

Richtig essen bei Stress

AdobeStock 296470854



Ernährungstipps für stressige Phasen

Der Merksatz: Regelmäßig gut essen!

In stressigen Phasen kommt das Essen häufig zu kurz: Manche von uns essen unregelmäßig und über viele Stunden hinweg wenig bis gar nichts. Andere wiederum neigen dazu, ständig nebenbei zu essen, ohne sich dabei Zeit für eine richtige Mahlzeit zu nehmen.

Beides ist für unseren Körper belastend und wirkt sich auf Dauer ungünstig auf unser Wohlbefinden aus. Gerade in stressigen Phasen ist es wichtig, den Körper bestmöglich mit Nährstoffen zu unterstützen: Das hilft euch, einen kühlen Kopf zu bewahren, gute Entscheidungen zu treffen und dabei auch die so dringend benötigte Erholung zu unterstützen. Unsere Tipps sind ganz einfach anzuwenden und helfen euch dabei.

Tipp:

Kaum etwas hilft so gut gegen Stress wie Bewegung. Damit ist einerseits Ausgleichssport wie Joggen, Tanzen oder Radfahren gemeint, aber andererseits auch die regelmäßige, ständige Bewegung im Alltag. Das reicht vom Treppensteigen über die zusätzliche Straßenbahnstation zu Fuß bis hin zu kleinen Übungen am Arbeitsplatz. Der Körper ist für jeden Schritt dankbar!



Ernährung



Fitness



Resilienz

xund@sto

Regelmäßiger Esstakt

Stelle dir gezielt einen Wecker oder trage dir in deinem Kalender einen Termin für eine – zumindest kurze – Pause ein. Nimm regelmäßige Mahlzeiten ein, auch wenn es sich dabei nur um einen schnellen Snack handelt. Kaufe schon bewusst gesunde Snacks für eine kurze Pause ein, damit Sie in Stresssituationen gewappnet sind.

Snack-Tipps

- Eine Packung Natur-Buttermilch mit einem Stück Obst und drei bis vier Walnüssen kann auch in einer 15-minütigen Pause verzehrt werden.
- Mixe dir bereits zuhause einen Shake aus Milch und Topfen, einer Handvoll Beeren und etwas Haferkleie. Den Shake kannst du dann bei einer kurzen Pause in der Arbeit – am besten an der frischen Luft – trinken.
- Berechne dir zuhause ein Doppeldeckerbrot mit Käse und Paprikastreifen zu. Wenn es noch schneller gehen muss, sorgen auch ein Weckerl, ein Becher Hüttenkäse und ein paar Cherrytomaten für den notwendigen Energieschub zwischendurch. Blitzschnell vorbereitet liefert die Mahlzeit wichtige Nährstoffe und sättigt lange.
- Auch ein Naturjoghurt lässt sich in wenigen Minuten mit ein paar Löffeln Haferflocken und Apfelstücken bzw. Apfelmus in ein vollwertiges Müsli verwandeln.



Image by Thohamina at freepik

Weniger ist oft sättigender

Zwischenmahlzeiten, wie in den Snack-Tipps erwähnt, sättigen und versorgen deinen Körper nachhaltig mit Energie. So beugst du dem ständigen Essen nebenbei vor. Oft nehmen wir dadurch nämlich gar nicht wahr, wie viel wir über den Tag essen, und fühlen uns trotz großer Nahrungsmengen nicht wirklich satt und zufrieden. Phasen, in denen du zu lange gar nichts isst, können genauso zu Heißhunger und anschließendem Überessen führen. Denn ist der Hunger erst einmal riesengroß, gilt: Hauptsache viel, schnell und deftig! So wird der Bärenhunger zwar gestillt, doch danach plagen uns häufig ein Völlegefühl und starke Müdigkeit.

Um bewusst überlegen zu können, worauf man Lust hat und was einem guttut, ist es wichtig, rechtzeitig zu essen, bevor der Hunger zu groß wird. Denn dann fallen gesunde Entscheidungen oft schwerer.

Essen – oder arbeiten

Konzentriere dich beim Essen nur auf die Mahlzeit und erledige nicht alles andere nebenher. Gönn deinem Körper damit ein paar Minuten notwendige Pause und Erholung. Er wird es dir danken, indem Sättigungssignale deutlicher erkennbar sind, die Nahrung besser vertragen wird und das Gehirn zu neuen Kräften kommt.

Trinken nicht vergessen

Vergiss nicht, genügend zu trinken! Am besten geeignet sind Wasser oder beruhigende, ungesüßte Tees. Wenn du dazu neigst, während der Arbeitszeit aufs Trinken zu vergessen, stellen dir eine Flasche oder Karaffe griffbereit hin, damit du ans Trinken erinnert wirst.