



Essen soll Freude machen und die Sinne anregen.

FOTO: FARHAD IBRAHIMZADE / UNSPLASH

# Gesund essen trotz Stress

Diese **drei Strategien** können helfen, um ungesundem Essen in stressigen Zeiten den Kampf anzusagen

VON RICARDA DIECKMANN

Schwierige Phase? Oft ist das auch der Ernährung anzumerken: Wir greifen zu zuckerhaltigen Snacks oder Fast-Food – ein Teufelskreis beginnt. Dabei können wir uns Ernährung zunutze machen, um besser mit Stress umzugehen. Drei Strategien:

### Mit Achtsamkeit gegen den Autopiloten

Wer regelmäßig dem ungesunden Snacken verfällt, dem rät Lea Halm, Expertin für Stressmanagement und Burnout-Präven-

tion, mehrmals am Tag innezuhalten. „Horchen Sie in sich hinein: Wie geht es mir gerade? Was brauche ich? Habe ich heute genug Wasser getrunken?“ Solche Momente der Achtsamkeit können uns aus dem Autopiloten herausholen und helfen somit, ungesunde Impulse zu kontrollieren.

### Nährstoffe und Lebensmittel clever wählen

Die gute Nachricht: „Wir wissen heute, dass eine gesunde Ernährung die Leistungsfähigkeit in Prüfungen steigern kann und

stressresistenter macht“, sagt der Ernährungsmediziner Matthias Riedl.

Fokus auf Eiweiß ist bei Stress sinnvoll. „Proteine machen nicht nur satt, sondern auch gelassener“, sagt Matthias Riedl. Sie sind nämlich für die Bildung bestimmter Botenstoffe notwendig. Allerdings kommt es auf die Qualität an. „Tofu, Eier, Hülsenfrüchte, Käse, Nüsse liefern hochwertige Eiweiß, das der Körper gut aufnehmen kann.“ Entscheidend in stressigen Phasen sind für Riedl auch alle B-Vitamine und Folsäure, die in grünem Blattge-

müse und tierischen Produkten enthalten sind. Er rät, diesen Grundregeln zu folgen: unverarbeitete Lebensmittel, möglichst regionales, saisonales Obst und Gemüse, da diese mehr Nährstoffe enthalten.

### Mahlzeiten planen und vorbereiten

Aller Anfang ist die Liste, meint Lea Halm: „Schreiben Sie alle gesunden Lebensmittel und Gerichte auf, die Sie mögen. Denken Sie auch an Mahlzeiten, die in der Kindheit geschmeckt haben und variieren Sie diese.“

Anti-Stress-Ernährung beginnt für Ernährungsmediziner Matthias Riedl immer mit einem eiweißreichen Frühstück. Das ist für ihn auch die Mahlzeit, die auf keinen Fall ausgelassen werden sollte. Sein Tipp: Overnight Oats. Am Vorabend Joghurt, Quark oder Milch mit Haferflocken, Nüssen und gefrorenen Beeren in ein Glas geben, in den Kühlschrank stellen – fertig.

Und schließlich: Essen soll Freude bereiten. So hat auch der geliebte Schokoriegel seinen Platz in der Stressbewältigung. Wenn er mit allen Sinnen genossen wird.

### Am Morgen frisch!

**Vorhersage**  
In den kommenden Tagen sollte die Sonne bei uns nicht zu kurz kommen müssen und sie scheint zum Teil sogar für längere Zeit. Die Temperaturen passen in etwa zur Jahreszeit und steigen an den Nachmittagen meist über 15 Grad.

**Biowetter**  
Allzu starke Biowetterreize sind in nächster Zeit nicht zu erwarten. Am ehesten kommt es zu rheumatischen Beschwerden. Diese zeigen sich speziell an Narben und in Gelenken. Weiters könnte das Wetter auch bei manchen Wetterfühlig zu Koliken führen.

**Bauernregel**  
Sankt Kosmas und Sankt Damian fängt das Laub zu färben an. (26.9.)

### Das Wochenwetter wird präsentiert von

NEUER SHOW ROOM  
JEDEN 1. SONNTAG IM MONAT  
**SCHAU TAG**  
14 - 17 UHR

Schulstraße 23 • 29399 Wahrenholz • m-s-m.de

### Sonntag

18° / 6°	18° / 7°
18° / 7°	18° / 8°
18° / 8°	18° / 8°
17° / 8°	

**Sonne: Auf- und Untergang**  
7:15 Uhr - 19:03 Uhr

**Vollmond: 07.10.2025**  
14:52 Uhr - 21:21 Uhr