

Ausgelaugt Stress ist aus medizinischer Sicht zunächst nur eine körperliche Reaktion, die den Organismus kurzfristig besonders leistungsfähig machen soll. Das ist ein positiver Zustand. Andauernder Stress hingegen kann Körper und Seele ernsthaft schaden. Wer falsch isst, stresst sich zusätzlich.

Mit Wasser und Eiweiß gegen Hektik und Stress

Wer bewusst isst und trinkt, ist im Beruf gelassener und leistungsfähiger

Von unserer Mitarbeiterin Ulrike Gonder

Wer einen stressigen Beruf hat, kann auf zusätzlichen Stress beim Essen und Trinken gut verzichten. Man möchte fit und leistungsfähig sein und in Form bleiben. Keine Frage, wer von Schokolade, Gummibärchen, Rosinenschnecken, Pizza, Chips und Kaffee lebt, versorgt seinen Körper nicht gut. Selbst wenn damit die Kalorienzufuhr im Rahmen bleiben würde, kommen viel zu wenig wichtige Nährstoffe rein. Zu wenig Magnesium, das bei Stress vermehrt verbraucht wird. Zu wenig Eiweiß, das die nötigen Bausteine für stimmungsaufhellende Botenstoffe und leistungsfördernde Stresshormone liefert. Zu wenig hochwertige Omega-3-Fette, die unser Hirn zur Signalverarbeitung braucht. Gerade bei hoher Arbeitsbelastung sollte die Nährstoffversorgung exzellent sein.

Besonders viele Nährstoffe enthalten Gemüse, Salate und Obst, aber auch fette Fische, Fleisch, Nüsse, Eier, Milch und Milchprodukte sowie kalt gepresste und nicht raffinierte Pflanzenöle. Als Faustregel gilt: täglich drei Handvoll Gemüse oder Salat, zubereitet mit gutem Öl, zwei Handvoll Obst und zu jeder Mahlzeit eine Portion Eiweiß in Form von Fisch, Fleisch, Eiern, Käse oder Nüssen. Und dazu reichlich Wasser trinken. Es ist die einfachste, billigste und wirk-

samste Maßnahme, um Kopfschmerzen, Müdigkeit und Leistungseinbußen vorzubeugen.

Der niederländische Buchautor und Therapeut für klinische Psychoneuroimmunologie, Professor Dr. Leo Pruimboom, merkt dazu an, dass Durst der einzige biologische Stressfaktor sei, der Angst und Aggressionen mindert. Man könne dies unschwer daran erkennen, dass an Wasserlöchern Zebras und Löwen nebeneinander trinken. Die Natur bewerkstelligt dies durch die Ausschüttung des „Kuschelhormons“ Oxytocin. Es sorgt für ein entspannteres Miteinander und steigert



FOTO: NATURA FOUNDATION

„Durst ist der einzige biologische Stressfaktor, der Angst mindert.“

Professor Dr. Leo Pruimboom, Psychoneuroimmunologie

das Verlangen nach Wasser. Deswegen, so Pruimboom, sei es auch sinnvoll, nur bei Durst zu trinken und diesen dann mit einer großen Menge Wasser zu löschen. Nur Wasser kann den Durst wirklich stillen, wer aber ohne Durst immer nur ein wenig am Glas nippt kommt nicht in den Genuss einer ausreichenden Oxytocinausschüttung.

Um auch im Stress leistungsfähig zu bleiben, sind Pausen wichtig. Und die lassen sich zum Essen, Trinken und für einen Spaziergang nutzen. Wer mittags eine gute Kantine besuchen kann, sollte das tun. Kommt jedoch nach dem Mittagessen die „Fressnarikose“, hat man zu üppig gegessen. Weniger Nudeln, Kartoffeln, Reis, Knödel und Pudding und dafür mehr Gemüse, Milchprodukte oder Obst können hier helfen. Wem das Kantinenessen nicht schmeckt, sollte sich was

