

Gesund essen trotz Stress

Diese **DREI STRATEGIEN KÖNNEN HELFEN**, um ungesundem Essen in stressigen Zeiten den Kampf anzusagen

VON RICARDA DIECKMANN **BERLIN.** 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:



Empfehlung bei Stress: unverarbeitete Lebensmittel und grünes Blattgemüse.
Foto: Farhad Ibrahimzade / Unsplash

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 Blattgemüse 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.

MIT ACHTSAMKEIT GEGEN DEN AUTOPILOTEN

Wer regelmäßig dem ungesunden Snacks verfällt, dem rät Lea Halm, Expertin für Stressmanagement und Burnout-Prävention, mehrmals am Tag innezuhalten. „Hörchen 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

Berliner Thema



möbel staude

Die Besten im Norden

TOLLE TAGE
Fr., Sa. & So.

10%
zusätzlich
auf alles!

bis zu
25%
Marken-Rabatt

VERKAUFSOFFENER
SONNTAG 28.09.

26.-28. SEPTEMBER AKTIONSTAGE
MIT TOLLEM PROGRAMM AM SONNTAG

FRÜHSTÜCK AB 9 UHR

AUSSTELLUNG GEÖFFNET AB 10 UHR

VERKAUF AB 12 UHR

- Radrennen der große Preis von Hannover-Hainholz
- Der beliebte Hannover-Hainhölzer Herbstmarkt
- Fahrradcodierung mit der Polizei Hannover 12-14 Uhr
- RSG Hannover Spaß-Parcours für Kinder
- Italienische Spezialitäten von Il Capello
- Große Tombola mit tollen Gewinnen von Aktion Sonnenstrahl
- Showkochen und Vorführung von Bora bei Küchen Staude
- Olivenöl-Manufaktur Villa Oliveto

- Wein und Feinkost von Kostbar
- Saunaneuheiten von Sons of Sauna
- Bilderausstellung von Hassan Mahramzadeh
- Leckere Essensangebote wie Spezialitäten vom Grill, Schmalzkuchen, Wein, uvm.
- Kunstaussstellung und neue Edelmarken-Trends im Concept Store

BORA



SONS OF SAUNA



EXKLUSIVER **küchen staude**
KÜCHENSale

statt UVP 8.610,- z.B.
4.920,-
Interliving Einbauküche

WEITERE KÜCHEN IM
KÜCHENSale



Möbel Staude · Küchen Staude · Concept Store · Meelbaumstraße · 30165 Hannover



Aquaristik-Kurs für Kinder bei Stanze

ANZEIGE

HEMMINGEN. Die Aquaristikabteilung des Stanze Gartencenters in Hemmingen lädt am Freitag, 7. November, Kinder und Jugendliche von acht bis 14 Jahren zu einem besonderen Erlebnis ein: Beim Kinder-Aquaristik-Kurs können die jungen Teilnehmer gemeinsam mit ihren Eltern unter fachkundiger Anleitung ihr erstes Aquarium einrichten.

Begleitet werden sie dabei von den Aquaristik-Experten Rene Gummert (Stanze Gartencenter), Marcel Moore (Tetra) und Thomas Meyer (Sera). „Neben unserem komplett ausgestatteten 54-Liter-Starter-Aquarium erhalten die Kinder auch Bodengrund, Dekoration, Wasserpflanzen und weiteres Zubehör – alles zusammen für nur 49,99 Euro“, erklärt Marcel Moore von

Tetra. Thomas Meyer von Sera ergänzt: „Der Warenwert liegt bei über 150 Euro. Außerdem vermitteln wir alle wichtigen Tipps für die Pflege des ersten eigenen Aquariums.“

Die Teilnehmerzahl ist auf zehn Kinder begrenzt, eine vorherige Anmeldung in der Aquaristikabteilung ist daher erforderlich. Der Kurs beginnt um 16.30 Uhr im Bistro des Gartencenters. Nach einem spannenden Nachmittag gehen die Kinder mit ihrem eigenen Aquarium nach Hause – und schon wenige Tage später können die ersten Fische einziehen. „Auch nach dem Kurs stehen wir den jungen Aquarianern und ihren Eltern mit Rat und Tat zur Seite“, betont Rene Gummert, der das Hobby auch privat mit Begeisterung betreibt.



Kinder-Aquaristik-Kurs bei Stanze: Der Aquaristikspezialist steht mit anderen Experten beratend zur Seite. Foto: Stanze