

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 zunutzen machen, um besser mit Stress umzugehen. Drei Strategien:

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. „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



Empfehlung bei Stress: unverarbeitete Lebensmittel und grünes Blattgemüse.

Foto: Farhad Ibrahimzade / Unsplash

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 tie-

rischen 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.



Fleischerei B. Zimmermann GmbH
gleich 2x in Ihrer Nähe

Raabestr. 1/Podbielskistraße
Hannover/List
Tel.: 0511-52 55 60
(ehemals Fleischerei Reich)

Marktstraße 17
Burgdorf
Tel.: 05136-22 28

vom 29.09. bis 04.10.2025

Schon mal vormerken: Tag der offenen Tür
Am 12. Oktober von 11 bis 17 Uhr laden wir Sie herzlich auf unser Produktionsgelände an der Wilhelm-Hasselmann-Str. 29 in Westercelle ein. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt – mit Köstlichkeiten aus eigener Produktion, Süßem, Kaffee und Kuchen. Lernen Sie außerdem die Fleischerei Zimmermann als modernen Ausbildungsbetrieb und Arbeitgeber kennen. **Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Montag bis Mittwoch:
Gyros Geschnetzeltes vom Schwein 100 g **1,19 €**

Zimmermanns Schlemmer-Tüte
- 400 g Gehacktes halb + halb
- 2 Krakauer Würstchen passend für Pfanne oder Eintopf
- 400 g Gyros Geschnetzeltes vom Schwein **Tüte nur 11,90 €**

Montag bis Samstag

zarte Schnitzel von der Schweine-Kugel 100 g **1,23 €**
oder Schweine Oberschale 100 g **1,33 €**

Zimmermanns Bayerische Wochen

feiner Weißwurstsalat abgeschmeckt mit süßem Senf 100 g **1,49 €**
Retfichsalat 100 g **0,89 €**
Haxen, goldgelb vorgebraten, nur noch aufwärmen! Stück **4,99 €**
4 Leberknödel Packung 4,25 € – einfach in Brühe erwärmen, lecker

hausgemachter Zwiebelkuchen Stück **4,45 €**
dazu halten wir bereit Federweißer aus der Pfalz 1-Ltr.-Flasche **5,55 €**

Ab Dienstag aus unserer Feinkostküche
Suppe im Becher: Kürbiscrèmesuppe 500 ml Becher **4,75 €**
Dessert der Woche: Bienestichcreme Becher **2,65 €**

Donnerstag bis Samstag

Mini-Krustenbraten vom Becklinger Strohschwein, Sous Vide vorgegart, 2-3 Personen, 100 g **1,69 €**
Rinderrouladen Scheiben oder bereits gefüllt 100 g **1,99 €**

Basar für Kinderartikel

HANNOVER. Am Sonnabend, 27. September, veranstaltet der Kindergarten Bugenhagen seinen Secondhandbasar. Von 14 bis 17 Uhr findet der Verkauf im Gemeindehaus, Stresemannallee 34, statt. Angeboten werden Kinderkleidung. Draußen gibt es einen Deckenflohmarkt, bei dem Kinder Spielzeug verkaufen. Dazu: Kuchen, Waffeln und Getränke. **RED**

Literaturcafé und Vernissage

HANNOVER. Das „Café im Dorf“ der evangelisch-lutherischen Kirchengemeinde St. Johannes Davenstedt würdigt den 80. Jahrestag des Kriegsendes und gedenkt der Opfer des Zweiten Weltkrieges und der Verfolgten des NS-Regimes. Am Sonntag, 28. September öffnet das Café um 15 Uhr, ab 15.30 Uhr lädt die Kirchengemeinde zu einer Literaturandacht mit musikalischer Begleitung und Texten von Dietrich Bonhoeffer in ihre Kirche, Altes Dorf 10, ein. Im Anschluss wird die Fotoausstellung „mutig, stark, beherzt“ über Menschen im Widerstand eröffnet. **RED**

Vegetarisch kochen lernen

HANNOVER. „Eiweißreich und vegetarisch kochen: Wie geht das?“ – dieser Frage widmet sich der Kulturraum Küche in einem Kochkurs am Donnerstag, 9. Oktober, von 17 bis 20.45 Uhr in der VHS Hannover, Burgstraße 14. Gemeinsam wird gekocht und probiert und es gibt viele Informationen. Die Teilnahme kostet 59 Euro. Anmeldung bis 1. Oktober unter vhs-hannover.de/kochen oder per E-Mail an kultur.vhs@hannover-stadt.de. **RED**

Bei Kribbeln, Brennen und tauben Füßen

Beratungstag*
zum Thema „Polyneuropathie“
(auch telefonisch möglich)
Do. 09.10.2025
Jetzt anmelden und Testangebot sichern!
0511 - 9 56 20 35

*keine Diagnostik

friedenstal apotheke
Apothekerin Kathrin Thum
Hannoversche Str. 102 | 30627 Hannover
Mo. - Fr. 08.00 - 18.30 Uhr | Sa. 08.30 - 14.00 Uhr

Gutschein

Bis zu **15%*** Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl!

ohne Greencard* **10% Rabatt**

mit Stanze Greencard** **15% Rabatt**

*Gültig bis 31.10.2025. Gilt nicht für bereits reduzierte Artikel, Verlagszeugnisse, Geschenkgutscheine, lebende Tiere, Motorgeräte und Artikel von Weber. **Der Greencard Preis ist nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.

STANZE SEIT 1872
Mein Gartencenter

Sonntag ist Blumentag
13 - 16 UHR GEÖFFNET*

Sonderöffnungszeiten

Wir haben auch am **Freitag, den 03.10.** von **13 - 16 Uhr geöffnet***

Grillseminare

17.10. **Weltreise BBQ**

12.12. **Santas BBQ**

Jetzt den QR-Code scannen und direkt online buchen!

STANZE 5802
GRILLSEMINARE

Jetzt ist Pflanzzeit!

Größte Pflanzenauswahl in der Region!

STANZE GARTENCENTER
Karoline-Herschel-Str. 1
30966 Hemmingen
Tel.: 0511 420 380

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. - Sa. 09.00 - 19.30 Uhr
So. 13.00 - 16.00 Uhr*

stanze-gartencenter.de

Direkt im Gewerbepark Hemmingen an der B3 (Kreuz Hemmingen/K221). Nur ca. 10 Minuten von der Haltestelle Berliner Straße entfernt (Stadtbahn Linie 13).

PREMIUM-PARTNER

VERBAND DEUTSCHER GARTENCENTER

AUSGEZEICHNET 2025/26
44. Meining-Medaille
2025

KOMPETENZ BERATUNG QUALITÄT

Unsere neue **Beilage** ist Online



QR-Code scannen und in unserer aktuellen Beilage stöbern.