Leckeres von zuhause oder unterwegs mitbringen und sich ein ruhiges Plätzchen zum Essen suchen. Denn vor dem PC Verschlungenes rauscht unerkannt an den Geschmackspapillen vorbei, und man merkt nicht richtig, wann und ob man satt ist. Für „Notfälle“ sollten in den Schubladen Nüsse, Studentenfutter, Eiweißriegel oder Eiweißpulver für einen schnellen Drink liegen. Diese „Notlösungen“ sind allemal besser als Weingummis oder Kekse. Sie sind nahrhafter und nährstoffreicher, sättigen besser und länger und sind ebenso schnell gefuttert. Mit einem guten Eiweißshake, einem Stück



Wer in der Mittagspause ständig in aller Eile nur noch Fast Food verschlingt, darf sich nicht wundern, wenn seine Leistungsfähigkeit im harten Berufsalltag sinkt. Unbesonnen zu essen, macht auch Stress. FOTO: MAURITIUS

Obst und ein paar Nüssen lässt sich auch ein langer Büro- oder Seminartag gut überstehen. Sein Gemüse kann man dann auch abends noch essen.

Wer morgens keinen Bissen runterkriegt, sollte wenigstens etwas Nährstoffreiches trinken, also einen Kakao, ein Milchmischgetränk oder einen Smoothie. Außerdem ist es wichtig, etwas Nahrhaftes zur Hand zu haben, sobald der Hunger zuschlägt – sonst wird man unleidlich und neigt zu süßen Stückchen.

Eine gute Planung ist der vielleicht wichtigste Punkt beim Thema Essen und Stress. Wer weiß, dass stressige Zeiten kom-

men, sollte vorher einkaufen gehen und sich Kühl- und Tiefkühlschrank vollpacken: mit Gemüse, Obst und Fisch, mit Milchprodukten, Selbstgekochem oder guten Fertigprodukten, hergestellt aus Grundnahrungsmitteln, mit echten Gewürzen, aber ohne Geschmacksverstärker und Aromen. Stress ist bei Tisch ein schlechter Begleiter, denn wenn der Körper hormonell auf Flucht oder Kampf eingestellt ist – die ursprüngliche biologische Funktion von Stress –, wie soll er da eine Mahlzeit verdauen? Also lieber erst einmal um den Block laufen oder eine Dusche nehmen und dann in Ruhe essen.

Wunder, wenn man sich dann weder wohlfühlt noch richtig leistungsfähig ist. Dummerweise neigen wir gerade bei Dauerstress dazu, die wichtigsten stressdämpfenden und stressabbauenden Dinge zu vernachlässigen: körperliche Bewegung in der Natur, angenehme soziale Kontakte, ausreichend Tageslicht und Schlaf sowie eine gute Ernährung. Wir neigen dazu, zu viel, zu wenig oder das Falsche zu essen und zu trinken. Die Physiologin Professor Dr. Mary Dallman von der Universität in Kalifornien, die die ent-

Wer ständig unter Strom steht, ruiniert seine Gesundheit

Saarbrücken. (ug) Altbekannte Stressauslöser wie Hunger, Durst und Kälte können mit der Zeit sogar unsere Widerstandskraft gegen Stress verbessern. Wir wachsen sozusagen an diesen Herausforderungen – sofern zwischen durch genug Zeit zur Regeneration besteht.

Viele moderne Stressfaktoren wie Schulden oder Mobbing, Jetlag, Mangel an natürlichem Licht oder fehlender Schlaf scheinen unsere Stressresistenz hingegen nicht zu bessern, sondern erschöpfen uns zunehmend. Verstärkt wird die Belastung, wenn mehrere Stressauslöser zusammenkommen und wenn der Körper nicht genügend Schutzstoffe zur Verfügung hat.

Folgt dem Stress keine Möglichkeit zur Entspannung, die der Körper braucht, um Reparaturen vorzunehmen und die Nährstoffdepots wieder aufzufüllen, wird es problematisch. Bleibt der Pegel des Stresshormons Cortisol im Körper dauerhaft erhöht, drohen Infektionen, chronische Entzündungen, Störungen des Zuckerstoffwechsels bis hin zum Diabetes sowie eine vermehrte Einlagerung von Fett im Bauchraum. Diese Bauchfett gilt als gesundheitsgefährdend, da es fortlaufend entzündungsfördernde Stoffe freisetzt.

