



Anti-Stress-Food

- Essen zu Entstressen -



Universität der Bundeswehr München, 21.06.22
Sandra Winkler, bfg-München

Selbst-Check



Halten Sie kurz inne und überprüfen Sie, wie es Ihnen jetzt gerade in diesem Moment geht...

- 🕒 **Wie hoch schätzen Sie den Level an Stress in Ihrem Alltag ein?**
- 🕒 **Auf einer Skala von 1-10 – wie entspannt oder gestresst fühlen Sie sich gerade in diesem Moment?**
- 🕒 **Wie fühlt sich Ihr Körper jetzt gerade an?**

Stress – Reaktion & Folgen

bgr
MÜNCHEN
DANN WIR SIND ES WERT

Foto: ©Sergey Nivens - stock.adobe.com



Was ist Stress?

bgr
MÜNCHEN
DANN WIR SIND ES WERT

Foto: ©merla - stock.adobe.com



Stress ist eine körperliche und /oder psychische Reaktion auf eine als **nicht (mehr) bewältigbar wahrgenommene** Situation.

Oftmals wird Stress durch bestimmte **äußere oder innere Reize (Stressoren)** ausgelöst.

Wirkung Adrenalin

bgf
MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: ReBK / Fotolia



- ④ Zuckerreserven werden vermehrt aus der Leber (für Gehirn und Muskeln) freigesetzt
- ④ Herz schlägt schneller, Blutdruck steigt
- ④ Magen & Darm reduzieren ihre Tätigkeit
- ④ Hunger wird unterdrückt
- ④ Die maximale Energie steht zur Verfügung

Wirkung Cortisol

bgf
MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: keluan / Pixabay



- ④ die Umwandlung von Eiweiß in Zucker verstärkt sich → erhöhter Blutzucker
- ④ Der Blutdruck steigt
- ④ Vermehrte Fetteinlagerung
- ④ Heißhunger auf besonders energiereiche Nahrung
- ④ Erst verstärkte, dann unterdrückte Reaktionen des Immunsystems

Zwei Stress-Hormone



DENN WIR SIND ES WERT

Foto: ReBK / Fotolia & keluan / Pixabay



Adrenalin: schnelle Stress-Antwort

Reduktion: körperliche Aktivität



Cortisol: Langzeit-Stress-Reaktion

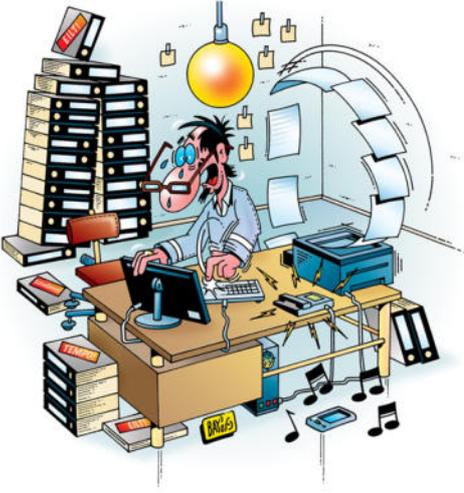
Reduktion: Gelassenheit, Gefühl der Sicherheit

