

Die „Akkus“ aufladen

Viele Menschen lässt der gesellschaftliche Druck und die damit verbundene tägliche Mehrfachbelastung immer häufiger an Ihre Grenzen stoßen. Die Folge: Sie fühlen sich ausgebrannt und depressiv. Die erschreckenden Zahlen der Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) belegen diesen Negativtrend: Die Anzahl der Krankschreibungen ist seit 2004 aufgrund eines Burnout um 700 Prozent, die der damit verbundenen Fehltag um

aktiv auf die Symptome des Dauerstress einfluss nehmen. Zu den typisch seelischen Symptomen zählen chronische Müdigkeit, Antriebs- und Lustlosigkeit sowie Depressionen. Durch den dauerhaft erhöhten Stresspegel schütten Betroffene permanent zu viel Stresshormone wie Kortisol und Adrenalin aus, was den Körper ebenfalls in einen dauerhaften Alarmzustand versetzt. Dies kann auch negative Folgen für Organe wie die Herz, Immunsystem, Muskeln, Magen-Darm-Trakt, Gehirn etc. haben.

dauerhafte „Alarmzustand“ im Gehirn verstärkt zudem das unkontrollierte, emotionale Essverhalten. Die Folgen: zu viel Zucker, zu viel Salz und zu viele tierische Fette. Daneben mangelt es stark an Mikronährstoffen, wie zum Beispiel bioaktiven Pflanzenstoffen aus Obst und Gemüse. Dies setzt dem ohnehin schon geschwächten Körper noch weiter zu. Wer seine Nahrung clever zusammenstellt, kann damit nicht nur seine Abwehrkräfte stärken, sondern auch den erhöhten Bedarf der Mikronährstoffe decken, die für den Energiestoffwechsel und zur Entspannung wichtig sind und erhöhte Blutzucker- und Blutfettspiegel senken, denn: Durch Burnout steigt auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diesen Anforderungen wird eine Ernährung gerecht, die abwechslungsreich und vitalstoffreich ist, das heißt mit Vollkorngetreide sowie Obst und Gemüse. Die enthaltenen Ballaststoffe bringen den Darm in Bewegung und schaffen eine gesunde Darmflora. Tierische Fette sollten nur begrenzt eingesetzt werden. Pflanzenöle wie Oliven-, Raps- oder Leinöl enthalten hingegen einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Sie wirken sich positiv auf Gefäße und zum Teil sogar entzündungshemmend auf den Organismus aus.



Eine energiegeladene Ernährung gibt Patienten mit **Burnout** oder gefährdeten Menschen eine Art Anschlagfinanzierung, um dem Hamsterrad zu entkommen.

© Paulus Nügroho R. / fotolia.com

1400 Prozent gestiegen. Neben regelmäßiger Bewegung und einem individuell angepassten Entspannungsprogramm können Betroffene auch mit einer speziellen Ernährung ihre Batterien wieder aufladen und so po-

Was sollte die Power-Ernährung leisten? Besonders in stressigen Lebenssituationen fällt die Ernährung häufig qualitativ minderwertig aus. Fast Food, Soft Drinks, Schokoriegel & Co. prägen den Speiseplan. Der

Die besten Power-Lebensmittel

Wasser: Brain-Food Nr.1 Eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr ist unerlässlich für die Konzentration und das geistige wie seelische Wohlbefinden. Pures Mineralwasser liefert keine Kalorien, aber dafür Mineralstoffe. Eine Sorte mit hohem Anteil des Anti-Stress-Mineralstoffs Magnesium (z. B. 100 Milligramm pro Liter) ist besonders geeignet. Für Abwechslung sorgen zudem Fruchtschorlen,

ein Glas Gemüsesaft oder ungezuckerter Tee. Auch ein paar Tassen Kaffee dürfen als „Muntermacher“ den Trinkplan abrunden. Alkohol stresst hingegen den Körper, sodass sein Konsum auf ein Glas Wein oder Bier pro Tag limitiert werden sollte.

Orientalische Gewürze: natürliches Psychodoping Die Inhaltsstoffe von Ingwer, Kurkuma, Zimt, Muskatnuss und Kardamom wirken psychoaktiv und dadurch motivierend und erfrischend wie ein natürlicher Stimmungsaufheller.

Sprossen & Hülsenfrüchte: kleine Kraftpakete Die Keimlinge vieler Gemüsesorten wie Soja, Rettich, Linsen, Rote Bete & Co. enthalten bis

Fisch macht glücklich Besonders die fetten Seefische wie Makrele, Lachs und Hering enthalten Omega-3-Fettsäuren, die beispielsweise Blutdruck und Gerinnung verbessern, aber auch entzündungshemmend wirken. Forscher bestätigten zudem, dass ein regelmäßiger Fischverzehr von zwei bis drei Mahlzeiten pro Woche einen positiven Einfluss auf die Psyche hat.

Eine Extraportion Vitalstoffe als Basis Wenn der Akku schon komplett leer gefahren ist, macht zu Beginn eine Nahrungsergänzung mit den wichtigsten nervenstärkenden Vitalstoffen Sinn. Bei Burnout und Erschöpfung haben sich Kombinati-

»Die Inhaltsstoffe vieler orientalischer Gewürze wirken psychoaktiv.«

zu 40-mal mehr Vitamine, Mineralstoffe, Pflanzenstoffe und Aminosäure als deren ausgewachsenen Pendant. Beispielsweise stärken Sojasprossen mit ihrem hohen Anteil an B-Vitaminen und Lecithin die Nerven und Denkleistung und sorgen so für bessere Laune. Durch die Zugabe von Keimen und Sprossen können Speisen sowohl geschmacklich als auch gesundheitlich aufgewertet werden. Auch Hülsenfrüchte liefern diese „Naturwirkstoffe“, die den Energiestoffwechsel und das Immunsystem stärken.

Nüsse: gesunder Power-Snack Neben essenziellen Fettsäuren, hochwertigem Eiweiß und Ballaststoffen verfügt jede Nusssorte über eine typische Kombination an Mikronährstoffen. Studien ergaben, dass sie die Nerven stärken, dadurch die Konzentration fördern und sogar einen wertvollen Beitrag zum Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall leisten sollen.

nen bewährt, die neben einem Vitamin-B-Komplex zur Nervenstärkung, auch Omega-3-Fettsäuren, antioxidative Vitamine, Spurenelemente und Pflanzenstoffe sowie das Anti-Stress-Mineral Magnesium enthalten. Auch Vitamin D sollte in einem solchen Produkt nicht fehlen, denn: Ein Mangel des „Sonnenvitamins“ kann zu depressiven Verstimmungen führen. ■

Andrea Pütz,
Dipl. Oecotrophologin

► Weitere Informationen zur Achtsamen Ernährung finden Sie, wenn Sie diesen Artikel online unter www.pta-aktuell.de lesen!



WEBCODE: D4115



JETZT IM NEUEN DESIGN!



**Daylong®-
Der Wohlfühlschutz in der Sonne.
Die Wohlfühpflege nach der Sonne.**

Die Sonnenschutzprodukte von Daylong lassen sich leicht verteilen, ziehen schnell ein und erzeugen ein angenehmes Gefühl auf der Haut. Der Wohlfühlschutz sorgt mit photostabilen UV-Filtern für unbeschwerte Sonnenstunden.

Daylong ist exklusiv in Apotheken erhältlich.



Weitere Informationen zum Thema Sonnenschutz und zu allen Daylong-Produkten unter: www.daylong.de

spirig