

# Stress ade – Tipps für ein gesünderes Leben

## Teil I - Ernährung

Fühlst Du Dich des Öfteren angespannt oder überfordert, bist leicht zu reizen oder schnell genervt, generell unzufrieden oder fühlst Dich unausgeglichen?

Stress im Alltag kann zahlreiche Ursachen haben: ein schlechtes Zeitmanagement, ein überdimensioniertes Arbeitspensum oder quengelnde Kinder auf dem Rücksitz, zäher Verkehrsfluss und tobende Autofahrer in ihren Fahrzeugen, der erkrankte Arbeitskollege, dessen Aufgaben nun mitgetragen werden müssen...

Jeder von uns fühlt sich hin und wieder gestresst, nicht immer wirkt Stress negativ auf unser Vorankommen im Alltag. Übermäßiger oder sogar chronischer Stress können jedoch unserer Gesundheit schwer zu schaffen machen: Schlafstörungen, Gewichtszunahmen, erhöhte Blutzuckerwerte, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Muskelverspannungen oder Depressionen sind nur einige der möglichen negativen Auswirkungen von Stress.

Nicht immer können wir diese Stressmomente vermeiden, durch verschiedene Ansätze und Methoden können wir unseren Stresslevel jedoch von vornherein gering halten, die Stressresistenz dagegen erhöhen.

Bereits mit unserer täglichen Ernährung legen wir den Grundstein dafür: so sind einige Lebensmittel wahre (Zell-)Stressförderer und sollten möglichst vermieden oder nur in geringen Mengen konsumiert werden. Ganz oben auf der Liste der stressfördernden Lebensmittel steht **Zucker**. Durch seinen Konsum wird der Blutzuckerspiegel erhöht. Um diesen zu regulieren, wird Cortisol ausgeschüttet, ein Hormon, welches der Körper auch in Stresssituationen produziert. Ein erhöhter Cortisolspiegel kann zu allerlei gesundheitlichen Problemen wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen etc. führen. Auch ein schwankender Blutzuckerspiegel wirkt sich negativ auf unser Wohlbefinden aus. Gesünder ist es, vollwertige Produkte zu sich zu nehmen, welche den Blutzuckerspiegel stabilisieren.

Ebenso können **stark verarbeitete Lebensmittel** den Blutzuckerspiegel schwanken lassen und so wiederum Zellstress auslösen. Außerdem können sie zu Übergewicht, Müdigkeit und sogar zu Diabetes führen. Nudeln, Weißmehlprodukte, Chips, Süßigkeiten...all dies sind „ungesunde“ Kohlenhydrate, welche man durch Vollkornprodukte und möglichst wenig verarbeitete, frische Lebensmittel ersetzen sollte.

Auch beim Trinken gibt es einiges zu beachten:

**Zuckerhaltige Getränke** sind ebenso gefährlich wie derartige Lebensmittel, doch auch **Kaffee** (zu viel **Koffein**, das ebenso in Energy Drinks, verschiedenen Teesorten etc. enthalten ist) und **Alkohol** können stressverstärkende Faktoren sein.

Zu viel Kaffee belastet die Nebennieren, erhöht Blutdruck und Herzfrequenz.

Alkohol hat ähnliche Wirkungen auf den Körper, enthält zusätzlich meist große Mengen Zucker.

Natürlich ist es schwierig, gänzlich auf derlei Lebensmittel zu verzichten, doch ihr Genuss sollte stets in Maßen erfolgen!

Wer gezielt auf Zucker, stark verarbeitete Lebensmittel, übermäßigen Kaffeekonsum und Weizenprodukte verzichtet, wird schnell eine positive Wirkung auf Körper und Gesundheit bemerken.