



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 hochwertiges 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.

### Was beim Einkaufen zählt

Anzeigenblattleser sind bereits empfänglich für Sonderangebote (73,1% LpA). Trotzdem legen sie viel Wert auf Markenqualität und Umweltaspekte.

Quelle: Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

- ✓ Werbung in **hallo** wochenende wird von den Lesern als besonders nützlich und informativ bewertet
- ✓ Mit uns erreichen Sie verschiedene Zielgruppen
- ✓ Mit hoher Lokalkompetenz und starkem Nutzwert sind wir ein Sprachrohr für die Menschen in der Region
- ✓ Kontrollierte und zuverlässige Verteilung, Prüfung durch die Weigel GmbH, ein unabhängiges Institut für Qualitätsmanagement

**hallo**  
wochenende