# Richtig Essen gegen den Stress

*Von Niels Schulz-Ruhtenberg*

Überstunden, Termindruck, Konfliktsituationen: Immer mehr Menschen fühlen sich chronisch gestresst. Körper und Seele reagieren darauf mit Krankheiten wie Herzinfarkt, Reizdarm, Depressionen oder Burnout. Gegen Stress helfen eine ganze Reihe von Strategien und Methoden, aber schon die richtige Ernährung kann einen Beitrag zur Stressbewältigung leisten – vor allem bestimmte Mikronährstoffe.

### » *Immunsystem stärken*

Zu den Mikronährstoffen zählen Vitamine, Mineralien, Eiweiße und Fettsäuren. Wir benötigen sie für ein starkes Immunsystem sowie für unsere physische und psychische Leistungsfähigkeit. Da unser Körper die Mikronährstoffe größtenteils nicht selbst herstellt, müssen wir sie unserem Körper mit einer ausgewogenen Ernährung zuführen.

### » *Vitamine mit anti-depressiven Eigenschaften*

Zu den stressrelevanten Mikronährstoffen gehören das Vitamin B12 (»Nerven-Vitamin«), Magnesium (»Anti-Stress-Mineral Nr. 1«), das Eiweiß Tryptophan (Baustein für das »Glückshormon« Serotonin), Omega-3-Fettsäuren, die anti-depressive Eigenschaften haben, sowie bestimmte Pflanzenstoffe wie die Flavonoide. Durch Stress verlieren wir diese Nährstoffe: weil unser Körper unter Anspannung mehr davon verbraucht und weil wir in stressigen Situationen dazu neigen, uns schlechter zu ernähren. Ihren individuellen Bedarf an Mikronährstoffen können gestresste Männer durch eine spezielle Blutmessung ermitteln lassen, die beispielsweise Ärzte mit einer Ausbildung in Orthomolekularer Medizin, der Medizin der Mikronährstoffe, anbieten. Welche Symptome auf einen Nährstoffmangel hindeuten und welche Nahrungsprodukte ihn ausgleichen könnten, darüber informiert Sie die Tabelle auf der folgenden Seite.

***Dr. Niels Schulz-Ruhtenberg*** *ist niedergelassener Facharzt für Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizin und Sportmedizin in Hamburg.*

# Das beste Essen für gute Nerven

**Diese Nährstoffe machen Sie nervenstark. In welchen Lebensmitteln Sie sie finden, hat der Hamburger Ernährungsmediziner Niels Schulz-Ruhtenberg zusammengestellt.**

| MIKRONÄHRSTOFFE | MÖGLICHE BESCHWERDEN BEI EINEM NÄHRSTOFF-MANGEL | QUELLE |
|---|---|---|
| **B-Vitamine** | geringe Stresstoleranz, Müdigkeit, Reizbarkeit, Vergesslichkeit, Konzentrationsstörungen, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Depression | Fleisch, Eier, Vollkorn-produkte, Milch/-produkte, Gemüse, Kartoffeln |
| **Zink** | Müdigkeit, geringe Stressresistenz, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Hyperaktivität, Infektanfälligkeit | Fleisch, Fisch, Eier, Getreideprodukte, Nüsse, Saaten |
| **Eisen** | Schwindel, chronische Müdigkeit, eingeschränkte geistige Leistungsfähigkeit | Rotes Fleisch, Leber, Austern, Haferflocken, grünes Blattgemüse |
| **Magnesium** | Depressive Verstimmung, Nervosität, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörung, Schlaflosigkeit, Muskelschwäche/-krämpfe | Grünes Blattgemüse, Nüsse, Saaten, Vollkornprodukte |
| **Vitamin C** | Depressive Verstimmung, Antriebslosigkeit, Reizbarkeit, Müdigkeit, Schwäche, Schwermut, Infektanfälligkeit, geringere Stresstoleranz | Paprika, Brokkoli, Zitrusfrüchte, Hagebutte, Johannisbeere |
| **Vitamin E** | Neurologische Störungen, Muskelschwäche, Zellschädigung/oxidativer Stress | Pflanzliche Öle, Nüsse, Saaten |
| **Q10** | Energiemangel, Leistungsschwäche, Muskelbeschwerden | Rindfleisch (v.a. Herz & Leber), Sardinen, Makrele |
| **Jod** | Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen | Jodiertes Salz, Meeresfische und -früchte |
| **Omega-3-Fettsäuren** | Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Entzündungen | Makrele, Sardine, Lachs, Hering |
| **Tryptophan** | depressive Verstimmung (Serotonin-Mangel), Schlafstörungen, Heißhunger | Cashew-Kerne, Hähnchenbrust, Schweinefleisch, Lachs, Haferflocken, Walnüsse, Ei |