

# Stresshunger und Nervennahrung: Wie Ernährung unsere Psyche beeinflusst

## Ein Thema der betrieblichen Gesundheitsförderung für Interessenvertreter

Essen hält Leib und Seele zusammen, sagt der Volksmund. Aber oft greifen wir in stressigen Zeiten eher zu ungesunder Nahrung. Denn Zucker hilft, oder? Darüber sprachen wir mit der Ernährungsberaterin und Psychotherapeutin Sandra Winkler.

Stand: 1.3.2022

Lesezeit: 03:00 min



### Sandra Winkler

Sandra Winkler ist Ernährungsberaterin und Psychotherapeutin in München. Ihr Motto: "Stärke Deinen Mut, die Dinge zu ändern, die Du ändern kannst, übe Dich in der Gelassenheit, die Dinge zu akzeptieren, die Du nicht ändern kannst und nutze die wachsende Weisheit das eine vom anderen zu unterscheiden."

## Gute Vorsätze zum neuen Jahr oder in der Fastenzeit kennen viele. Aber macht der befristete Verzicht, z.B. auf Zucker oder Alkohol, überhaupt Sinn?

Ja, das macht in jedem Fall Sinn. Es tut dem Körper gut, wenn wir ihm ab und an eine Pause von negativen Einflüssen wie Zucker und Alkohol gewähren. Zumal wir danach noch einige Zeit einen bewussteren Umgang damit haben. Diese Art Verzicht finde ich einen schönen Kompromiss zum richtigen Fasten. Heilfasten ist eine wundervolle Art, den Körper zu entlasten und neue Energie zu tanken, jedoch sollte dies nur unter den

richtigen Umständen durchgeführt werden. Das bedeutet gute Vorbereitung, ausreichend Zeit und Raum für die „innere Einkehr“. Mal eben so neben Arbeit und ausgefüllter Freizeit zu fasten ist eher kontraproduktiv und kann für den Körper belastend sein.

---

## *Richtiges Essen kann unsere Nerven stärken*

---

### **In meinem Tageskalender stand letzstens „Schokolade löst keine Probleme – aber das tut ein Apfel ja auch nicht“. Kommen wir mit Nervennahrung wirklich besser durch den Tag?**

Ich kenne diesen netten Spruch und er ist durchaus wahr. Essen löst generell keine Probleme. Viel zu oft wird Essen als Kompensation für allerlei Emotionen verwendet. Hier gilt es, das Essen wieder zu entkoppeln und lieber die eigentlichen Themen dahinter anzugehen. Dennoch hängen Körper, Geist und Seele zusammen. Es ist durchaus so, dass das richtige Essen unsere Nerven stärken und sogar Depressionen entgegen wirken kann. Leider sind das jedoch nicht die Leckereien, die im Allgemeinen als Nervennahrung betitelt werden.

### **Also ist Nervennahrung nicht süß und fettig, sondern eher gesund?**

Ja. Gerade Lebensmittel, die unseren Körper mit den wichtigen Vitalstoffen versorgen, stärken unsere Nerven. Unser Körper braucht dafür z.B. B-Vitamine, Vitamin D und auch Omega-3-Fettsäuren. Wenn wir zudem auf tryptophanhaltige Lebensmittel achten, können wir uns im wahrsten Sinne „glücklich“ essen. Denn die Aminosäure Tryptophan wird im Körper für die Produktion unseres Glückshormons Serotonin verwendet. Das ist aber natürlich nur eine kleine Stellschraube, um wahre Glücksgefühle zu erlangen.

---

## *Das Stresshormon Cortisol sorgt für Heißhunger auf Fett und Süßes.*

---

### **Gerade der „Stresshunger“ schlägt gerne plötzlich und mit voller Wucht ein. Was hilft? Im Home-Office ist der Kühlschrank ja nur wenige Meter entfernt ...**

Stress ist eine ganz fiese Sache, denn v.a. das Stresshormon Cortisol sorgt für Heißhunger auf Fett und Süßes. Das liegt darin begründet, dass länger andauernde Stressphasen in unserer menschlichen Vergangenheit Hungerperioden mit sich gebracht haben. Unser Körper ist somit immer noch darauf programmiert, in solchen Situationen möglichst kalorienreiche Nahrung aufzunehmen. In der heutigen Zeit brauchen wir genau das Gegenteil. Wichtig ist demnach, Stress effektiv zu reduzieren – z.B. mit kleinen Mini-Stress-Reduktionsübungen. Beim Essen sollten wir bewusst auf vitalstoffreiche Lebensmittel achten. Sehr hilfreich sind hochwertige Kohlehydrate wie Vollkornprodukte und eine ausgewogene Mahlzeitenstruktur. Heißhunger kann zudem mit einem großen Glas Wasser gedämpft werden.

### **Welche Rolle spielt die betriebliche Gesundheitsförderung – auch beim Thema Ernährung? Und was können Interessenvertreter tun?**

Die betriebliche Gesundheitsförderung, kurz BGF, unterstützt gezielt Menschen im Arbeitsalltag darin, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu stärken. Wir haben leider kaum gelernt, wie wir unseren Körper mit dem versorgen, was er braucht, um leistungstark und fit zu sein. Auch ein effektiver Umgang mit Stress

steht nicht auf dem Lehrplan. Das sind alles wichtige Themen besonders in der jetzigen Zeit. In meiner Tätigkeit als Referentin und Coach in der BGF zeige ich den Menschen auf praktische Weise, wie sie dieses Wissen in ihren Alltag integrieren. Wichtig ist für mich, zu motivieren und Lust auf die Themen zu machen, dann kommt es auch an. BGF kann von Unternehmen steuerlich geltend gemacht werden und ist ein wichtiges Instrument um Mitarbeiter zu stärken, zu motivieren und die Identifikation mit dem Unternehmen zu erhöhen. Das spiegelt sich dann auch im Erfolg des Unternehmens wider. Zuständig ist zumeist die Personalabteilung als Team für betriebliches Gesundheitsmanagement. (cbo)

## Lebensmittel mit „Glücksfaktor“



### Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

[redaktion-dbr@ifb.de](mailto:redaktion-dbr@ifb.de)