

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

33-2021



Das Stress-Zitat

"Chronischer Stress blockiert die Verdauung, was einerseits zu einer schlechten Nahrungsverwertung und damit langfristig zu einem Vitalstoffmangel führt und andererseits eine mangelhafte Gift- und Schlackenausleitung mit sich

bringt." (Carina Rehberg)



Es gibt Stress-Esser und Stress-Hungerer

Die Menschen reagieren auf Stress zu jeweils 40 % entweder als „**Stressesser**“ oder als „**Stresshungerer**“. Bei den restlichen 20 Prozent hat Stress keinen Einfluss auf das Essen.

- **Extreme Stressauslöser**, beispielsweise der Tod eines nahestehenden Angehörigen, führen eher zu einem **verringerten Essverhalten**.
- **Zwischenmenschliche Stressoren** wie Zurückweisung und Einsamkeit begünstigen eher ein gesteigertes Hungergefühl und **erhöhtes Essbedürfnis**.
- Kinder neigen unter Stress eher zur **Essensverweigerung**, aber auch „Frustessen“ wird oft schon bei Kindern beobachtet und kann den **Grundstein von Übergewicht** legen.
- Erwachsene greifen **bei chronischem Stress** häufiger zu fett- und zuckerreichem Essen und essen insgesamt kalorienreicher und häufiger.
- Insbesondere Frauen lassen sich von Gefühlen eher zum Essen verleiten und greifen hier eher zu ungünstigeren Lebensmitteln.
- Stress hat auch einen Einfluss auf das Geschmacksempfinden: Nach psychischem Stress werden bitter, sauer und süß weniger lange wahrgenommen, bitter sogar weniger intensiv. Bei körperlichem Stress ist nur die Wahrnehmung von „sauer“ verkürzt.



Beachte positive Effekte der Ernährung bei Stress

Stress-Esser

- Essen mehr, schnell, unkontrolliert, nebenbei
- Bevorzugen fett- und zuckerreiche Speisen

- Leiden eher unter Heißhunger
- Entwickeln bei Dauerstress eher Übergewicht

Tipps gegen den Heiß-Hunger:

- Heißhunger erscheint plötzlich und ist „ungeduldig“, kein körperlicher Hunger
- Ausgeprägter Wunsch nach bestimmten Lebensmitteln
- Schuldgefühle nach dem Verzehr, Verbindung des Essens mit negativen Gefühlen
- Unbewusstes Essen/Naschen, Essen über das Sättigungsgefühl hinaus

Stress-Hungerer

- Essen weniger
- Leiden eher unter Appetitlosigkeit und / oder Übelkeit
- Nehmen meist zu wenig Nährstoffe auf
- Verlieren unter Dauerstress eher Gewicht

Tipps für Stress-Hungerer:

- Essen mit etwas Positivem verbinden
- Liebessessen einplanen, Mahlzeit als Belohnung
- Essenspausen als „Oase der Ruhe“ schaffen
- Mahlzeiten planen und vorbereiten, besser mehrere kleine Mahlzeiten

Stress und Nährstoffe

Besonders wichtig ist es die Nährstoffe zu beachten, die unter Stress vermehrt verbraucht werden, um einem Mangel vorzubeugen. Der Gehalt in einem Lebensmittel hängt aber von verschiedenen Faktoren ab und unterscheidet sich innerhalb der Sorten einer Art (wie verschiedene Apfelsorten), Standortbedingungen (wie Klima, Boden, etc.) und ist auch noch von weiteren Faktoren abhängig.

In vielen pflanzlichen Lebensmitteln sind neben den Nährstoffen auch noch sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, die zusätzlich die negativen Wirkungen des Stresses vermindern können.

Während eine ausgewogene Lebensmittelauswahl zum besseren Umgang mit Stress beitragen kann, ist es jedoch nicht möglich ihn „wegzuessen“.

Eine gute Lebensmittelauswahl

kann aber helfen, mit dem Stress besser umzugehen.

- Regelmäßig essen
- Wohlfühlatmosphäre beim Essen
- Zeit zum Essen nehmen und sich dabei nicht ablenken lassen
- Portionsgröße beibehalten
- Wenn es etwas zum Knabbern sein soll, möglichst zu kalorienarmen Lebensmitteln greifen
- Mahlzeiten abwechslungsreich zusammenstellen
- Bei Zeitmangel größere Portionen vorkochen, einen Teil vor Ende der Garzeit entnehmen und einfrieren (am besten portionsweise)
- Einen Koch-Plan für stressreiche Wochen schreiben und den Einkauf entsprechend planen (spart Zeit und auch Geld, da so durch Stress verursachte Fehlkäufe vermieden werden können)

- Alternativen entwickeln für stressbedingte Essanfälle (statt sich mit Essen zu belohnen oder gegen den Kummer anessen)
- Regelmäßig ungesüßte Tees oder Wasser trinken (als Faustregel 1 Glas in der Stunde)