Stress - heute



DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Stefan Bayer / pixelio

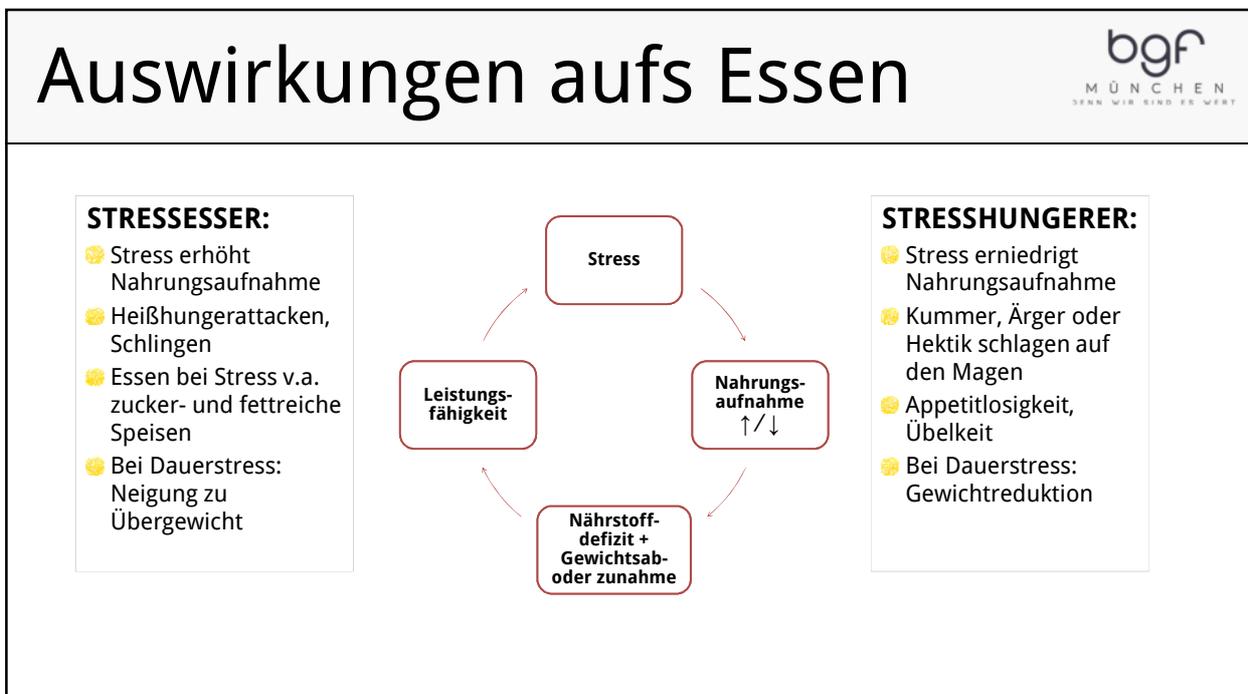
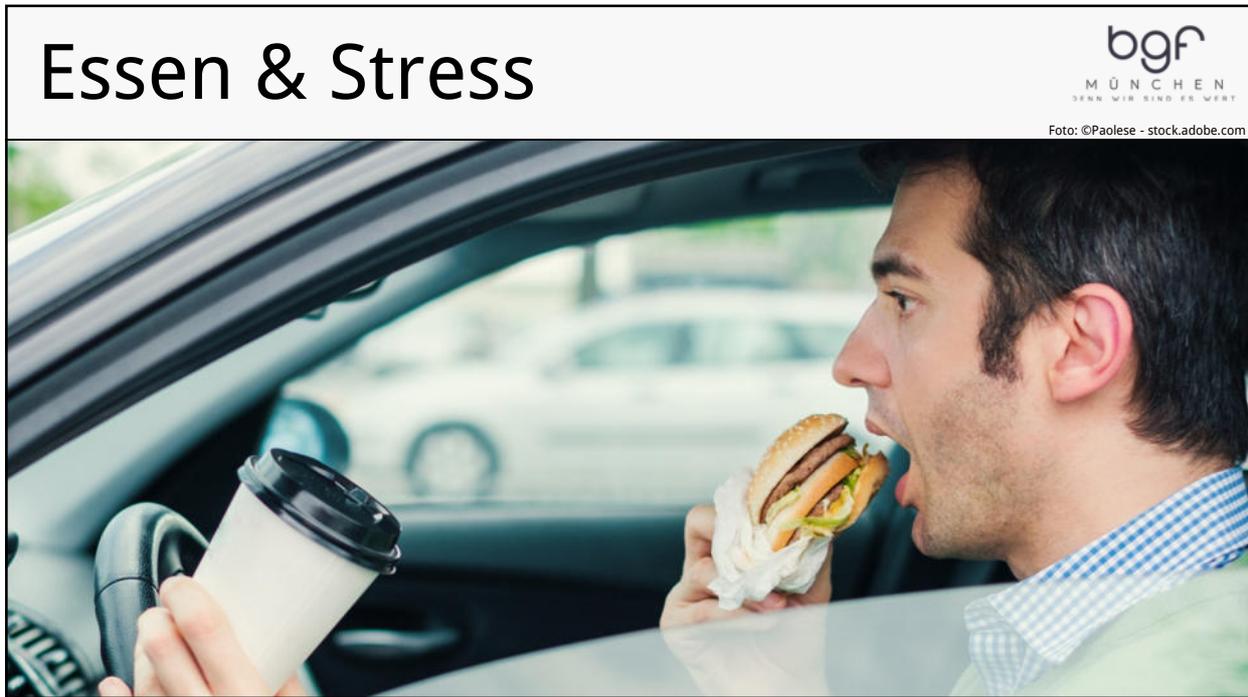


Dauer-Belastung und Ihre Folgen:

- ⊕ Schwächung des Immunsystem
- ⊕ Steigerung Risiko für Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt
- ⊕ Verdauungsbeschwerden
- ⊕ Schlafprobleme, Depressionen, Burnout

Aber auch:

- ⊕ Müdigkeit und Erschöpfung
- ⊕ Problemfixierung
- ⊕ Schlechte Stimmung



Gesteigerter Bedarf

bgr
MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Stefan Bayer / pixelio



- ☀ Vitamine (B-Vitamine, Vit. C, Folsäure,..)
- ☀ Mineralstoffe (Magnesium, Kalium,..)
- ☀ Spurenelemente (Selen, Zink, Eisen,..)

