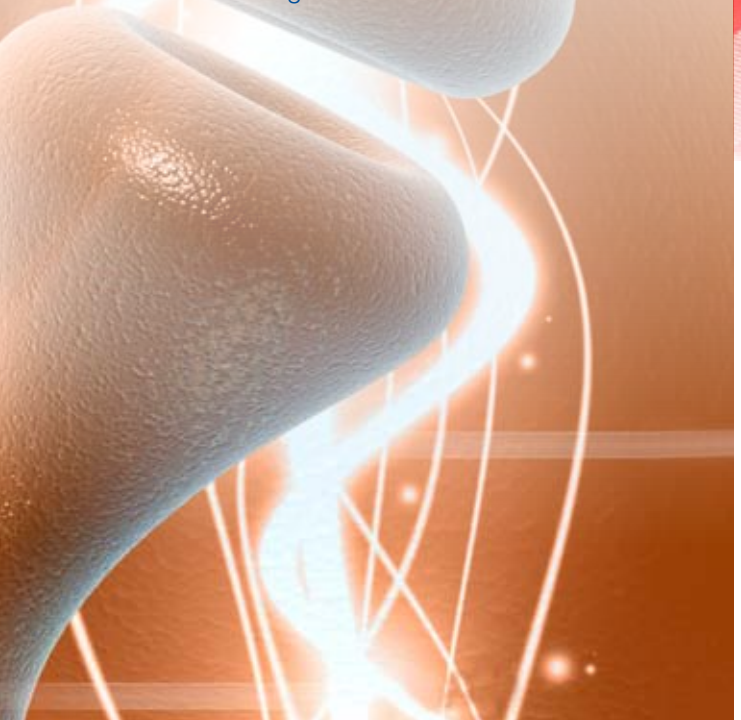
Serotonin - das Wohlfühlhormon

Serotonin ist ein wesentlicher Bestandteil des menschlichen Hormonsystems. Hormone werden auch als Botenstoff oder als Neurotransmitter bezeichnet, weil sie bestimmte Informationen von Nervenzelle zu Nervenzelle übermitteln.

Serotonin beeinflusst unseren Appetit und Schlaf, steuert den Sexualtrieb, sorgt für die ideale Körpertemperatur und hat Auswirkungen auf unsere Gemütslage.

Haben wir ausreichend Serotonin im Körper gebildet, sind wir ruhig und ausgeglichen – wir fühlen uns wohl. Serotoninmangel dagegen führt zu schnellerem Stressempfinden, Gereiztheit oder sogar zu aggressivem Verhalten.
Auf Dauer kann ein Mangel zu ernsten psychischen Erkrankungen führen.



Beispiel für ein Anti-Stress-Menü

Frühstück:
Haferporridge mit Mandeln, Äpfeln und Zimt

Jause:
Getrocknete Feigen, Datteln

Mittagessen:
Lachsfilet, grünes Gemüse und Kartoffeln

Jause:
Bananenjoghurt + Kardamom

Abendessen:
Karotten-Linsensuppe mit Curry und Knoblauchbrot

Buchtipps

„STRESSFOOD“,
Kiefer & Lalouschek
Kneipp-Verlag
ISBN 978-3-7088-0459-0

„ESSEN ENTSCHEIDET“
Kiefer & Ekmekcioglu
Braumüller-Verlag
ISBN 978-3-99100-067-9

Medieninhaber: NÖ Gebietskrankenkasse
© für den Inhalt verantwortlich:
Mag. Nicole Seiler, Ernährungswissenschafterin
Dr. Norman Schmid, Klinischer- und Gesundheitspsychologe
Fotos: www.shutterstock.com.com
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3
Tel.: 050899-6206, www.noegkk.at

Essen gegen Stress!

NÖGKK
NÖ Gebietskrankenkasse
Wir versorgen Sie

Was ist Stress?

Stress ist ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen/Belastungen und eigenen Ressourcen. Es wird dabei zwischen Stressoren, Stressreaktionen und Ressourcen unterschieden. Das Wechselspiel aller drei Faktoren entscheidet darüber, ob es zu einem positiven Stress (Eustress) oder einem negativen Stress (Distress) kommt.

Typische Stressoren sind Zeitdruck, belastende Lebensereignisse, Konflikte in der Familie oder am Arbeitsplatz, etc.

Die Situation alleine macht jedoch nicht den Stress aus, sondern wie wir darüber denken und reagieren. Wird eine Situation bedrohlich bewertet und sind keine Ressourcen (Stressmanagement, Unterstützung, Fachwissen, etc.) vorhanden, dann kommt es zum negativen Stress.

Stress & Essen

Stress verändert sowohl die Essgewohnheiten als auch unsere Wahl der Nahrungsmittel.

Leider greifen wir in angespannten Situationen öfter zu süßen und fetten Speisen als uns guttut. Dabei liefern viele Lebensmittel perfekte Unterstützung im Umgang mit Stress!

Und es geht gar nicht um aufwändige Menükompositionen, sondern um Kleinigkeiten in unserem täglichen Ablauf, die man verstärkt einbauen kann.

Helfer in der Nahrung

Gute Kohlenhydrate

Komplexe Kohlenhydrate, wie sie in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten oder Gemüse enthalten sind, versorgen uns langfristig mit Kraftstoff für unser Gehirn.

Gewürze für die Seele

Paprika, Chili, Ingwer und Curry regen die Endorphinausschüttung an. Auch Zimt, Nelken, Kardamom oder Muskatnuss versetzen uns in Hochstimmung.

Omega-3-Fettsäuren

besänftigen unsere Nerven, verbessern die Gehirnaktivität und sind u.a. in Fischen, Nüssen und Leinsamen enthalten.

Kräuter zur Entspannung

Zu bekannten Stresskillern zählen Baldrian, Hopfen (als Gewürz verwenden) oder Lavendel. Aber auch die Kamille oder Orangenblüten helfen gegen Nervosität. Und die Zitronenmelisse hellt unsere Stimmung grundsätzlich auf.

Kichererbsensuppe (für 4 Personen)

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 TL Öl
- 1 Dose Kichererbsen
- 400 g Tomatensugo
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Rosmarin
- 400 g Mangold oder Zucchini
- ev. etwas Wasser

Zubereitung:

Zwiebel fein hacken und mit Öl in einem Topf anrösten. Kichererbsen mit Flüssigkeit hineingießen. Tomatensugo, gepressten Knoblauch, Rosmarin und grob geschnittenes grünes Gemüse untermischen. 5 Minuten köcheln und danach mit dem Pürierstab nicht ganz fein pürieren. Etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einer Scheibe Brot dazu haben Sie eine perfekte Kombination an Nährstoffen.
Diese Suppe ist ein ideales Mittagessen am Arbeitsplatz. Lange sättigend und dennoch nicht belastend.