



Tipps für seelische Ausgeglichenheit

Stress kennt jeder. Berufliche Belastung, Angst, Sorgen, Schocksituationen usw. lösen Stress aus. Leider essen dann viele Menschen nicht so, wie der Körper am idealsten benötigt. Man greift zu Fastfood oder anderen ungesunden Lebensmitteln – und wundert sich dann über Magenbeschwerden, Völlegefühl oder ähnliche Beschwerden.

Bei geringem bis mittlerem Stress helfen Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten:

- Vollkornbrot
- Vollkornnudeln
- Vollkornreis
- Kartoffeln
- Obst
- Gemüse
- Salat

In hochstressigen Phasen müssen schnell verfügbare Kohlenhydrate her. Es muss aber keine Schokolade sein. Besser geeignet sind:

- Reiswaffeln
- Trockenobst
- Frühstücksflocken
- Popcorn

Sonstige Maßnahmen

- Johanniskraut (pflanzlicher Stimmungsaufheller)
- Tee aus Baldrian, Hopfen, Melisse, Lavendel oder Passionsblumenkraut
- Entspannungsbäder
- Sauna, Massage
- Entspannungstechniken (z. B. Yoga, Autogenes Training)