Bleibt das bei Stress ausgeschüttete Hormon Adrenalin ebenfalls erhöht, sind Aggressionen, Tagesmüdigkeit und Schlafstörungen programmiert. Unter Stress werden unwichtigere Körperfunktionen heruntergefahren, indem Verdauungstrakt und Geschlechtsorgane schlechter durchblutet werden. Eine verringerte Durchblutung der Haut und das Verdicken des Blutes sorgen dafür, dass man im Falle einer Verletzung nicht so schnell erblutet und das Blut schneller gerinnt. Bleiben jedoch bei Dauerstress das Blut verdickt und der Blutdruck hoch, steigt das Risiko für Thrombosen, Herzinfarkt und Schlaganfälle. Bleibt der Darm schlecht durchblutet, drohen Lebensmittelunverträglichkeiten und Verdauungsstörungen. Mit der Zeit gerät dann sogar die normale stressbedingte Hormonausschüttung durcheinander und kann ihre wichtigen Aufgaben nicht mehr erfüllen.

Stress-Hormone verhelfen Körper und Geist zu Höchstleistungen

Stress ist im Grunde eine lebenswichtige Reaktion des Körpers, um Belastungen und Anforderungen meistern zu können. Er sorgt für eine erhöhte Aufmerksamkeit und Leistungsbereitschaft von Hirn und Muskeln.

Saarbrücken. (ug) Es gibt zahllose Faktoren, die Stress auslösen können. Dazu gehören Kälte, Hitze und UV-Strahlen, Nährstoff- und Wassermangel, Viren, emotionale Belastungen, Verletzungen und Schmerzen. Ebenso können Enge, soziale Konflikte, ein Umzug, der Verlust eines geliebten Menschen, aber auch berufliche Anspannung, sportliche Wettkämpfe und Prüfungen stressen.

Und das ist gut so, denn bei einer wie auch immer gearteten Belastung muss unser Körper reagieren, um die Situation zu bestehen. Ohne Stress gäbe es keinen Fortschritt und keine Spitzenleistungen. Er löst eine erhöhte Wachsamkeit sowie eine gesteigerte Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit aus.

Die akute Stressreaktion des Körpers verläuft generalisiert und unspezifisch. Generalisiert bedeutet, dass sie praktisch den ganzen Körper betrifft, unspezifisch heißt, dass sie prinzipiell gleich abläuft, egal, um welchen

Stressauslöser es sich handelt. Die akute Stressreaktion wird von den Hormonen der Nebennieren, die wie kleine Käppchen auf den Nieren sitzen, gesteuert: von Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Diese Hormone steigern Herzschlag, Atmung und Blutdruck, die Muskeln werden besser durchblutet und die Leber setzt mehr Zucker und Fette zur Energieversorgung frei. Alles zusammen sorgt für erhöhte Aufmerksamkeit und Leistungsbe-

reitschaft von Hirn und Muskeln. Nach etwa 30 Minuten unter Stress schütten die Nebennieren vermehrt Cortisol aus, das wohl bekannteste Stresshormon. Es sorgt zusammen mit Noradrenalin dafür, dass Abwehrzellen des körpereigenen Immunsystems dorthin gelangen, wo sie benötigt werden, um notwendige Entzündungsreaktionen auszulösen. Dadurch werden zum Beispiel schädliche Eindringlinge wie Bakterien, Viren, Parasiten und Schmutzpartikel bekämpft.

Klingt die Stressreaktion ab, sorgt das Cortisol für die „Beruhigung“ der zuvor alarmierten Immunzellen. Es stimuliert den zuvor unterdrückten Appetit und trägt dazu bei, dass die verbrauchten Energiereserven wieder aufgefüllt werden. Dann fällt auch der Cortisolpegel wieder ab.

Mit dem Stress verhält es sich ähnlich wie mit dem Essen. Sowohl zu viel als auch zu wenig davon macht früher oder später krank. 80 Prozent der Menschen ändern unter Stress ihre Ernährungsgewohnheiten.