Zudem wichtig:

- ☀ Sekundäre Pflanzenstoffe
- ☀ Omega-3-Fettsäuren
- ☀ Wasser

→ **Durch unsere moderne Lebensweise benötigen wir weniger Energie aber mehr Vitalstoffe**

Tipps für Stressesser

bgr
MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: JILL CHEN / adobe stock

- ☀ Bewegung statt Essen
- ☀ Bewusst und langsam essen, gute kauen
- ☀ Auf das Essen konzentrieren (nicht telefonieren, Emails lesen)
- ☀ Im Sitzen essen
- ☀ Mit allen Sinnen genießen und sich daran erfreuen

Weitere Tipps:

- ☀ Verführerische Lebensmittel aus Sichtweite nehmen
- ☀ Rationieren (kleine Portionen kaufen)
- ☀ Alternativen zum „Belohnen“ suchen
- ☀ Bewusst Stress anders abbauen – „raus lassen“



Tipps für Stresshungerer

bgr
MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Ben White / Unsplash

- ☀ Zwischenmahlzeiten wie Obst, Nüsse, Trockenfrüchte, hochwertige Schokolade einbauen
- ☀ Hochwertige Smoothies oder Shakes nutzen
- ☀ Essenszeiten planen und einhalten: „Mit dem Essen kommt der Appetit“
- ☀ Essen in Gemeinschaft planen
- ☀ Entspannt essen
- ☀ Kleine Portionen essen - schweren, deftigen, besonders fettreichen Speisen meiden

Weitere Tipps:

- ☀ Erinnerungen an Essen setzen
- ☀ Essen in Reich- und Sichtweite stellen
- ☀ Essen als Kraft-Tankstelle erkennen (Unterschied Konzentration)



Essen und Stressreduktion

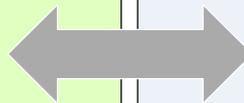
bgr
MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Stefan Bayer / pixelio



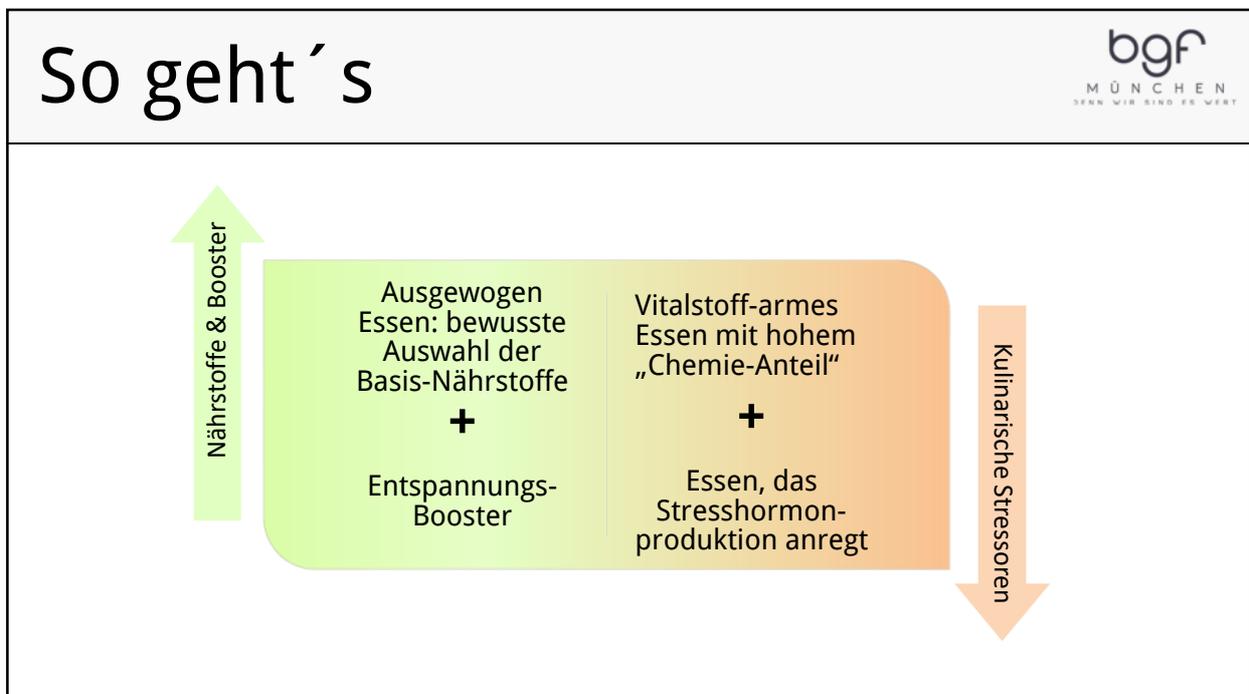
Ausgewogenes Essen:

Reduktion der Stresshormone
Steigerung der Leistungsfähigkeit
Förderung von Wohlbefinden & Schlaf



Entspannung, Erholung & Schlaf:

Geregeltes Essverhalten
Gewichtsnormalisierung
Balance des Hormonhaushalts



Die Basis gegen Stress



Foto: pixabay



KOHLENHYDRATE
Form: komplex
(Vollkorn)

