

# Gesunde Ernährung in stressigen Zeiten

Workshop mit Hannah Thies-Studt

Stress ist heutzutage leider ein fester Bestandteil unseres Alltags. Dabei kann der Stress durch verschiedene Faktoren entstehen, wie zum Beispiel der physikalische Stress durch Lärm und Außenreize, der körperliche Stress, der aus Hunger oder Verletzungen entsteht, oder aber auch der soziale Stress und der Leistungsstress.

All diese Stressarten haben einen Einfluss auf uns:

- **Körper:** Wenn Stress sich auf den Körper auswirkt, beeinflusst er unseren Hormonhaushalt, unser Immunsystem, sowie unsere Verdauung.
- **Geist:** Stress führt außerdem zu Denkblockaden sowie Konzentrationsproblemen.
- **Gefühle:** Durch Stress tendieren wir dazu schneller gereizt und überfordert zu sein, und auch unsere Unzufriedenheit steigt.
- **Verhalten:** Bei Stress kommt es zu Schlafstörungen, Unruhe, Antriebslosigkeit und schlechter Ernährung.

## Bausteine einer ausgewogenen Ernährung

- **Ballaststoffe** für eine gleichmäßig hohe Energieversorgung; Nahrung für gute Darmbakterien
- **Aminosäuren und Omega-3-Fettsäuren** für die Gehirnfunktion; Vorbeugung von Depressionen
- **B-Vitamine** für das neurologische System und die Serotoninbildung
- **Antioxidantien** greifen freie Radikale im Körper an
- **Mineralstoffe** gegen Abgeschlagenheit und Müdigkeit
- **Vitamin D** stärkt das Immunsystem

## Essverhalten & Stress

Wenn wir gestresst sind, dann ernähren wir uns in der Regel unausgewogen und ungesund. Eine ungesunde Ernährung führt dann wiederum zu Stress im Körper und wir kommen schnell in einen Teufelskreis. Doch wie zeigt sich unser Essverhalten unter Stressbedingungen?

1. **Unbewusstes Essen:** Wir achten nicht darauf was und wie wir essen und es kommt zu weniger Sättigung und somit größeren Mengen, die wir zu uns nehmen und zu weniger Genuss.
2. **Schnelles Essen:** Schnelles Essen verringert unsere Nährstoffaufnahme und begünstigt eine schlechte Verdauung.
3. **Essen als Gegenmittel:** Wir greifen oft zu Fast Food mit viel Zucker, Transfetten und weiteren Zusatzstoffen, die für unseren Körper nicht vorteilhaft sind.

## Tipps für einen Alltag mit weniger Stress

### Gewöhne dir Routinen an:

- Trinke morgens nach dem Aufstehen ein Glas (warmes Wasser)
- Bereite dir am Abend das Frühstück für den nächsten Tag vor
- Koche eine Portion mehr als Meal-Prep
- Plane deine Essenswoche

### Nimm dir Ruhe:

- Starte mit einem entspannten Frühstück in den Tag
- Digital Detox während des Essens
- Nutze die Essenszubereitung als Entspannungspause

### Bleib gesund:

- Vermeide Fast Food und fertiges Essen
- Wenn schon Snacks, dann gesunde (Nüsse, Gemüse, Obst)
- Bewegung, Ernährung, Entspannung!

Hier ist Platz für deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Du möchtest dich intensiver mit dem heutigen Thema auseinandersetzen oder die Inhalte aus dem heutigen Event noch einmal nachlesen? Dann findest du in der Mediathek über die Suchfunktion mit den Schlagworten **“Stress“** und **“Ernährung“** viele spannende Beiträge, Videos und Übungen. Wenn du das Gefühl hast, über das Thema sprechen zu wollen, dann findest du auf unserer Plattform Ansprechpartner:innen und Hilfsangebote, an die du dich mit deinem Anliegen wenden kannst.