird lange verdaut und gibt die Kohlenhydrate verzögert und gleichmäßig im Blut ab. Das verhindert starke Blutzuckerschwankungen, die in der Regel inneren Stress mit einhergehenden Stimmungsschwankungen oder

auch Konzentrationsstörungen erzeugen können.

Frühlingsquark und andere Quarksorten

Frühlingsquark enthält eine größere Menge eines wichtigen Eiweißbausteines. Dieser wird für die Herstellung eines Hormons, welches eine übermäßige Aktivität der Nerven verhindert, benötigt. Quark steigert somit Ihre Regenerationsfähigkeit und macht Sie optimistischer.

Orangen- oder Apfelsaft

Orangensaft liefert dem Körper neben dem wertvollen Vitamin C auch Flüssigkeit. Ein Flüssigkeitsmangel würde Ihre Konzentrationsfähigkeit stören. Der Apfelsaft leistet hingegen einen Beitrag für Ihre Kaliumversorgung. Dieses Mineral beruhigt Ihren Blutdruck und Ihre Nerven.

stabil halten und Sie somit vor Hungerattacken durch Unterzuckerung schützen. Ein regelmäßiger Verzehr dieser Früchte verhindert den Rückgriff auf sogenannte „Nervennahrung“ wie Schokoladenriegel, Kekse oder andere Leckereien, die sich oftmals als unschöne Hüftpolsterung niederschlagen.

🕒 20 Uhr abends:

Großer gemischter Salat:

Kopfsalat, aber auch andere Sorten enthalten eine beruhigende Wirkung auf die Nerven und Muskeln. Im Salatstengel wurden Substanzen gefunden, die geringe Menge an Morphin aufweisen. Das kann helfen, die Anspannung eines anstrengenden Tages von Ihnen zu nehmen. So starten Sie gelassen in den Abend.

Ciabatta:

Das italienische Brot mit Hartweizengrieß enthält viele komplexe Kohlenhydrate, die insbesondere im Zusammenhang mit regelmäßigem Ausdauersport effizient einen Stressabbau gewährleisten.

Sojakeimlinge:

Diese liefern eine Reihe von B-Vitaminen, darunter auch Folsäure und Vitamin B6, die, während Sie schlafen, Ihre angeschlagenen Nerven stärken.

Ananas-Orange-Kiwi-Salat:

Enthält viel Vitamin C, welches Ihr Abwehrsystem auf Trab bringt. Am Ende eines anstrengenden Tages sind Sie ausgepowert und die belastete Psyche wirkt sich auch auf den Hormonaushalt und das Immunsystem aus. Die Ananas liefert neben etlichen Vitaminen ein Enzym, Bromelain, das die Durchblutung fördert und den Blutdruck nachweislich senkt.

🕒 13 Uhr mittag:

Gemiserisotto mit Lachs:

Gemüse liefert reichlich Vitamine und Magnesium. Diese Nährstoffe tragen zur Entspannung der Gefäße bei und beugen somit Stress-Kopfschmerzen vor. Lachs stellt eine vorzügliche Quelle für omega 3-Fettsäuren dar. Diese Fettsäure kann der Körper selbst nicht produzieren. Diese Fettsäuren übernehmen hormonähnliche Funktionen und können die Wirkung von Serotonin (das Glückshormon) im Gehirn steigern.

🕒 16 Uhr nachmittags:

Joghurt mit Früchten

Joghurt erhöht im Blut die Konzentration von zwei Aminosäuren: Tryptophan und Tyrosin. Diese vertreiben die Müdigkeit und steigern die Aufmerksamkeit. Darüber hinaus beruhigen die Joghurt-Kulturen Ihre gestresste Darmflora.

Mandarinen, Orangen, Äpfel und Birnen:

Diese schmackhaften Obstsorten enthalten Pektine, lösliche Ballaststoffe, die den Blutzuckerspiegel

🕒 23 Uhr spät abends:

Kamillentee:

Kamille enthält ätherische Öle, die entspannend wirken, ein überreiztes Nervensystem beruhigen und die Angstzustände und Schlaflosigkeit mildern können. Das gilt übrigens auch für den gestressten Magen. Ein abgekühlter Toebeutel sollte zur Linderung auf gereizte oder müde Augen gelegt werden.

Kurz vorgestellt:

<Heike Lemberger,
Dipl. Ökotrophologin
DSSV-Fitnesslehrerin www.active-and-food.de



Bis 1990 Medizinisch-technische Assistentenschule in Heidelberg, 1991 - 1996 Studium der Öcotrophologie an der Fachhochschule Münster. Seit 1996 Ernährungswissenschaftlerin im Institut für Sport- und Bewegungsmedizin und Lehrtätigkeit zur Fortbildung und Weiterbildung für Sport-, Physio- und Ergotherapeuten in Hamburg. Ernährungsberaterin des EU-Projektes „Aktive Gesundheitsförderung, Albertinen-Haus, Zentrum für Geriatrie. Mitgliedschaften in wissenschaftlichen und Berufsorganisationen wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), dem Verband zur Förderung der gesunden Ernährung und Diät (VFED), der Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE) und des europäischen Instituts für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften (E.U.L.E.). Seit 2003: Seminare zu Adipositas-Therapie bei Ärzten und Fitnesslehrern, Durchführung von Gesundheits- und Bewegungsseminaren für Firmen, Trainern für Lauf- und Walking-Kurse

Wissenschaftliche Schwerpunkte: Optimierung des Ernährungsverhaltens von Sportlern durch Ernährungsberatung, Optimierung der Magnesium-, Kalium und Eisenzufuhr für Sportler.

Institut für Sport- und Bewegungsmedizin an der Universität Hamburg, Mollerstr. 10, 20148 Hamburg
Tel. (0 40) 4 28 38 - 70 40, Fax (0 40) 4 28 38 - 26 46
www.sportmedizin-hamburg.com