Kohlenhydrate



Foto Gummis Wilhelmine Wulff / pixelio, Foto Kartoffeln: w.r.wagner / pixelio, Foto Haferflocken: pixabay

- ⦿ Einfach- und Doppelzucker: z.B. Traubenzucker, Süßigkeiten



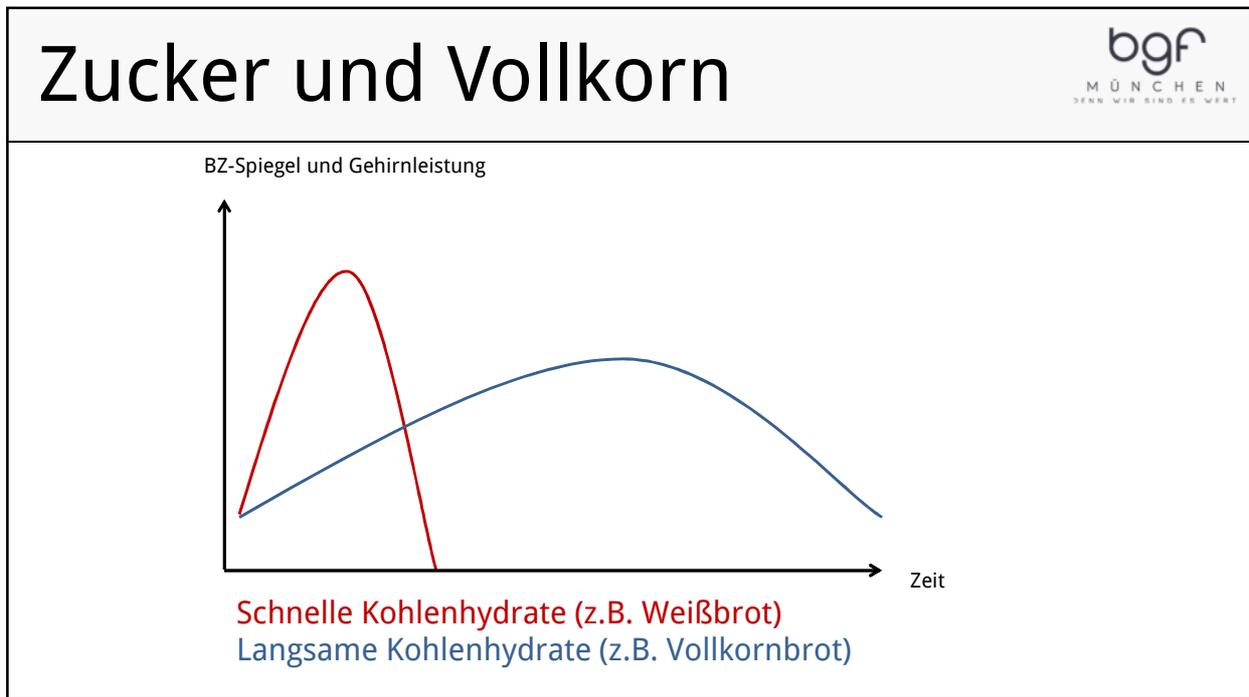

- ⦿ Stärke, z.B. Kartoffeln, Getreide




- ⦿ Ballaststoffe, z.B. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse







Die Basis gegen Stress



Foto: pixabay



KOHLLENHYDRATE
Form: komplex
 (Vollkorn)

- Reduzieren Cortisolspiegel
- Einzige Energiequelle für Hirn

Quellen:
 Vollkornbrot, - nudeln, -reis,
 Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst

Die Basis gegen Stress

bgr
MÜNCHEN
SENN WIR SIND ES WERT

Foto: pixabay



KOHLENHYDRATE
Form: komplex
(Vollkorn)

- Reduzieren Cortisolspiegel
- Einzige Energiequelle für Hirn

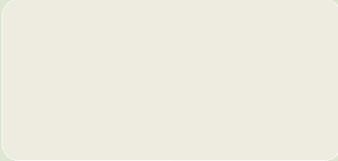
Quellen:
Vollkornbrot, -nudeln, -reis,
Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst



EIWEIß
Form: pflanzlich &
tierisch

- Hauptbausteine für Hormone
- Verhindern Muskelschwund

Quellen:
Milchprodukte, Fisch, Ei,
Hülsenfrüchte & Soja, Nüsse



Eiweiß & Stress

bgr
MÜNCHEN
SENN WIR SIND ES WERT

- 🕒 Aminosäuren diesen als Grundbaustein für Neurotransmitter und Hormone
- 🕒 Wichtig: gezielte Aufnahme von wesentlichen Aminosäuren:
 - 🕒 **Tryptophan:** Nüsse & Samen (Cashew, Kürbiskerne), Getreide (Haferflocken, Weizenkeime), Hülsenfrüchte (Soja, Linsen, Bohnen) Milchprodukte (Hartkäse), Fisch (Lachs, Hering)
 - 🕒 **Tyrosin:** Fisch (Kabeljau), Milchprodukte (Gouda), Hülsenfrüchte (weiße Bohnen, Soja, Erbsen) Fleisch (Schinken), Haferflocken, Erdnüsse
 - 🕒 **Glutaminsäure:** Hülsenfrüchte (Soja, Linsen, Bohnen), Milchprodukte (Quark, Emmentaler), Getreide (Haferflocken), Fisch (Seelachs, Karpfen)

