

Stress = erhöhte körperliche oder seelische Anspannung.



Das ist alles nicht logisch – oder doch?

**Stress sorgt im Körper unter anderem dafür, dass...**

- die Blutfette steigen (> Fettstoffwechselstörungen)
- der Blutzucker steigt (> Insulinresistenz)
- die Bildung von Zucker in der Leber steigt (> Insulinresistenz)
- der Proteinabbau in der Muskulatur steigt (> Muskelabbau)
- die Herzfrequenz steigt (> Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen)
- der Blutdruck steigt (> Bluthochdruck)
- häufiger Blähungen auftreten (> chronische Verdauungsbeschwerden)
- ein Reizdarmsyndrom entsteht (> chronische stressabhängige Verdauungsbeschwerden)



Es braucht also keine Unmengen an Extrawurst, Leberkäs oder Speck für einen hohen Cholesterinspiegel oder eine Menge von Süßigkeiten, Keksen oder Eis für einen erhöhten Blutzuckerspiegel.

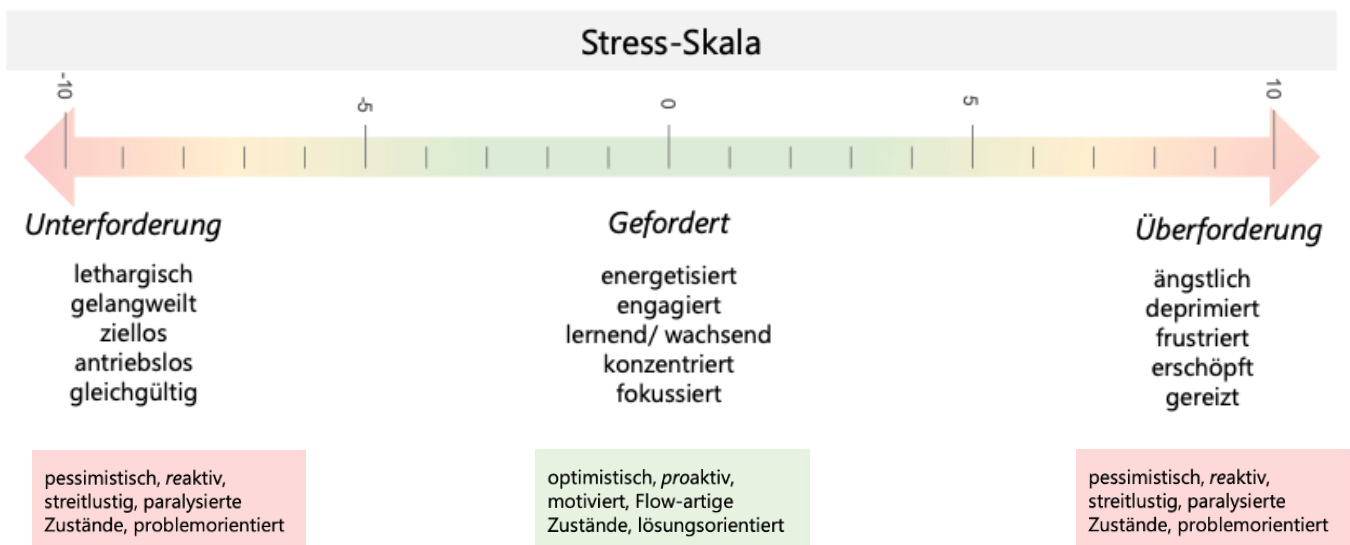
Erhöhte Stresshormone (z.B. Cortisol, Adrenalin, Noradrenalin) signalisierten dem Körper: **NOTZUSTAND!**

Aufgrund dieser veränderten Stoffwechsellage sollte das Thema „Stress“ thematisiert werden, wenn wir über Ernährung sprechen. Zum Beispiel ist eine Abnahme von Körperfettmasse bei einer gewünschten Gewichtsreduktion bei chronischem Stress kaum möglich.

