

## Ernährung und Stress

Jeder Mensch reagiert mit anderen Essgewohnheiten auf Stress. Die einen können gar nicht mehr essen wenn sie Stress haben. Die anderen futtern wahllos alles in sich hinein was ihnen in die Hände fällt. Sie tendieren dazu, mehr Lebensmittel wie Wurst, Hamburger, Schokolade und Pizza zu essen.

Süßigkeiten, Fast Food und viel Kaffee treten also an die Stelle von Obst, Gemüse und Mineralwasser. Wenn wir uns aber schlecht ernähren, kann dies den Stressabbau verhindern oder sogar weiteren Stress auslösen. Ernährung ist deshalb ein wichtiger Teil der Stressbewältigung.

Täglicher Obst- und Gemüseverzehr, insbesondere grün-gelber Gemüseprodukte, vermindern das Auftreten von Schlaflosigkeit sowie Ermüdungserscheinungen und steigern die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Wenn du zu den Menschen gehörst, die so wie ich, nicht viel damit im Sinn haben Obst zu essen und wenn du auch nicht gerne kochst um frisches Gemüse zu dir zu nehmen, dann sind Smoothies eine gute alternative für dich. Sie machen nicht viel Arbeit und sind schnell zubereitet. Du benötigst auch keine teuren Küchenmaschinen. Ein einfacher Standmixer tut es schon.



Der hier z.B. ist bei Lidl für 22,99€ zu bekommen.

<http://bit.ly/2hQNvES>

Und er hat ein Fassungsvermögen von 1,75 Litern.

Auf das Fassungsvermögen solltest du beim Kauf unbedingt achten. 0,5 Liter bringen nicht viel. 1 Liter sollte der Behälter schon mindestens haben.

Bereite dir am besten morgens mindestens einen halben Liter zu, dann kannst du dir noch ein Glas mit ins Büro nehmen oder für später in den Kühlschrank stellen.

Wenn du dir deine Smoothies zubereitest, achte außerdem darauf, dass du immer als erstes die jeweilige Flüssigkeit in den Mixer tust und dann erst die übrigen Zutaten. So läuft der Mixvorgang reibungslos ab.

Eine uralte Weisheit besagt: „Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages.“ Es ist sozusagen dein Sprungbrett in einen erfolgreichen Tag. Wenn dein Körper gleich mit dem Frühstück die richtige Energie bekommt, kann er den gesamten Tag über leistungsfähiger sein. Doch oft muss es morgens schnell gehen und uns bleibt kaum die Zeit, uns in aller Ruhe ein vitaminreiches Frühstück zuzubereiten.

### **In den Anhängen befinden sich einige von meinen Lieblings Rezepten.**

Sie sind einfach und schnell in der Zubereitung. Und es braucht keine besonderen Zutaten die du erst noch mühselig beim Einkauf zusammensuchen musst.

Außerdem gebe ich dir ein paar Tricks, wie es morgens noch schneller gehen kann.

Ich gebe dir zum einen 5 Rezepte für Obst Smoothies und 5 Rezepte für grüne Smoothies. Das sollte um zu beginnen erst mal reichen.



### **Was sonst noch wichtig ist um den Körper gesund zu halten...**

Eine ausreichende Menge an Flüssigkeit ist wichtig. Wer zu wenig trinkt, muss mit einer verringerten körperlichen Leistungsfähigkeit rechnen. Der Menschliche Körper besteht zu 75% aus Wasser, das Gehirn sogar zu 89 bis 90%. Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel.

Die Mindestmenge ist 1,5 Liter pro Tag. Zu dieser Flüssigkeit **zählen** allerdings **keine** Limonaden, kein Kaffee und auch kein Alkohol. Es sollte Mineralwasser (am besten ohne Kohlensäure) sein, oder ungesüßter Tee. Wenn du deinen Tee unbedingt süßen möchtest, dann bitte nicht mit Zucker und vor allem nicht mit gewöhnlichem Süßstoff. Nimm Xylit oder Stevia. Beides sind natürliche Süßmittel die du auch bei DM in der Bio Abteilung bekommst.

### **Tipp!!! Wasser immer in Sichtweite!**

Ich neige dazu, zu wenig zu trinken und muss mich immer wieder selbst daran erinnern. Mein Tipp fürs Büro: Getränke immer in Sichtweite auf dem Schreibtisch platzieren – und das halbleere Glas sofort wieder auffüllen! Auch zu Hause habe ich das Wasser im Blickfeld. Es ist auch für den Körper besser wenn das Getränk nicht direkt aus dem Kühlschrank kommt.

Wenn dir Wasser ohne Kohlensäure nicht besonders schmeckt, dann nehme Wasser mit wenig Kohlensäure. Und vielleicht schaffst du es ja irgendwann ganz auf die Kohlensäure zu verzichten. Ich versichere dir du wirst dich daran gewöhnen.

Als ich 1997 nach Mallorca gezogen bin, gab es in den Lokalen kein Wasser mit Kohlensäure. Auch in den Supermärkten nicht. Ich dachte ich müsste verrückt werden mit diesen „Schlabberwasser“. Ich habe mich allerdings so sehr daran gewöhnt das ich seitdem nur noch Wasser ohne Kohlensäure trinke. Nicht aus dem Kühlschrank.

### **Was sonst noch gut wäre zu beachten...**

Esse am Abend nicht zu spät. Optimal wäre es 4 bis 5 Stunden vor dem zu Bett gehen nichts mehr zu Essen.

### **Warum?**

Das Essen das im Magen liegt muss ja irgendwie verdaut werden. Und wenn dein Körper in der Nacht verdauen muss, bringt das zusätzliche Schlafstörungen. Du fühlst dich besser, wenn der Körper sich Nachts nicht mehr mit der Verdauung beschäftigen muss.

Zum Abendessen solltest du keinen Salat und auch kein Obst essen. Rohkost liegt extrem lange im Magen und wird somit nur schwer verdaut. Das wäre also kontraproduktiv. Am besten wäre es auch auf Kohlehydrate verzichten.

P.S. Wenn du gerne am Abend Obst essen möchtest dann nehme einen Smoothie.

### **Was also Abends essen?**

#### **Gedünstetes Gemüse, Fisch, Fleisch.**

Ich bin ja so was ähnliches wie ein „Teilzeit Vegetarier“. Ich esse schon hin und wieder Fleisch und Wurst (weil es mir auch schmeckt), aber von „glücklichen“ Tieren. Nicht nur alleine weil ich mit diesen Qualen die die Tiere bei der Massentierhaltung erdulden müssen nicht einverstanden bin. Sondern, weil ich nicht die vielen Antibiotika die die Tiere in der Massentierzucht bekommen in meinen Körper packen will.

**Ich wünsche dir viel Erfolg beim Umsetzen.**

P.S. In der kommenden Woche zeige ich dir, wie du deinen gestressten Körper entgiften kannst und was du zusätzlich mit Nahrungsergänzungen alles erreichen kannst.

Viel Erfolg beim Umsetzen wünscht Dir  
Iris

Kontakt:

Iris Borowiak

[www.irisborowiak.info](http://www.irisborowiak.info)

Tel.: 02365 - 88 93 597

Mobil: 01577 - 53 43 350