Neurotransmitter



Dopamin:

- positive Stimmung
- wirkt aktivierend
- Gefühle des Genießens, Zufriedenheit

Mangel: Handlungsunfähigkeit, Erschöpfung, Ausweglosigkeit

Serotonin:

- Optimismus, Wohlbefinden
- macht euphorisch
- ermöglicht entspannte Konzentration

Mangel: negative Einstellung, Reizbarkeit, Konzentrationsstörung

Melatonin:

- reguliert Tag-Nacht-Rhythmus
- wichtig für das Immunsystem
- anti-oxidative Wirkung

Mangel: Schlafstörungen, Immunschwäche, Depressionen, Ermüdung

Endorphine:

- schmerzstillende Wirkung
- regulieren Hunger
- beruhigend
- sorgen für guten Schlaf

Mangel: ausgeprägte Traurigkeit, körperliche Schmerzen, emotional „dünnhäutig“, Antriebslosigkeit

DHEA:

- bremst Stressreaktion im Körper (hält Cortison in Schacht)
- wirkt antidepressiv
- ist antientzündlich und stimuliert das Immunsystem

Mangel: geschwächtes Immunsystem, Antriebs- und Energielosigkeit, Depression

Glücks-Food



Tryptophan → Serotonin (Glückshormon)

Tryptophan

+

Vitamin B1, B6, B9, C

+

Magnesium, Zink, Mangan

+

Omega 3

=

Serotonin

Serotonin erhöht die Stress- Tolleranz, reduziert stressindizierte Depressionen, ist wichtiger Ausgangsstoff für das Schlafhormon Melatonin

Tryptophan muss die Blut-Gehirn-Schranke passieren, um die Wirkung zu entfalten. Dies wird durch Insulin gefördert. Kohlehydratreiche Lebensmittel unterstützen demnach die Tryptophan-Aufnahme

Die Basis gegen Stress

bgr
MÜNCHEN
SENN WIR SIND ES WERT
Foto: pixabay



KOHLENHYDRATE
Form: komplex
(Vollkorn)

- Reduzieren Cortisolspiegel
- Einzige Energiequelle für Hirn

Quellen:
Vollkornbrot, -nudeln, -reis,
Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst



EIWEIß
Form: pflanzlich &
tierisch

- Hauptbausteine für Hormone
- Verhindern Muskelschwund

Quellen:
Milchprodukte, Fisch, Ei,
Hülsenfrüchte & Soja, Nüsse



FETT
Form: ungesättigte
Fettsäuren

- Reduzieren Entzündungen
- Regulieren Herz-Kreislauf

Quellen v.a. für Omega-3:
Kaltwasserfisch, Algen,
Walnüsse, Leinsamen, Rapsöl

Fett & Stress

bgr
MÜNCHEN
SENN WIR SIND ES WERT
Foto : pixabay

Unter Stress sind **eher fettarme Mahlzeiten** zu empfehlen, denn fettreiche Mahlzeiten verstärken die Stressantwort im Körper:

- ⚡ Schwächen die Konzentrationsfähigkeit
- ⚡ Verstärken Entzündungen im Körper
- ⚡ Verschieben den Zeitpunkt der Hormonausschüttung
- ⚡ Verändern die die „innere Uhr“
- ⚡ Fördern Übergewicht, Diabetes, Depressionen



Omega-3-Fettsäuren

bgr
MÜNCHEN
SENN WIR SIND ES WERT

Foto: w.r.wagner / pixelio

Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend, stärken Immunsystem, sind Baustoffe der Zellmembran (auch im Gehirn), antidepressiv:

👉 **fetter Kalt-Wasserfisch 1-2 / Woche** v.a. Makrele, Lachs, Hering

👉 **täglich eine Hand voll Nüsse** v.a. Walnüsse, Macadamia

Alternativen:

👉 Pflanzliche Öle: z.B. Olivenöl, Rapsöl für Braten, backen, Smoothies

👉 Samen: z.B. Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen
für Müsli, Smoothies, in Gerichten als Topping



Entspannungs-Booster

bgr
MÜNCHEN
SENN WIR SIND ES WERT

Foto: pixabay

Wichtige Vitalstoffe bei Stress:

👉 **Magnesium:** Mandeln, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kakao, Banane

👉 **Kalium:** Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze, Kartoffeln, Bananen

