


STRESS UND SEINE AUSWIRKUNGEN



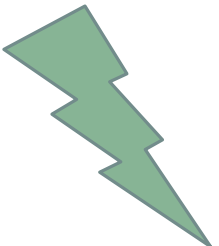
VORTRAG VON JENNIFER LEHMANN (B.A. FITNESSÖKONOMIE)



WAS IST STRESS?



ERHÖHTE KÖRPERLICHE ODER SEELISCHE ANSPANNUNG, BELASTUNG, DIE BESTIMMTE REAKTIONEN HERVORRUFT UND ZU SCHÄDIGUNGEN DER GESUNDHEIT FÜHREN KANN



EUSTRESS




DYSSTRESS

WAS PASSIERT IN UNSEREM KÖRPER?

JEDLICHE ART VON STRESS BEEINFLUSST UNSEREN
STOFFWECHSEL



BOTENSTOFFE WERDEN FREIGESETZT : ADRENALIN, NOADRENALIN, KORTISOL



HERZSCHLAG, BLUTDRUCK UND BLUTZUCKERSPIEGEL WERDEN ERHÖHT,
KONZENTRATION DER MAGENSÄURE STEIGT, GEHIRN UND MUSKELN
WERDEN VERSTÄRKT DURCHBLUTET



HÄLT DER ZUSTAND LÄNGER AN
ÜBERSÄUERT DAS BLUT UND DER
BLUTZUCKERSPIEGEL STEIGT AN



FOLGEN VON DAUERSTRESS

- **Entzündliche Prozesse im Körper nehmen zu**
- **Immunsystem wird geschwächt**
- **Verspannungen**
- **Verdauung gerät durcheinander**
- **Magenschmerzen, Sodbrennen, Blähungen, Kopfschmerzen**
- **Schlafstörungen**
- **Nervosität**
- **Zähneknirschen**
- **Herz– Kreislauf- Erkrankungen**
- **Stoffwechselstörungen etc.**



EMOTIONALES ESSEN

KENNEN SIE DIESE GEDANKEN?

„WENN SONST SCHON KEINER
MITBEKOMMT, WAS ICH GELEISTET
HABE, GÖNNE ICH MIR WENIGSTENS
SELBST ETWAS GUTES.“
KUCHEN? KEKSE? SCHOKOLADE ?

DER BELOHNUNGSESSER

WER ALS KIND GELERNT HAT, DASS SÜßES ZUR BELOHNUNG
INGESETZT WIRD, DER WIRD SICH ALS ERWACHSENER AUCH
SELBST MIT SÜßIGKEITEN BELOHNEN WOLLEN

EMOTIONALES ESSEN

APPETITLOSE „STRESSFASTER“

„DAS SCHLÄGT ,MIR AUF DEN MAGEN,
ICH HABE KEINEN HUNGER.“

NÄHRSTOFFMANGEL

ANTI - STRESS ERNÄHRUNG

GERADE IN STRESSIGEN ZEITEN IST EIN BLICK AUF DEN TELLER WICHTIG, TUN SIE IHREM KÖRPER ETWAS GUTES



WICHTIG: STARTEN SIE GUT IN DEN TAG MIT EINEM GEHALTVOLLEN FRÜHSTÜCK



VERSORGEN SIE IHREN KÖRPER MIT WICHTIGEN VITAMINEN:
DIE VITAMINE A, C UND E UNTERSTÜTZEN DAS IMMUNSYSTEM UND FEDERN
STRESSFOLGEN AB. SIE SIND IN VIELEN GEMÜSE- UND OBSTSORTEN ENTHALTEN, ETWA IN
ZITRUSFRÜCHTEN, PAPRIKASCHOTEN, WEIZENKEIMEN UND KOHL.



