Essen und Stress

Wie esse ich in Stresssituationen?

Auf Stress reagiert jeder Mensch unterschiedlich

Infobox

Was ist Stress?

Stress ist eine Reaktion des Körpers auf Herausforderungen oder belastende Situationen. Durch die Ausschüttung von Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol stellt der Körper zusätzliche Energie zur Verfügung, sodass wir zu Höchstleistungen bereit sind. Stress verläuft dabei in drei Phasen. Wird Stress zur Dauerbelastung und dem Körper werden keine Erholungsphasen gegönnt, kommt es zur Erschöpfung.

Es gibt auch eine positive, motivierende Art von Stress, den Eustress, und den unangenehmen, schädlichen Stress, den sog. Disstress.

Die drei Phasen des Stresses

Alarmphase

Bereitstellung zusätzlicher Energie

→

Widerstands-phase

Verbrauch zusätzliche Energie durch Abbau von Stresshormonen

→

Erschöpfungs-Phase

Dauerstress und keine Erholung führen zu Erschöpfung

Ella berichtet

Ella schreibt diese Woche drei Tests, das setzt sie ganz schön unter Druck. Am Montag und Donnerstag ist auch noch Schwimmtraining und am Mittwochabend hat sie ihren ersten Auftrag als Babysitterin. Am Freitag steigt die Party ihrer besten Freundin. Eigentlich hatte sie ja versprochen, bei der Vorbereitung zu helfen. Ein Geburtstagsgeschenk muss sie auch noch besorgen und endlich ihr Zimmer aufräumen. Was für ein Stress!

Bei all dem Stress kommt Ella gar nicht zum Essen. Sie würde sowieso keinen Bissen herunterkriegen. Abends liegt sie lange wach und kann nicht einschlafen, ständig fragt sie sich, wie sie das alles schaffen soll und was sie wann tun muss. Am nächsten Tag bekommt sie von ihrer Freundin den Tipp, eine To-do-Liste zu schreiben. Wissenschaftler haben in einer Studie herausgefunden, dass das abendliche Schreiben einer To-Do-Liste Stress reduzieren kann und das Einschlafen erleichtert. Das Anlegen einer solchen Liste befreit den Kopf und wirkt beruhigend. Mit dem verringerten Stress stellt sich auch Ellas Appetit wieder ein

Link-Info To-do-Liste

Wie esse ich in Stresssituationen?

Anpassung und Zeitdruck führen in Stresssituationen bei den meisten Menschen zu einer Änderung des Essverhalten.

Stressesser greifen in Stresssituationen vermehrt zu Süßigkeiten oder herzhaften und fettreichen Snacks. Dies geschieht häufig unbewusst und kann sich in Extremfällen zu regelrechten Heißhunger Attacken steigern.

Stressesser achten im Alltag meist stark auf eine geringe Kalorienzufuhr und verbieten sich bestimmte Lebensmittel. In Stresssituationen verlieren Sie die Kontrolle über ihr Essverhalten und werden maßlos. Stress oder negative Gefühle werden dann durch Essen kompensiert.

Stresshungerer hingegen bekommen in Stresssituationen keinen Bissen hinunter. Mahlzeiten werden reduziert, verschoben oder sogar weggelassen. Durch die mangelnder Nährstoffversorgung lässt die Leistungsfähigkeit nach.