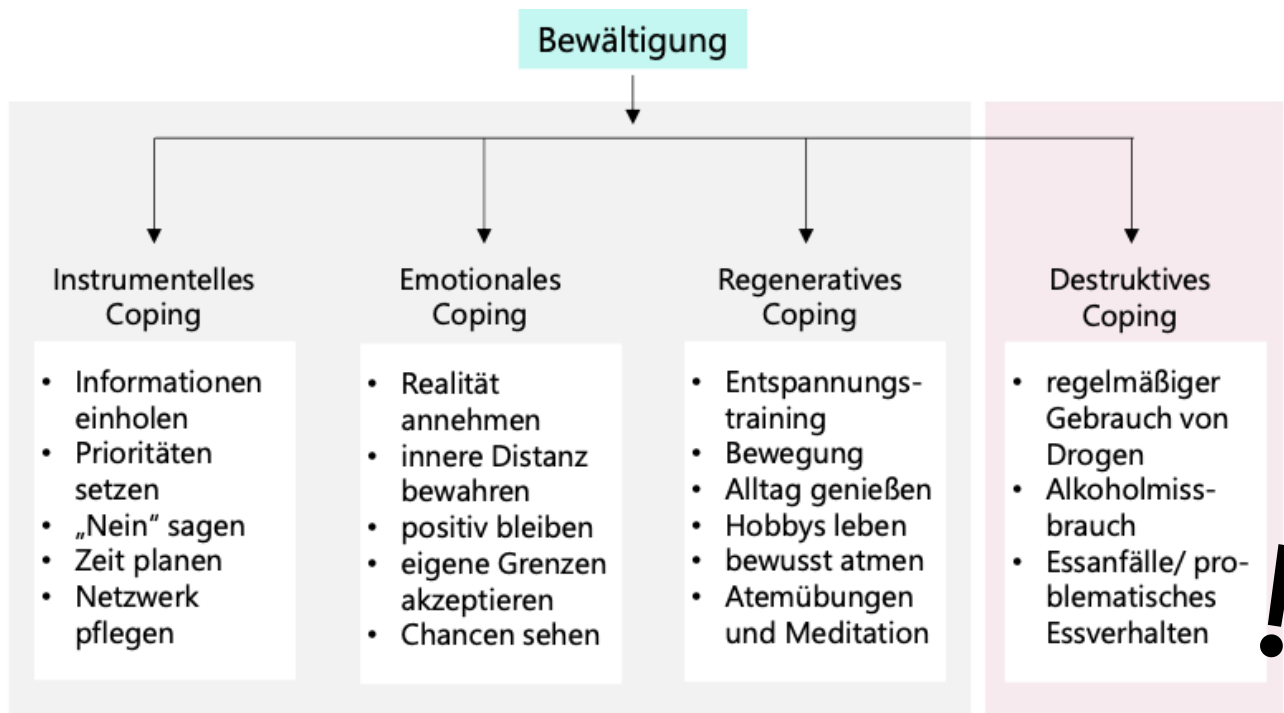
## Was stresst Sie?

Äußere Stressoren	Innere Stressoren	Mentale Stressoren	Soziale Stressoren
Lärm	Hohe Erwartungen	Überforderung	Mobbing
Klima	Unerfüllte Wünsche	Unterforderung	Isoliertes Arbeiten
Stau/ Wartezeiten	Geringe Belastbarkeit	Unklare Zielvorgaben	Negatives Betriebsklima
Kritik	Perfektionismus	Leistungsdruck	Schlechtes Raumklima
Sorgen	Mangelernährung	Zeitdruck	Belastende Arbeitszeiten
Schulden	Fehlernährung	Konkurrenzdruck	
Krankheiten/ Schmerzen			