👉 **B-Vitamine:** Vollkorngetreide, Nüsse, Pilze, Hefe, Spargel, Tomate

👉 **Vitamin A:** rote Beeren, Karotten, rote Paprika, Kürbis

👉 **Vitamin C:** rote Paprika, Brokkoli, Kiwi, Kartoffeln, Petersilie

👉 **Kupfer:** Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kakao, Fisch

👉 **Eisen:** Kürbiskerne, Rote Beete, Amaranth, Hirse, Haferflocken

→ **Vitamin D:** Fisch, Ei, Pilze - v.a. über Sonneneinstrahlung



Regionales Relax-Food

b_gf
MÜNCHEN
SENN WIR SIND ES WERT

Foto: ©drubig-photo - stock.adobe.com

- 🌾 **Getreide & Co:** Dinkel, Haferflocken, Weizenkleie, Hirse, Vollkornreis, Kartoffeln
- 🌾 **Hülsenfrüchte:** Soja, Linsen, Bohnen
- 🌾 **Gemüse:** Rosenkohl, Fenchel, Brokkoli, Spinat
- 🌾 **Obst:** Rote Beeren, Äpfel, Bananen
- 🌾 **Nüsse und Samen:** Walnüsse, Leinsamen, Kürbiskerne
- 🌾 **Milchprodukte:** Hartkäse
- 🌾 **Fisch:** Hering, Lachs, Forelle



Relax-Food-Rezepte

b_gf
MÜNCHEN
SENN WIR SIND ES WERT

Foto: ©drubig-photo - stock.adobe.com

- 🌾 **Fischfilet-delux:** Lachs-Filet, Zucchini, Cashew, 1 EL Rapsöl, 1 EL Parmesan, Salz, Tomatenscheiben - in Backpapier ca. 20 Min im Ofen
- 🌾 **Kartoffel-Linsen-Kokossuppe:** Kartoffeln, rote Linsen, Brühe, Kokosmilch, Zwiebeln, Kardamom, Curry, Chili, Cumin, Ingwer
- 🌾 **Reissalat:** gekochter Vollkorn-Reis, Fenchel, Paprika, Baby-Spinat, Walnüsse
- 🌾 **Brokkoli-Pesto:** Brokkoli-Röschen, Paranüsse, getrocknete Tomaten kleinschneiden, mit Haferflocken, Basilikum, Zitronensaft, Salz, Olivenöl pürieren

Vitale Energiebooster

bgr
MÜNCHEN
SENN WIR SIND ES WERT
Foto: pixabay

			
Nüsse (v.a. Walnüsse, Mandeln)	Trockenfrüchte (v.a. Datteln, Feigen)	Dunkle Schokolade (> 80%)	Wasser

Tipps für den Alltag

bgr
MÜNCHEN
SENN WIR SIND ES WERT
Foto: pixabay

- ☛ **Regelmäßig Essen:** 3 Mahlzeiten täglich + evtl. 1-2 Zwischenmahlzeiten
- ☛ **Vollkorn bevorzugen:** reich an Mineralstoffen, Vitaminen, Ballaststoffen
- ☛ **Gemüse & Obst:** 5 Portionen / d, bunt, saisonal, regional, biologisch, reich an Mineralstoffen, Vitaminen, Ballaststoffen, Antioxidantien
- ☛ **1 Handvoll Nüsse/d + 2 Portionen Fisch/Woche:** Omega-3-Fettsäuren
- ☛ **Ausreichend Flüssigkeit:** 1,5-2 Liter Wasser, (koffeinfreien) Tee
- ☛ **Frisches, fettarmes Essen bevorzugen**

Tagesablauf

bgr
MÜNCHEN
SINN WIR SIND ES WERT

Foto: pixabay

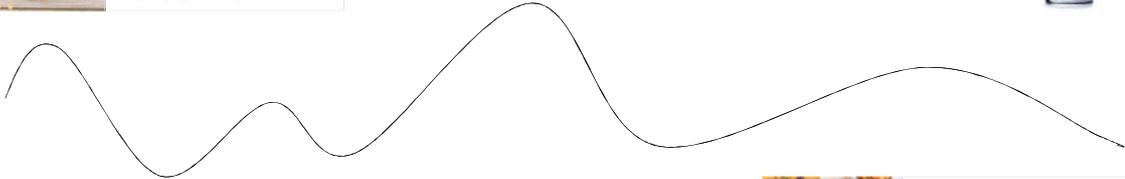


Frühstück:
Haferflocken,
Banane, Leinsamen,
Mandelmilch



Mittagessen:
Lachs, Vollkornreis
und Brokkoli







Snack:
2 Datteln mit 1
Stück dunkler
Schokolade (> 80%)



Abendessen:
indische Linsen-
Tomaten-Suppe

Stressförderndes Essen

bgr
MÜNCHEN
SINN WIR SIND ES WERT

Foto: ©Paolese - stock.adobe.com

Negativen Einfluss auf Stressreaktion und Wohlbefinden:

