

Was kann ich gegen Stress tun?

Wo beginnt Stress? Genau dort, wo sich eine Person einer Situation ausgeliefert fühlt. Dies äussert sich meist als Gefühl: *Ich bekomme die Situation nicht mehr in Griff*. Der Körper reagiert sofort: Das Herz schlägt schneller, die Muskeln spannen sich an, der Mund wird trocken. Stress macht sich in uns breit und wenn die Spannung vorbei ist, fühlen wir uns immer noch nicht frei. Körper und Seele brauchen eine gewisse Zeit, bis sich die gesunde Spannung wieder eingependelt hat.

Unter Einwirkung der Stresshormone strömen vermehrt wichtige Nährstoffe aus den Zellen. Über die Niere werden die Nährstoffe dann schnell ausgeschieden und gehen so dem Körper verloren. Chronische Stresssituationen führen deshalb zu einem Nährstoffmangel. Dadurch werden wir noch stressempfindlicher, d.h. der Teufelskreis wird immer intensiver.

Durch eine gezielte Versorgung mit ausgewählten Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen kann dieser Teufelskreis unterbrochen werden.

Wir sollten darauf achten, dass die Versorgung mit folgenden Nährstoffen ausreichend ist:

- Vit. B6 (vermindert Ansammlung von Wasser, sollte zusammen mit Magnesium eingenommen werden)
- Vit. E (fördert den Energiestoffwechsel, wirkt antioxydativ)
- Zink, Chrom und Mangan (reguliert den Kohlehydratstoffwechsel)
- Kalzium (vermindert die Ansammlung von Gewebeflüssigkeiten, verbessert die Stimmung, baut Spannung ab, wichtig für Knochen)
- Magnesium (baut Spannung ab)

Wie lässt sich die Stimmung heben?

Serotonin ist ein Glückshormon. Als wesentlicher Bestandteil des menschlichen Hormonsystems beeinflusst Serotonin Appetit und Schlaf, steuert den Sexualtrieb, die Körpertemperatur und hat Auswirkungen auf die Gemütslage. Ausreichend Serotonin im Körper macht ruhig und ausgeglichen. Extremer Serotoninmangel führt dagegen zu emotionaler Überempfindlichkeit oder sogar zu aggressivem Verhalten.

Dauerhafte Mangelerscheinungen können nebst körperlichen, zahlreiche psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angst, Schlaf- oder Essstörungen hervorrufen. Auch die Migräne-Attacken sind u.a. auf einen Serotoninmangel zurückzuführen.

In einigen Lebensmitteln ist viel Serotonin enthalten, in anderen ist die Aminosäure Tryptophan vorhanden, die der Körper in Serotonin umwandelt.

Lebensmittel mit viel Serotonin/Tryptophan:

- Obst: Ananas, Avocado, Banane, Dattel, Feige, Papaya.
- Gemüse: Feldsalat, Karotte, Kopfsalat, Lauch, Petersilie, Rander, Spinat, Tomate, Zwiebeln.
- Fleisch: Poulet, Kalbfleisch, Rindfleisch, Schweinefleisch, Putenbrust.
- Fisch: Barsch, Forelle, Garnellen, Hering, Kabeljau, Krapfen, Lachs, Makrele, Sardine, Seelachs, Seezunge, Thunfisch.
- Getreide und Co: Haferflocken, Naturreis, Roggenvollkorn, Weizenvollkorn.
- Nüsse: Cashew, Mandeln, Erdnüsse, Haselnüsse, Paranüsse, Walnüsse.