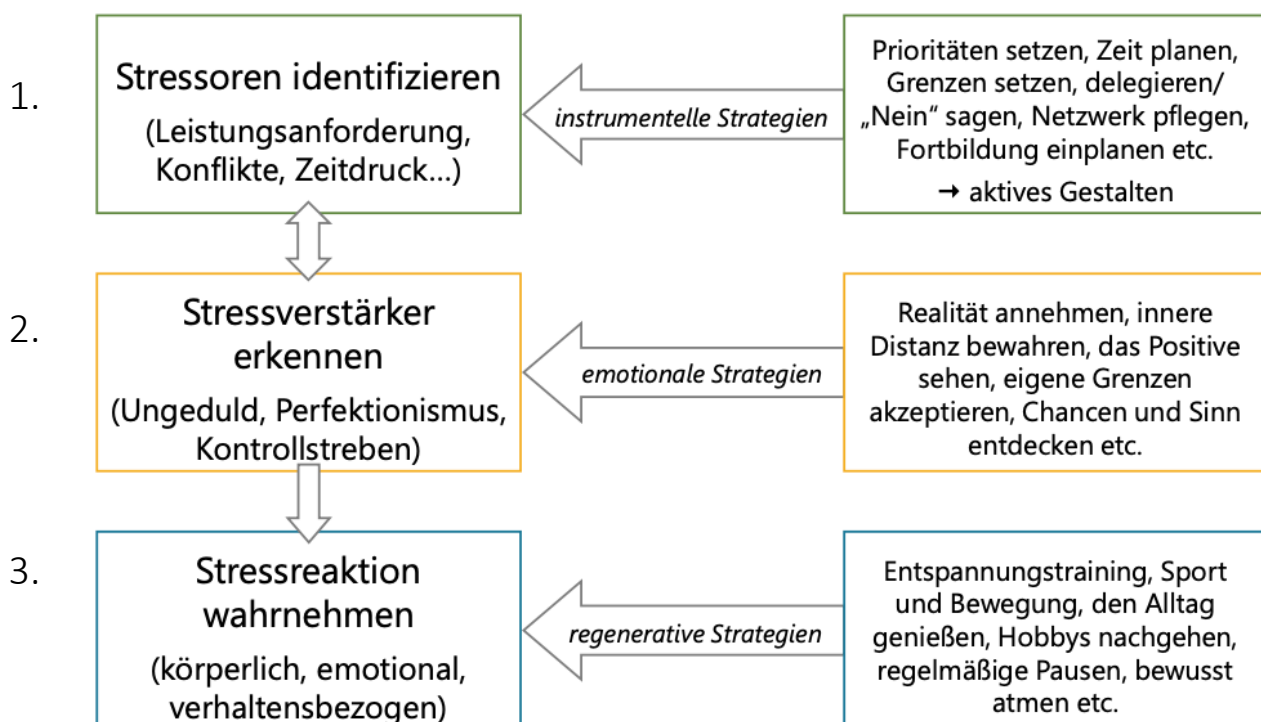
## Wie gestresst fühlen Sie sich?



## Möglichkeiten der Stressbewältigung (= Coping)



## Stärkung der eigenen Stresstoleranz



## Einfluss der Ernährung

### Kohlenhydrate

Kohlenhydrate werden bei Stress verstärkt zu Glukose abgebaut, um als schneller Energielieferant zur Verfügung zu stehen.

Die Menge an Kohlenhydraten sollten nicht zu gering sein, vielmehr sollte ein besonderer Fokus auf der Qualität der Kohlenhydrate liegen: (Natur-)Reis, Erdäpfel, Sauerteigbrot, Hirse, Bulgur, Buchweizen, Amaranth, Quinoa etc.

### Fette

Fette spielen in einer akuten Stresssituation eher eine untergeordnete Rolle, allerdings kann die Verträglichkeit fetter Speisen in einer stressreichen Umgebung herabgesetzt sein. Die notwendige Energie steht dem Verdauungstrakt nicht zur Verfügung, sondern wird für die Stressverarbeitung benötigt.