- ☹ Zucker und Weißmehlprodukte („leere“ Kohlehydrate)
- ☹ Fertiggerichte und Fast Food (fett- , zuckerreich, künstliche Zusatzstoffe, Plastikverpackungen)
- ☹ Kaffee, schwarzer Tee, Energiedrinks (Koffein)
- ☹ Zu fettes, üppiges und spätes Essen
- ☹ Alkohol
- ☹ Essen unter Stress und Zeitdruck
- ☹ Schlingen, wenig kauen



Koffein reduzieren

bgr
MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: pixabay



Adrenalinausschüttung durch:

- ☉ Kaffee, schwarzer Tee
- ☉ Energiedrinks
- ☉ Cola

Tipp für Reduktion:

- ☉ Tassen zählen, auf Hälfte reduzieren
- ☉ „Lieblingskaffee“ als letztes ersetzen
- ☉ Guten Ersatz finden

Getränke zum Entspannen

bgr
MÜNCHEN
DENN WIR SIND ES WERT

Foto: Jörg Brinckheger / pixelio

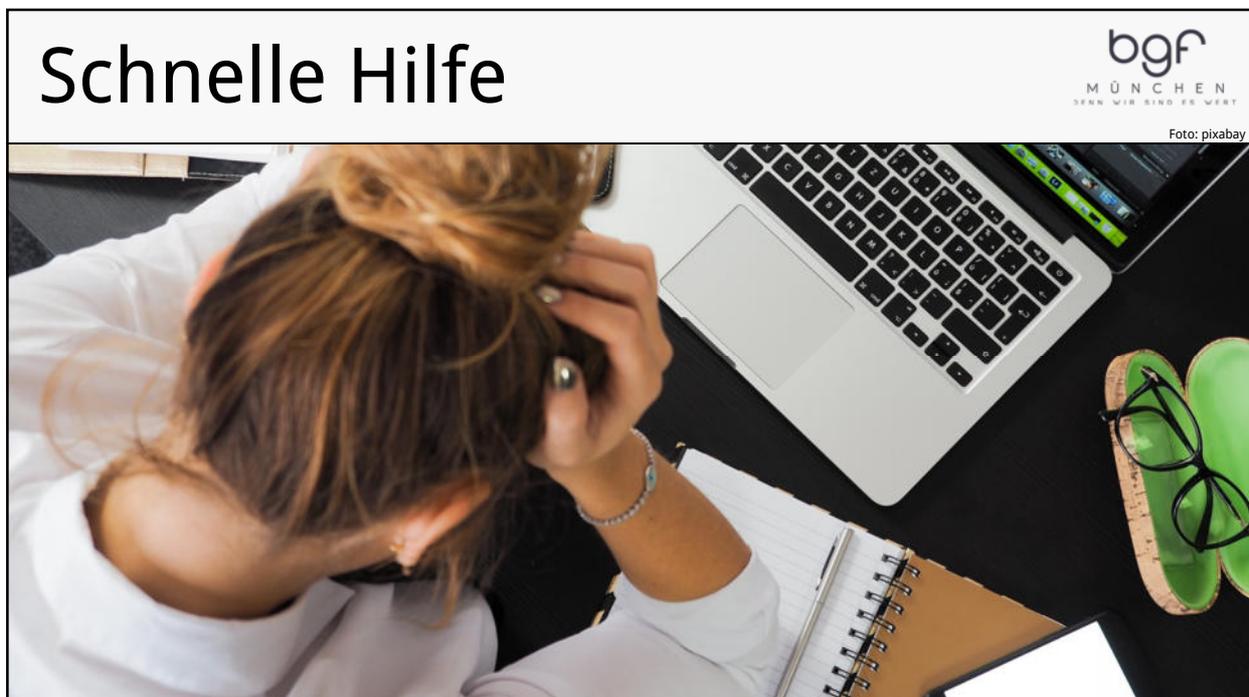
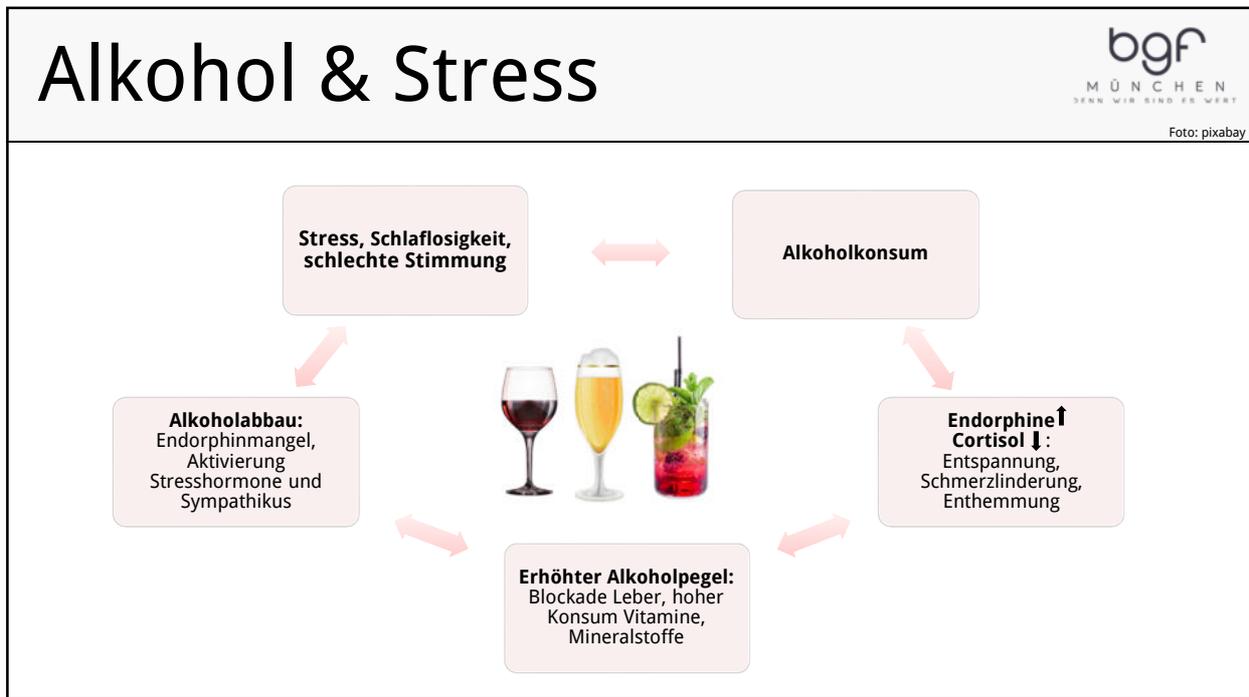