ANTI - STRESS ERNÄHRUNG

**BRINGEN SIE RUHE IN IHR ESSVERHALTEN:
NEHMEN SIE SICH MINDESTEN 1 X PRO TAG ZEIT BEWUSST ZU ESSEN**



**GESUND SNACKEN: NATURBELASSENE NÜSSE, OBST, GEMÜSE, ZUCKERARME
FRUCHTRIEGEL FÜLLEN DIE ENERGIESPEICHER SCHNELL WIEDER AUF.**



**TRINKEN SIE REGELMÄßIG WASSER UND UNGESÜßTE TEES.
CHRONISCHER FLÜSSIGKEITSMANGEL :
ABFALLENDE LEISTUNGSFÄHIGKEIT, SINKENDE KONZENTRATION, DER KÖRPER GERÄT IN
STRESS**



MINERALSTOFFVERSORGUNG

MAGNESIUM FÖRDERT DIE INNERE RUHE UND AUSGEGLICHENHEIT. STRESS SORGT DAFÜR
DAS DER MAGNESIUMSPIEGEL SINKT



MAGNESIUM STECKT IN: HAFERFLOCKEN, NÜSSEN (CASHEWNÜSSE), KAKAO,
VOLLKORNPRODUKTE, FISCH (GARNELEN, KRABBen, STEINBUTT)



EXTREM HOHE DOSEN AN KALZIUM HEMMEN DIE MAGNESIUMAUFNAHME, VITAMIN D
ERHÖHEN SIE.

TIPP: VITAMIN D UND OMEGA 3 - EINE STARKE KOMBI GEGEN STRESS



MINERALSTOFFVERSORGUNG

EIN WEITERE WICHTIGER BAUSTEIN: KALIUM

ES IST FÜR DIE ARBEIT VON MUSKEL- UND NERVENZELLEN BESONDERS WICHTIG IST. ES WIRD BEI STRESS EBENFALLS VERMEHRT ÜBER DIE NIEREN AUSGESCHIEDEN.



KALIUMREICHE LEBENSMTTEL: APRIKOSEN, BANANEN, NÜSSE, TROCKENOBST, KAROTTEN, AVOCADO, KOHLRABI, VOLLKORNPRODUKTE



**TIPP: KEFIR MIT BANANEN UND HAFERFLOCKEN
DER DARM UND DAS IMMUNSYSTEM FREUEN SICH !**





SPASS HABEN



SPORT ODER COUCH ?

NACH LANGEN ARBEITSTAGEN FÄLLT UNS DIE ENTSCHEIDUNG **FÜR** BEWEGUNG UND **GEGEN** GEMÜTLICHKEIT AUF DER COUCH OFT SCHWER.



DAHER WÄRE ES IN STRESSIGEN ZEITEN SO WICHTIG, DENN KÖRPERLICHE AKTIVITÄT:

- SENKT DEN CORTISOLSPIEGEL,
- VERBESSERT DIE HORMONELLE STRESSREGULATION
- SORGT FÜR DIE AUSSCHÜTTUNG VON KÖRPEREIGENEN BOTENSTOFFEN WIE SEROTONIN ODER DOPAMIN - DEN SOGENANTEN GLÜCKSHORMONEN.



HOMEOFFICE ? DANN NUTZEN SIE DIE „FIKTIVE“ ZEIT ZUR ARBEIT. BAUEN SIE HIER IHRE SPORTEINHEITEN EIN, NEHMEN SIE DIE SPORTTASCHE GLEICH MIT ZUR ARBEIT, DAS RISIKO DOCH AUF DER COUCH ZU BLEIBEN SINKT.

DENKEN SIE AN IHRE GESUNDHEIT



Positiv denken

EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG KANN ZWAR DIE QUELLE DER STRESSBELASTUNG NICHT BESEITIGEN, KANN DEN ORGANISMUS ABER WIEDER AKTIVIEREN UND DIE KÖRPERLICHE UND MENTALE LEISTUNGSFÄHIGKEIT SPÜRBAR STEIGERN.



Auszeit nehmen

„WIR ERHOLEN UNS NICHT IM LAUFE DER ZEIT, SONDERN IN DER ZEIT IN DER WIR LAUFEN“

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT



@JENNY_SHAPE

WWW.JENNY-SHAPE.DE

VORTRAG VON JENNIFER LEHMANN (B.A. FITNESSÖKONOMIE)