### Proteine

Stressbedingter Muskelverlust kann durch die bedarfsdeckende Zufuhr von Proteinen abgemildert werden. Empfehlenswert ist eine abwechslungsreiche Kombination aus tierischen und pflanzlichen Proteinquellen ohne zu hohen Fettgehalt (Hülsenfrüchte, Soja (-produkte), Topfen, Cottage Cheese, Buttermilch, Eier, mageres Fleisch, Fisch, gekochter Schinken etc.)

### Vitamin C

Anhaltender Stress kann den Bedarf von Vitamin C erhöhen. Vitamin C ist wichtig für das Immunsystem und kann hier negative Auswirkungen und die Regenerationszeit verkürzen. Vitamin C reiche Lebensmittel sind u.a.: Paprika, Schwarze Johannisbeeren, Sanddorn, Petersilie, Grünkohl, Brokkoli, Fenchel, Zitrusfrüchte.

### Kalium

Kalium ist für die Arbeit von Muskel- und Nervenzellen besonders wichtig. Es wird bei Stress vermehrt über die Nieren ausgeschieden, sodass der Bedarf steigt. Kaliumreiche Lebensmittel sind u.a.: Marillen, Bananen, Zwetschken, Tomaten, Haselnüsse, Cashewkerne, Erdnüsse, Mandeln, Vollkornmehle aus Dinkel, Roggen oder Buchweizen.

### Magnesium

Magnesium wird häufig als „Stress-Mineral“ bezeichnet. Mit sinkendem Magnesiumspiegel im Blut steigt die Empfindlichkeit gegenüber Stress. Ein Magnesiumdefizit kann demnach das Stressempfinden erhöhen und andersherum kann negativer Stress den Bedarf an Magnesium erhöhen. Magnesiumreiche Lebensmittel sind u.a.: Vollkornprodukte, Milch und Milchprodukte, Leber, Geflügel, Fisch, Erdäpfel, viele Gemüsearten, Sojabohnen, Beeren, Orangen, Bananen, magnesiumreiches Mineralwasser.

# (Ernährungs-)Gewohnheiten nachhaltig verändern



## Gewohnheit = automatisiertes Verhalten

Wussten Sie, dass...

...6 Stunden unseres Tages von Gewohnheiten dominiert sind?

...40% unseres Verhaltens uns nicht bewusst ist, vor allem die schlechten Gewohnheiten laufen oft unbewusst ab.

## 7 Schritte zur einfachen Gewohnheit

1. Intention mit Mehrwert formulieren
2. Gewünschte Gewohnheiten definieren
3. Passende Gewohnheit finden
4. Winzig anfangen
5. Passenden Auslöser finden
6. Erfolge feiern
7. Probleme lösen/ Gewohnheit anpassen

*„Das Geheimnis von Veränderung ist, dass ich mir selbst nicht im Weg stehe.“*

## 1. Intention mit Mehrwert formulieren

Intention bedeutet **Absicht** und ist konkreten Zielen übergeordnet. Die Intention stellt das große Bild dar und kann durch Täler führen, in denen die Motivation schwindet. Die Intention ist die Antwort auf die Frage: **WARUM möchte ich das machen?**

Beispiele Intention vs. Ziel:

Ich möchte...

... zu jeder Zeit gesunde Essentscheidungen treffen (Intention), um Tag für Tag gesünder zu werden (Mehrwert)

... mir jeden Tag ein gesundes Mittagessen kaufen (Ziel)

Ich möchte...

... täglich Aktivitäten einbinden, die Bewegung ermöglichen (Intention), um energetischer und fitter zu sein (Mehrwert)

... 3x wöchentlich laufen gehen (Ziel)

## 2. Gewünschte Gewohnheiten sammeln und auf Machbarkeit überprüfen

- Zeit: Habe ich die Zeit für mein Vorhaben?
- Geld: Habe ich die finanziellen Mittel z.B. für spezielle Lebensmittel, Fitnessstudio oder Sportausrüstung
- Körperliche Anstrengung: Bin ich körperlich fähig/ habe ich genug Energiereserven für das Vorhaben?
- Mentale Anstrengung: Bin ich mental in der Lage das Vorhaben umzusetzen?
- Etablierte Routinen: Welche etablierten Routinen stehen möglicherweise im Weg?



