

# Bei Stress Nervenkraft essen

**Stress zehrt nicht nur an den Nerven, sondern verschlingt auch Energie. So entsteht ein Teufelskreis: Der Körper ist geschwächt und reagiert noch anfälliger auf die nächste Anspannung. Das Gegenrezept: Füllen Sie Ihre Kraftspeicher mit Antistressnahrung.**

NICOLE HUWYLER



ist diplomierte Ernährungsberaterin und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

## Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 58.

Oder schreiben Sie per E-Mail an: nicole.huwyler@swissmilk.ch

Mehr zum Thema Stress und Ernährung finden Sie im Ratgeber Ernährung/Stress und Ernährung. Der Ratgeber kann gratis bestellt werden unter 031 359 57 28 oder [webbestellungen@swissmilk.ch](mailto:webbestellungen@swissmilk.ch) (Artikelnummer 143 146D).

**Z**eitnot, Hektik am Arbeitsplatz oder Ärger mit dem Chef – solche Strapazen verbrauchen viele Nährstoffe. Wenn der Mensch sich überfordert fühlt, bildet sein Körper Stresshormone, zum Beispiel Adrenalin. Adrenalin beschleunigt den Puls, erhöht den Blutdruck und lässt den Blutzuckerspiegel steigen. Dies ist ein uralter Mechanismus. Ursprünglich war er dazu da, um dem Körper blitzschnell die nötige Energie zu liefern, damit er fliehen oder kämpfen kann – das Überlebensprogramm unserer Urahnen in Zeiten wilder Tiere oder feindlicher Stämme. Heute ist ein solcher Körpereinsatz in Stresssituationen nicht mehr gefragt, der Körper kann die bereitgestellten Energien also nicht mehr sinnvoll nutzen.

## Stress frisst Nährstoffe

Ein Adrenalinsschuss frisst viele Vitalstoffe. So benötigt der Körper beispielsweise unter Stress mehr Magnesium, verbrennt mehr Kohlenhydrate, verbraucht dazu B-Vitamine und mobilisiert seine Reserven. Je weniger er von diesen Stoffen hat, desto sensibler reagiert er schliesslich auf die Stressauslöser. Lebensmittel, die die Speicher wieder füllen, durchbrechen den Teufelskreis. Die richtige Ernährung beugt Stressattacken vor, kräftigt die Nerven und verbessert die Stimmung. Wenn man den Körper optimal versorgt, steigt die Stresstoleranz.

## Vitamine und Mineralstoffe – Treibstoff fürs Gehirn

Wer fit und leistungsfähig sein möchte, tut sich Gutes, wenn er regelmässig isst. Esspausen bieten Gelegenheit, neue Energie zu tanken. Durch Entspannung und gesundes Essen wird man wieder fit für neue Leistungen. Vollwertige Kohlenhydrate, B-Vitamine, Kalzium und Magnesium sind in Stresssituationen besonders wichtig.

Kohlenhydrate, die im Körper zu Zucker abgebaut werden, lösen im Gehirn die Produktion des Gute-Laune-Hormons Serotonin aus. Dieser wichtige Botenstoff bewirkt, dass man sich zufriedener fühlt und vertreibt somit den Stress. Hilfreich gegen Stress sind vor allem langkettige, so genannte komplexe Kohlenhydrate. Sie stecken zum Beispiel in Vollkornbrot, dunklen Nudeln, Vollreis und Kartoffeln.

Unter Anspannung braucht der Körper mehr Magnesium. Auch dieser lebenswichtige Mineralstoff ist am Energiestoffwechsel beteiligt. Je grösser der Mangel an Magnesium ist, desto dünner wird das Nervenkosüm.

Auch B-Vitamine leisten Stressgeplagten gute Dienste. Sie haben unter anderem wichtige Aufgaben im Nervensystem. B-Vitamine und Magnesium sind zum Beispiel in Vollkornprodukten, Kartoffeln und Milch und Milchprodukten enthalten.

Wer täglich unter Hochspannung steht, muss keine Vitamin- und Mineralstoffpillen schlucken. Auch mit Vollkornprodukten, Obst, Gemüse, Milch, Käse oder Schweinefleisch werden Ihre Nerven gestärkt. Trotz aller Vorteile dieser Antistress-Nahrungsmittel aber gilt: Pausen nicht vergessen!

## AUSGEWOGENE MAHLZEITEN, WENN ES FILT

- Rübli Salat mit Rosinen, Sbrinzmöckli, Wallisernussbrot, Apfel
- Fenchelstreifen oder Chicoréeschiffchen mit Mozzarellakugeln, Roggenbrötchen, Obst
- Vollkornsandwich mit Käse und Gemüsestängeli
- Fruchtbrot mit Blanc battu und Obst
- Suppe mit Fetamöckli, Bauernbrot, Birne und einige Nüsse
- Buttermilch mit Trockenfrüchten und Nüssen