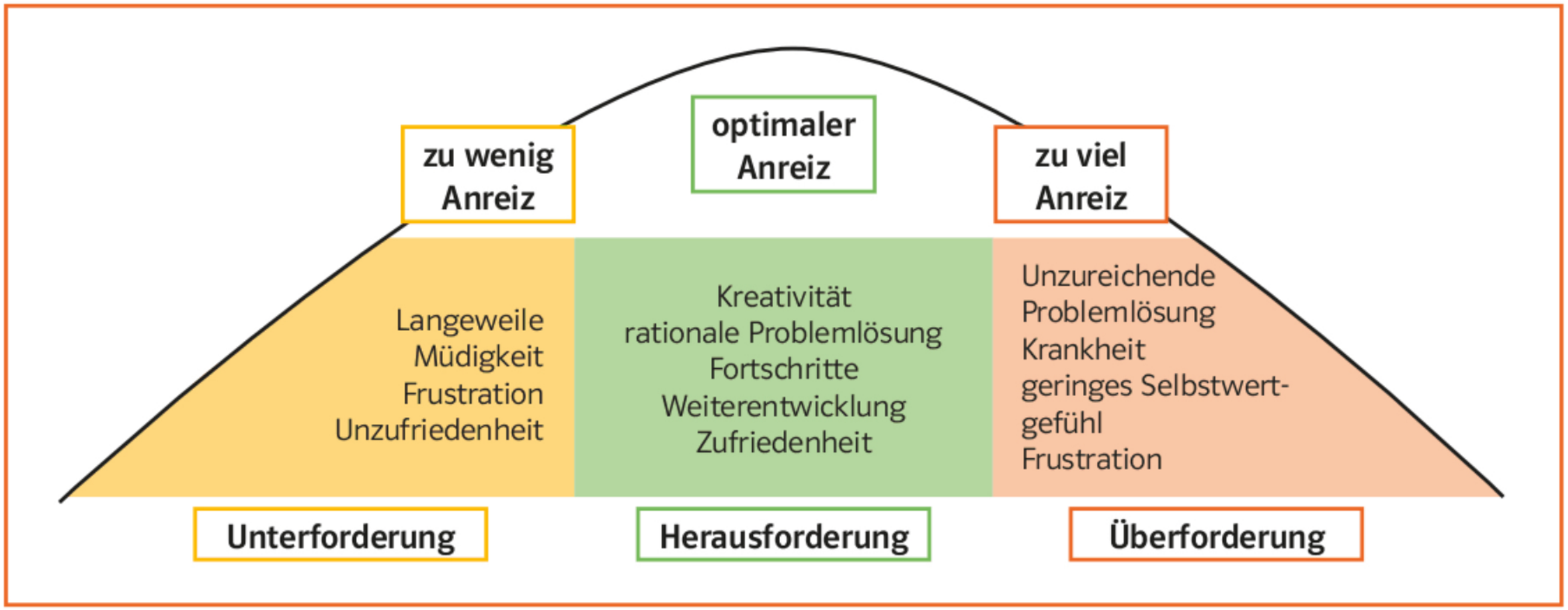
Stress und Entspannung

Zu viel Stress schadet der Gesundheit, daher ist es wichtig, sich persönliche Auszeit zu nehmen. Nur so bleibst du auf Dauer leistungsfähig. Sport und Entspannungstechniken spielen neben Ruhe und ausreichend Schlaf eine wichtige Rolle. Jeder Mensch muss dabei für sich selbst herausfinden, was für ihn die größte Entspannung bringt. In Stresssituationen Sport und Bewegung zu kürzen oder gar zu streichen, um dadurch mehr Zeit für andere Dinge zu gewinnen, ist problematisch, denn Körper und Geist brauchen den Ausgleich. Was bringt für dich die notwendige Entspannung?

Essgenuss als Entspannung

Neben Ruhe und Bewegung können auch bewusste Genussmomente für Entspannung im Alltag sorgen. Dazu ist es hilfreich, sich ganz bewusst die Zeit zu nehmen, dem Stress im Alltag entfliehen. Ein gemeinsames Essen mit Familie oder Freunden bei schöner Atmosphäre und guten Gesprächen kann beispielsweise dabei helfen, weil du mit deinem ganzen Körper und Geist aktiv dabei bist und damit entspannst.

Unter- oder Überforderung



Genussregeln

1. Zum genießen brauchst du Zeit.
2. Genießen braucht deine volle Aufmerksamkeit.
3. Genussmomente kannst du jeden Tag haben.
4. Jeder kann und darf genießen.
5. Genießen musst du lernen wie eine Sprache.
6. Du musst deinen Genuss finden
7. Probiere es aus: ein Quäntchen von Genuss bringt mehr als ein Übermaß.

Notiere, ob du mit ja oder nein antwortest

Fragen 1–6	Fragen 7–12	Fragen 13–18	Fragen 19–24
1. Isst du oft im Stehen?	7. Isst du langsam?	13. Grübelst du häufig?	19. Hast du manchmal unruhige Träume?
2. Fällt es dir schwer, dich daran zu erinnern, was du gestern oder vorgestern alles gegessen hast?	8. Lässt du das Essen stehen, wenn es deinen Erwartungen nicht entspricht?	14. Versuchst du dich mit Essen zu beruhigen, wenn du angespannt oder verärgert bist?	20. Versuchst du manchmal, dich mit Essen von einem Problem abzulenken?
3. Isst du häufig zwischen den Mahlzeiten?	9. Probierst du gern verschiedene Nahrungsmittel?	15. Bist du eher nervös und sensibel?	21. Fällt es dir schwer, dich selbst zu behaupten?
4. Bist du meistens schneller mit dem Essen fertig als die anderen?	10. Ist dir die Qualität eines Lebensmittels wichtiger als die Menge?	16. Ist dir das Kauen wichtiger als das, was du isst?	22. Bist du dir manchmal über deine Gefühle im Unklaren?
5. Isst du häufig Fingerfood?	11. Magst du besonders gern süße und fettige Speisen?	17. Fällt es dir schwer, dich zu entspannen?	23. Möchtest du es anderen immer recht machen?
6. Machst du während des Essens noch andere Dinge (z. B. Fernsehen)?	12. Ist Essen für dich eine deiner Lieblingsbeschäftigungen?	18. Kannst du nur schwer widerstehen, wenn etwas Essbares vor dir steht?	24. Hast du Probleme, die dir wie ein unbezwingbarer Berg vorkommen?

Aufgaben Niveau G

1. Beschreibe, wodurch Ella gestresst ist.
2. Welche Tipps kannst du ihr geben, damit sie ihren Stress verringern kann?
3. Was kannst du von Ella lernen?
4. Suche dir einen Partner und schreibt zusammen eine E-Mail mit Tipps an Ella.
5. Beschreibe mit eigenen Worten was ein Stressesser und ein Stresshunger ist?
6. Auf Folie zwei siehst du ein Bild. Welches von den zwei Mädchen bist eher du? Beschreibe warum.
7. Wenn du an „Genuss“ denkst, wie würdest du es beschreiben?
8. Mach den Ernährungstest. Notiere, ob du mit ja oder nein antwortest. Denke bei der Beantwortung an die letzten drei Tage.

Aufgaben Niveau M/E

1. Erinnere dich an eine persönliche Stresssituationen beschreibe sie in den drei Phasen (s. Folie 4)
2. Kannst du beschreiben, ob und wie sich dein Essverhalten in Stresssituationen verändert?
3. Was verstehst du unter Essgenuss?
4. Was fördert und was hemmt deinen Genuss?
5. Schreibe einen Tweet zum Thema Essgenuss für eure Lerngruppe! Link
6. Erkläre folgende Begriffe: Stressoren, Eustress, Disstress
7. Welches sind die Faktoren, die Stress auslösen?
8. Erkläre die erste und die dritte Phase des Stresses (s. Folie 4), wie sie sich körperlich äußern
9. Welche Regeln gelten, wenn man von „Genuss“ spricht?
10. Mach den Ernährungstest. Notiere, ob du mit ja oder nein antwortest. Denke bei der Beantwortung an die letzten drei Tage.