

Stress abbauen

10 Lebensmittel, die dabei helfen

Nimmt der Stress einmal Überhand, legen Sie eine Pause ein und tun sich selbst etwas Gutes. Sicher haben Sie schon festgestellt, dass die Welt nach einem Stückchen Schokolade ganz anders aussieht. Was wir essen, beeinflusst nicht nur unseren Körper, sondern wirkt sich auch auf unsere Psyche aus. Bestimmte Stoffe in Lebensmitteln wirken direkt auf das Gehirn und damit auch auf die Stimmung – und können so akuten Stress abbauen helfen. Hier ein paar Vorschläge:

- **Milch**

Ein Becher warmer Milch mit Honig kann ein richtiger Seelenstreichler sein. Viele Menschen greifen auf dieses Hausmittel zurück, wenn Sie beispielsweise nicht einschlafen können. Zu Recht: Stress und Anspannung steigern den Magnesiumbedarf. Fehlt der Nachschub, kann das zu Schlafstörungen führen, aber auch zu Konzentrationsschwäche und Nervosität. Mit Milch lässt sich das Magnesium wieder aufstocken. Zusätzlich fanden Forscher der Universität Tier heraus, dass die natürlichen Phospholipide der Milch die Stimmung heben.

- **Schokolade**

Es ist kein Mythos. Schokolade macht wirklich glücklich. Der in Schokolade enthaltene Kakaoanteil ist entscheidend: Kakao enthält Flavonoide, das sind natürliche Antioxidantien, die helfen, Stresshormone abzubauen und den Blutdruck zu senken. Je dunkler die Schokolade ist, desto mehr Flavonoide sind enthalten. Auch das in Kakao enthaltene Protein Tryptophan fördert die Bildung von Serotonin und hebt so die Stimmung. Bereits 40 Gramm pro Tag reichen aus.

- **Wein**

Bei akutem Stress im Büro ist das natürlich keine Option. Doch es spricht nichts gegen ein Glas Wein nach Feierabend. Es wirkt entspannend auf das Herz und die Gefäße.

- **Pistazien**

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamin B, Antioxidantien und Kalium – die Liste der gesunden Inhaltsstoffe der Pistazie ist lang. Wissenschaftler von der Pennsylvania State Universität testeten, wie sich eine Ernährung mit Pistazien auf den Umgang der Probanden mit Stress auswirkte. Heraus kam, dass Pistazien den Blutdruck senken und sich so positiv auf Stress auswirken.

- **Walnüsse**

Viele essen sie hauptsächlich in der Weihnachtszeit, doch auch im restlichen Jahr sollte man sich die positiven Wirkungen der Walnuss nicht entgehen lassen: Im Journal of the American College Nutrition wurde eine Studie veröffentlicht, die zeigt, dass Walnüsse den Blutdruck senken. Danach reichen schon einige Nüsse am Tag, um den Effekt zu erzielen. Beispielsweise im Müsli zum Frühstück oder als Walnussöl im Salatdressing.

- **Zitronen**

Sauer macht lustig? Zitronen können noch mehr: Sie enthalten Vitamin C, Antioxidantien und Anthocyanen. Wer 15 Minuten Stress hat, verliert in dieser Zeit 300 bis 350 Milligramm Vitamin C. Das schwächt die Immunkraft und der Speicher muss wieder aufgefüllt werden. Am besten jedoch nicht durch Tabletten, sondern auf natürlichem Wege. Darüber hinaus schützen Zitronen die Leberzellen und helfen bei deren Regeneration.

- **Linsen**

Hülsenfrüchte, wie zum Beispiel Linsen und Bohnen, sind gute Magnesium-Lieferanten. Magnesium, ein wichtiger Mineralstoff für Nerven, hilft Stress und Nervosität abzubauen. Magnesium mindert zudem Angstgefühle. Außerdem sind Hülsenfrüchte, vor allem Linsen, reich an Vitamin B1, das zur Regeneration des Nervensystems beiträgt.

- **Joghurt**

Das in Joghurt enthaltene Vitamin B beruhigt. Vor allem das Vitamin B2 hilft gegen Stress, da es die Aktivität der Stresshormone bremsen kann. Joghurt regt die Produktion des Glückshormons Serotonin an und schützt die Darmflora. Täglich 125 Gramm, also ein kleiner Becher Joghurt, reichen aus, um positive Auswirkungen auf das Stresslevel zu haben.

- **Tee**

Abwarten und Tee trinken? Die Redewendung trifft den Kern: Egal ob Kamillen-, Melissen- oder Früchtetee – Tee hat eine entspannende Wirkung auf den Körper. Das fängt bereits bei der Zubereitung an. Lassen Sie sich nicht hetzen und nehmen Sie sich die Zeit, den Tee ziehen zu lassen und genießen Sie die paar Minuten Auszeit.

- **Rotkohl**

Hauptsächlich als Wintergemüse bekannt, ist der Rotkohl als Beilage zu Braten und Klößen beliebt. Ebenso wie andere violette Früchte und Gemüsesorten, enthält er Antioxidantien, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.