## 3. Passende Gewohnheit finden



Was will ICH wirklich und was soll ich nur (z.B., weil es der Arzt gesagt hat)?

Welche Gewohnheit ist für mich attraktiv?

Ist die Gewohnheit wirklich machbar, auch wenn die Motivation gering ist?

Motivation und Willenskraft sind schlechte Partygäste. Sie kommen zwar gern zur Party, sind zum Aufräumen aber schon wieder weg. Auf sie sollten wir uns also nicht verlassen.

Die Gewohnheit sollte immer so klein definiert sein, dass es auch am Freitagnachmittag, wenn Motivation und Willenskraft auf einem Minimum sind, noch umsetzbar ist.

## 4. Winzig anfangen

Wenn eine Gewohnheit nicht machbar erscheint, dann ist sie noch zu groß und sollte in kleine Mini-Gewohnheiten runtergebrochen werden, z.B. statt gesunden Essensentscheidungen am ganzen Tag, erst nur mit dem Frühstück beginnen.

*Je einfacher die Gewohnheit, desto leichter ist die Umsetzung, selbst wenn die Motivation mal am Boden ist.*

Wann haben Sie die geringste Motivation? Am Ende des Tages? Am Ende der Woche? Montagmorgens? Wenn die Motivation gering ist, sollte die Gewohnheit lächerlich klein sein, z.B. nur die Laufschuhe schnüren, ohne loszulaufen.

Wenn die Motivation steigt, kann die Gewohnheit komplexer oder zeitaufwändiger werden.

## 5. Passenden Auslöser finden

Finden Sie einen Auslöser, der den Startschuss für die neue Gewohnheit gibt. Es ist wie ein Ankerpunkt, an den das neue Verhalten geheftet wird. Es gibt 3 Arten von Auslösern:

- Etwas im Umfeld, z.B. gedeckter Tisch
- Eine etablierte Routine, z.B. Haustürschlüssel ablegen, Schuhe ausziehen
- Sie als Person, z.B. wenn Sie sich schlecht fühlen/ sich langweilen/ gefrustet sind



Einige Beispiele:

*Nachdem der Tisch gedeckt ist, schneide ich ein Stück Gemüse auf und stelle es präsent auf den Tisch.*

Gewünschte Gewohnheit: Gemüse zur kalten Jause essen.

*Nach dem Frühstück, fülle ich meine Flasche auf und packe sie in meine Tasche.*

Gewünschte Gewohnheit: mehr trinken.

*Nachdem mir ein Lebensmittel ausgegangen ist, schreibe ich es direkt auf die Einkaufsliste.*

Gewünschte Gewohnheit: mit Einkaufszettel einkaufen gehen.

## 6. Erfolge feiern



„Sich feiern“ ist nicht gleichzusetzen mit „sich belohnen“.

Sich feiern sollte eine positive Emotion hervorrufen und direkt nach der neuen Gewohnheit erfolgen, so koppelt das Gehirn das Verhalten an eine positive Emotion.

Beispiele: ein Luftsprung, ein Klopfen auf die Schulter, ein fröhlicher Ausruf, ein Lied laut mitsingen, eine Siegerpose einnehmen...

## 7. Probleme lösen/ Gewohnheit anpassen

Im Vorwege überlegen: Welche Hürden und Probleme können während der Umsetzung auf mich zukommen? Mit welchen Strategien umschiffe ich diese?

Immer wieder reflektieren: passt die neue Gewohnheit zu mir? Tut sie mir gut? Macht Sie mir Spaß?