Kaffee-Ersatz:

- ☉ Chai-Latte (Kräuterbasis)
- ☉ Koffeinfreier Kaffee
- ☉ Wellnesstees – auch als Eistee möglich
- ☉ Orangen-Rosmarin-Wasser

Kräutertee gegen Stress:

- ☉ **Melisse:** bei Einschlafstörungen
- ☉ **Baldrian:** bei innerer Unruhe
- ☉ **Ingwer:** bei Erschöpfung
- ☉ **Lavendel:** bei Verstimmungen



Akuter Heißhunger

→ Kohlenhydratart und -Verteilung anschauen

- ☉ Ein großes Glas Wasser trinken – mind. 15 Minuten warten
- ☉ In den Körper spüren: besteht Energiemangel oder Hunger?

Wenn „nein“:

- ☉ Pfefferminzbonbon, Kaugummi, Zähne putzen
- ☉ Fragen: was bräuchte ich eigentlich?
- ☉ Ablenken
- ☉ Bewegen
- ☉ Entspannungsübungen



Kauen entspannt

Foto: adel / pixelio



Vorteilen ausreichenden Kauens:

- ☉ Stressabbau
- ☉ Förderung der Verdauung
- ☉ Aufnahme von mehr Nährstoffen
- ☉ Gesünderes Gewicht

→ **Tipp: jeden Bissen mind. 15 mal Kauen**

Tipps für Entspannungspausen:

- ☉ Essen genießen – mit allen Sinnen
- ☉ Atmosphäre beachten
- ☉ Geistig abschalten und auftanken

Hunger und Bewegung

bgr
MÜNCHEN
SINN WIR SIND ES WERT

Foto: pixabay

Bewegung wirkt sich reduzierend auf den Hunger aus:

- Reduktion von (appetitanregenden) Grehlin
- Steigerung des (hunger-unterdrückenden) Hormons Peptidhormon YY
- Erhöhung der Körpertemperatur – Nervenzellen im Hirn unterdrücken dadurch Hunger
- Reduktion der Stresshormone
- Ausgleichend für Psyche

→ **moderates Ausdauertraining, leichte Bewegungen**



Entspannung to go

bgr
MÜNCHEN
SINN WIR SIND ES WERT

Foto: ©Antonioguillen - stock.adobe.com

„Erste Hilfe“ bei Stress:

- 4-6-Atmung
- Puls spüren
- Mental-Relax-Training (Doppelsilben-Übung)
- Sinnes-Check
- Schütteln



Zusammenfassung



Erste Schritte

Wählen Sie Ihr 2-3 Highlights des Vortrags und starten Sie noch heute:

- ☛ Überprüfen Sie Ihre Basisernährung auf Vollkorn, ausreichend Obst & Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse
- ☛ Starten Sie mit einem Anti-Stress-Frühstück
- ☛ Achten Sie auf ausreichend Flüssigkeit
- ☛ Überprüfen Sie Ihren Koffein-Konsum
- ☛ Bauen Sie Pausen ein
- ☛ Sorgen Sie für Bewegung im Alltag
- ☛ Atmen Sie





Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit

 **bfg**
MÜNCHEN

sw@bfg-muenchen.de
www.bfgmuenchen.de

bfg München
Sandra Winkler
Rothschwaigestr. 34
80997 München