Lebensmittel mit hilfreichen Inhaltsstoffen

- Nüsse und Samen: Vitamin E, Kalium, Magnesium, Vitamin B1, Omega-3-Fettsäuren
 - o Enthalten zudem viel Fett, dieses hat zwar positive Wirkung auf den Körper (Omega-3-Fettsäuren), sollte aber bei der Mahlzeitenplanung mitberücksichtigt werden
- Vollkorn: B-Vitamine, Magnesium, komplexe Kohlenhydrate
 - o Die komplexen Kohlenhydrate sorgen für eine lange Sättigung und einen langsameren Anstieg verschiedener Blutwerte wie Blutzucker, Cortisonspiegel etc.
- Fettarme Milchprodukte: B-Vitamine (insbesondere B12), Calcium
 - o Die Menge spielt bei den Milchprodukten eine große Rolle, wird zu viel verzehrt, kann sich deren positive Wirkung ins Gegenteil verkehren
- Obst und Gemüse: verschiedene Vitamine, Mineralien, Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe
 - o Sekundäre Pflanzenstoffe, sind die Stoffe in einer Pflanze, die nicht unter „Nährstoffe“ (s.o.) fallen, vielen wurde eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgewiesen

Achtsamkeit

- Auf Körpersignale vertrauen, langsam essen und das Essen nicht bewerten
 - Es gibt keine grundsätzlich guten oder schlechten Lebensmittel
 - Genuss nicht mit dem Gedanken an die „Essenssünde“ zerstören
 - Sich selbst beim Essen beobachten:
 - o Wann und warum esse ich?
 - o Wie und wo merke ich meinen Hunger und die Sättigung?
 - o Was verbinde ich mit dem Essen? (Gedanken, Gefühle)
 - o Was tut mir beim Essen gut?
 - o Wie nehme ich mein Essen wahr?
- (Infoquelle: [Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.](#))



Harmonie und Frieden finden mit Peace Food

Eine insgesamt ausgewogene Ernährung gleicht die stressbedingten Defizite an Mineralstoffen und Vitaminen aus. Sie stärkt die Stressresistenz und kann die

Stimmung verbessern.

Dr. Rüdiger Dahlke zur neuen Ernährung: Peace Food

Welche Infos wollen wir unseren Zellen wirklich geben?

Unser Darm ist es, der ununterbrochen mit unserem Gehirn kommuniziert.

Das heißt, auch wenn wir uns nicht bewusst sind, wie ungesund unsere Ernährung ist und wie viele Umweltgifte wir damit täglich zu uns führen...

unsere Zellen wissen es schon längst!

So viele Umweltgifte nimmst Du täglich in Deinen Körper:

- 23.7% durch Milchprodukte
- 20.3% durch Fleisch
- 17.4% durch Fisch

Du kannst täglich neu wählen!

Immer mehr Menschen verstehen, welche große Rolle unsere Nahrung für unsere Gesundheit von Geist, Körper und Seele sowie unsere Selbstheilungskompetenz spielt.

Wenn eine Krankheit erst einmal da ist, muss sie gemeistert werden.

Doch das Ziel sollte es sein, gar nicht erst krank zu werden und Gesundheit vorzubeugen.

Jedes Mal, wenn wir Essen für uns vorbereiten, entscheiden wir uns für einen dieser zwei Wege:

Streben wir nach einem Leben, das geprägt ist von ganzheitlicher Gesundheit oder nehmen wir Krankheit in Kauf?

Meisterklasse der Ernährung mit Dr. Rüdiger Dahlke

Peace Food, weil es Frieden mit uns, unserer Gesundheit, mit der Umwelt und den Tieren schafft.

1) HARMONIE UND BALANCE

...dein Idealgewicht zu erreichen und zu halten und dadurch den meisten Zivilisationskrankheiten effektiv vorzubeugen

2) GESUNDHEIT FÜR KÖRPER UND SEELE

...Frieden zwischen Körper und Seele herzustellen und somit die Entzündungsbereitschaft deines Körpers zu senken.

3) GANZHEITLICHES WOHLBEFINDEN

...deine Energiekurve vom Dromedar zum Glücksdrachen auszubauen und mehr als dreimal so viel Energie zur Verfügung zu haben.

4) MEHR LEBENSFREUDE UND WENIGER LEID

...das kollektive Leid von Mensch und Tier zu verringern und einen großen Beitrag zur Gesundung unseres Planeten zu leisten.

[Die erste Masterclass zum Thema Ernährung \(Peace Food\)](#),

die mit Dr. Rüdiger Dahlke entwickelt wurde, startet **HEUTE**..

[Peace Food ist wissenschaftlich basiert, klar und einfach umsetzbar.](#)

[HIER zur kostenlosen Masterclass Peace Food anmelden!](#)



Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Impressum:

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: info@stress.ws

Webseiten:

- [Stress](#)
 - [Krisen](#)
 - [Gesundheit](#)
 - [Lebens-Kompetenz](#)
 - [Kurse zur Lebenskompetenz](#)
- [Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg](#)