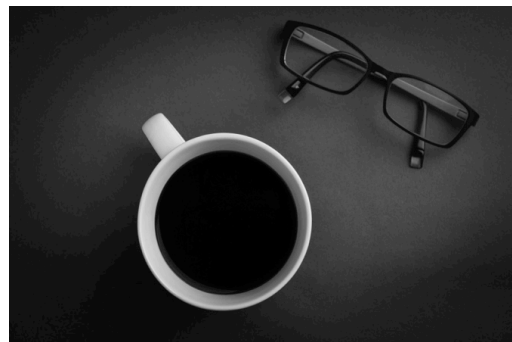




# Hallo, Stress!

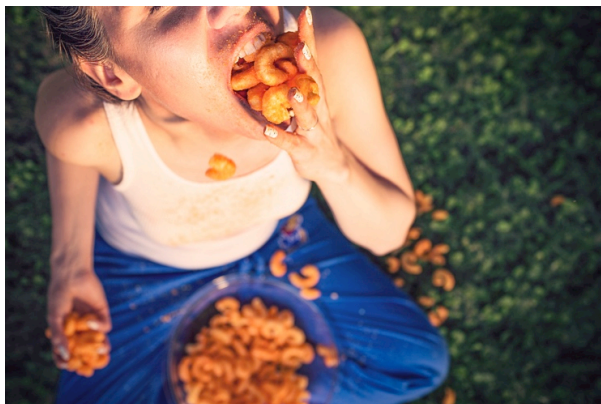
*Jetzt wird wieder in die Hände gespuckt, wir steigern das Bruttosozialprodukt!*

Wenn Sie im Stress sind (und es ist völlig egal, welche Art von Stress Sie erleben), ist Ihr Körper in Alarmbereitschaft: Ärger am Arbeitsplatz, Zeitdruck, Streit in der Familie, Zug verpasst, Vorbereitung auf eine Prüfung. In der Regel geht es uns in solchen Situationen gar nicht gut und Gelassenheit fällt schwer. Übrigens versetzt Schichtdienst den Körper auch in Stress. 24/7? Für viele keine gute Idee für langfristige Gesundheit!



Die Belastung ist da - der Pulsschlag steigt, die Blutgefäße ziehen sich zusammen, der Blutdruck steigt, der Muskeltonus erhöht sich, das Schmerzempfinden sinkt, Magnesium wird im Körper freigesetzt, um der Blutdruckerhöhung entgegen zu wirken etc. Ihr Körper bereitet Sie so darauf vor, entweder zu kämpfen oder zu flüchten - so wie es seit tausenden von Jahren der Fall ist.

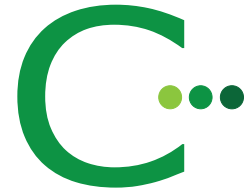
Und was hat Stress mit der Ernährung zu tun? Eine ganze Menge! Leistungsbereitschaft - wie sie in stressigen Situationen gefordert ist - erfordert Energie! Gerade im beruflichen Alltag ist Stress allzu häufig an der Tagesordnung. Da bleibt oft nicht viel Zeit für eine ruhige Mittagspause. Oft wird am Rechner sitzend "mal eben schnell" die berühmte "heiße Tasse" oder ein Fertiggericht gegessen, während Mails gecheckt oder Termine koordiniert werden. Welcher Außendienstmitarbeiter isst nicht regelmäßig sein belegtes Brötchen während der Autofahrt zum nächsten Kunden? Viel zu oft ernähren wir uns bei Stress ungesund.



Da wird hastig gegessen... und zu fett, zu zuckerhaltig. Und sowieso: viel zu viel!

Kennen Sie das auch? Bei Stress wird zum Schokoriegel gegriffen oder zur Chipstüte. Auf die Dauer beschert uns dieses Verhalten zusätzliche Kilos auf Rippen und/oder Hüften, die wir doch eigentlich vermeiden wollten. Und wir ärgern uns, weil wir es doch eigentlich sogar besser wissen. Eigentlich...

Und meist ist es auch gar kein Genuss, die ganze Schachtel Pralinen in sich hinein zu stopfen vor lauter gestresstem Heißhunger. Heißhunger nach was über-



haupt? Schöner wäre es doch, diese Leckerei in dem Moment vom Hektik und Stress stehen zu lassen und sie lieber bewusst im richtigen Augenblick zu genießen! Oder?

### *Leistungsfähigkeit & Ernährung*

Der Erhalt unserer Leistungsfähigkeit ist für uns immer wieder Ansporn, Gewohnheiten zu ändern, neue Dinge zu lernen. Wie wäre es, auch mal die Ernährung dahingehend zu betrachten? Das Gehirn benötigt rund um die Uhr Nährstoffe, vor allem Glukose, damit es leistungsfähig ist. Sinkt der Blutzuckerspiegel, sind wir gereizt und nervös. Um starke Schwankungen zu vermeiden, ist die Zufuhr einer sinnvollen Nahrungszusammensetzung wichtig. Ebenso braucht das Gehirn Aminosäuren. Auch hier sollte man sehr genau darauf achten, was man zu sich nimmt! Wir können unsere Leistungsfähigkeit durch das, was wir verzehren, beeinflussen.

Nerven benötigen Nahrung, die das Cholesterin dünnflüssig hält, damit sie optimal funktionieren! Wissen Sie, zu welchen Lebensmittel Sie am besten greifen sollten?



### *Kann man Glück essen?*

Ja, man kann und ich denke jetzt nicht an das vierblättrige Kleeblatt, das Ihren Salat zieren soll! Mit Hilfe bestimmter Vitamine und Mineralien können Gehirn- und Nervenzellen innerhalb von Zehntelsekunden Glückshormone bilden. Wissen Sie, welche Vitamine und Mineralien das sind? Bitte experimentieren Sie nur sehr, sehr vorsichtig im Alleingang, denn man kann auch gravierende Fehler machen - z.B. kann durch ein Zuviel an Jod der Haushalt der Schilddrüse so durcheinander geraten, dass sich daraus eine Krankheit entwickelt: die jodinduzierte Schilddrüsenüberfunktion. Deshalb: Lassen Sie sich beraten! Ich gebe Ihnen gerne Tipps, wie Sie sich optimal ernähren.

**CREMASCO**

Ganzheitliche Ernährungsberatung  
Zentrale: 04321 301074  
Mobil: 0172 9715393  
jcremasco@cremasco.de