Saarbrücken. (ug) Ein gesundes Maß an Stress ist normal, ja wichtig, denn es hält uns wach, aktiv und am Leben. Dauerhaft zu viel davon belastet nicht nur die Seele, sondern auch den Körper. Bis in die winzigen Kraftwerke unserer Zellen hinein, die Mitochondrien, die uns mit Energie versorgen, wirkt zu viel Stress.

Das ist höchst ungut, denn nur reibungslos funktionierende Mitochondrien können kontinuierlich und ausreichend Energie für alle unsere Lebensvorgänge, fürs Gesund- und Fröhlichbleiben bereitstellen. Störungen auf dieser Ebene haben daher tief greifende Auswirkungen auf die Gesundheit, und sie erklären auch, warum Stress mit vielen verschiedenen Symptomen einhergehen kann.

Mit einer guten, nährstoffreichen Ernährung bekommen auch die Mitochondrien alles, was sie benötigen, um genug Energie zu liefern und den dabei anfallenden „Müll“ ordnungsgemäß zu recyceln oder abzutransportieren.

Bei Stress zu viel Lust auf Fettiges und Süßes

Neben guter Ernährung bringen uns körperliche Bewegung und ausreichender Schlaf wieder ins Gleichgewicht

Weil unter Stress der Energie-, Vitamin- und Nährstoffbedarf deutlich steigen kann, hilft es dem Körper, wenn ihm alle nötigen Stoffe mit der Nahrung geliefert werden. Neben vitamin- und mineralstoffreichen sind eiweißreiche Lebensmittel sowie fette Fische und Meeresfrüchte als beste Lieferanten für Omega-3-Fettsäuren besonders wichtig.

Fehlt es dagegen an gesunden Fetten, hochwertigem Eiweiß oder an dem einen oder anderen Vitamin oder Mineralstoff, kommen Energiegewinnung und Müllabfuhr ins Stocken. Kein

Wunder, wenn man sich dann weder wohlfühlt noch richtig leistungsfähig ist.

Dummerweise neigen wir gerade bei Dauerstress dazu, die wichtigsten stressdämpfenden und stressabbauenden Dinge zu vernachlässigen: körperliche Bewegung in der Natur, angenehme soziale Kontakte, ausreichend Tageslicht und Schlaf sowie eine gute Ernährung. Wir neigen dazu, zu viel, zu wenig oder das Falsche zu essen und zu trinken.

Die Physiologin Professor Dr. Mary Dallman von der Universität in Kalifornien, die die ent-



Um Stress einzudämmen, sollte man täglich etwas Obst und einige Nüsse essen. Sie liefern lebenswichtige Nährstoffe. FOTO: WARNECKE/DPA

sprechende Fachliteratur ausgewertet hat, kam zu dem Ergebnis, dass rund 80 Prozent der Menschen, die unter Stress stehen, ihre Ernährungsgewohnheiten ändern: Rund 40 Prozent essen mehr und ebenso viele weniger. Allen gemeinsam ist jedoch, dass sie unter Stress vermehrt zu fett- und zuckerreichen Speisen und Getränken greifen, zu sogenannten „Comfort-Foods“. Dass wir uns damit in stressigen Zeiten gerne belohnen, ist evolutionsbiologisch gesehen sinnvoll. Denn unsere Vorfahren, die oft kämpfen oder flüchten mussten – was ja auch sehr stressig ist –, brauchten dazu viel Energie. Zudem schmeicheln Fett und Zucker den Belohnungszentren in unserem Gehirn, die nach der Anspannung für Entspannung und Wohlfühl sorgen.

Verzichtet man jedoch darauf, sich in stressigen Zeiten freiwillig zu bewegen, wird das kalorienreiche Essen leicht zum Problem. Kommt es außerdem zum Dauerstress ohne Entspannungsphasen und hat der Körper einmal gelernt, dass Schokolade, Pudding, Likör und Pralinen wunderbar entspannend und belohnend wirken, entsteht ein Teufelskreis mit schwellendem Bauchspeck und schwindender Gesundheit.