

# MIT STRESS UMGEHEN

Wenn wir an Stress denken, kreisen unsere Gedanken in der Regel um die negativen Auswirkungen auf unsere psychische Gesundheit. Auch wenn ein wenig Stress gut ist, um uns auf Aufgaben wie Prüfungen oder das rechtzeitige Erreichen eines Zugs vorzubereiten, kann chronischer Stress gesundheitsschädlich sein. Die gute Nachricht ist, dass es Wege gibt, stressresistenter zu werden, z.B. durch die Aufnahme gesunder Gewohnheiten wie Bewegung, Meditation und der Verzehr der richtigen Lebensmittel in die tägliche Routine.



## GESUNDE GEWOHNHEITEN ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

**Essen für die Gesundheit** Entscheiden Sie sich für eine ausgewogene Ernährung, um ausreichend Nährstoffe zu sich zu nehmen, die dazu beitragen, dass Sie stressresistenter werden. Dazu gehören B-Vitamine in Obst und Gemüse, Antioxidantien wie Vitamin E in Mandeln, Eisen in Schalentieren und grünem Blattgemüse sowie Magnesium in Vollkorngetreide und Mandeln. Eine Studie<sup>1</sup> ergab, dass Menschen, die sich pflanzlich und vegan ernähren, eine niedrigere Stressbelastung aufweisen.



**Tägliche Routinen** Legen Sie feste Zeiten für Mahlzeiten und Snacks fest. Versuchen Sie, jeden Abend um die gleiche Uhrzeit ins Bett zu gehen. Fitness- und Schlaf-Tracker sind ein guter Anfang, um bestimmte Muster in Ihrem Verhalten zu erkennen und nach Möglichkeiten zu suchen, positive Verhaltensmuster konsequent umzusetzen.



**Meditieren lernen** Schon eine kurze Meditationspause von fünf Minuten pro Tag kann Ihnen dabei helfen, besser mit Stress umzugehen. Es gibt zahlreiche Apps mit geführten Atem- und Entspannungstechniken.

**Bewegung, Bewegung, Bewegung** Ganz egal, wie Sie es machen, aber wenn Sie sich täglich mindestens 30 Minuten bewegen, setzen Sie Endorphine, also stressreduzierende Hormone, frei.

**Bewusst Snacken** Essen Sie, wenn Sie hungrig sind, und nicht, wenn Ihnen langweilig ist. Snacken Sie bewusst. Bereiten Sie Snacks in vernünftigen Portionsgrößen vorab vor. Die richtige Portionsgröße für nährstoffreiche Mandeln kann man sich beispielsweise ganz einfach mit „1-2-3“ merken: 1 gesunde Handvoll entspricht 23 Mandeln.

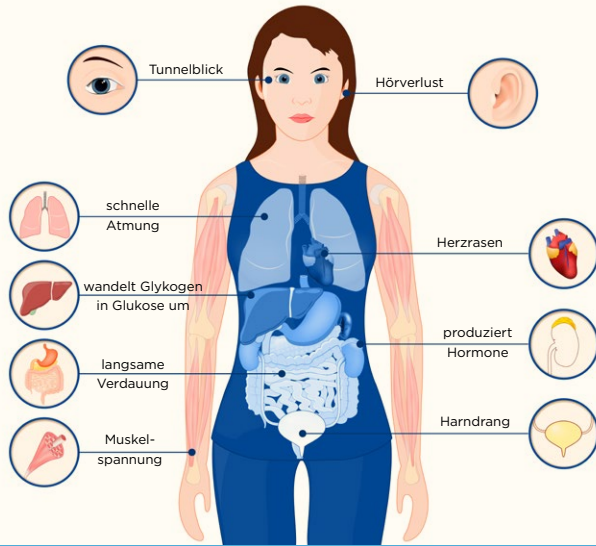


**Planen Sie** Planen kann dabei helfen, Stress zu reduzieren, indem Sie Ihre Zeit und Ihre Gedanken organisieren. Planen Sie im Alltag genügend Zeit für Selfcare ein, z. B. Bewegung, Dehnübungen usw. Für den Anfang ist insbesondere die Essensplanung eine gute Möglichkeit, da Sie damit verhindern, irgendetwas in sich hineinzustopfen, und somit nährstoffreicher essen können.



<sup>1</sup> Beezhold B, Radnitz C, Rinne A, DiMatteo J. Vegans report less stress and anxiety than omnivores. *Nutr Neurosci*. 2015 Oct;18(7):289-96. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25415255/>

# WIE DER KÖRPER AUF STRESS REAGIERT



Wie alles in Bezug auf den menschlichen Körper ist auch die Reaktion auf Stress keine Ausnahme: Es gibt zahlreiche miteinander verknüpfte Systeme in unserem Körper, die dafür sorgen, dass er gesund bleibt und optimal funktioniert! Das Muskel-Skelett-System, die Atemwege, das Herz-Kreislauf-System, der Magen-Darm-Trakt und das endokrine System reagieren alle unmittelbar auf einen Stressauslöser. Dies ist auch als Kampf-oder-Flucht-Reaktion bekannt. Sie bereitet den Körper auf Konfrontation vor und rüstet ihn gegen mögliche körperliche Schäden, auch wenn der Stressauslöser psychisch bzw. emotional ist.

Tatsächlich gehört mentaler Stress zu den psychosozialen Faktoren, die als Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingestuft werden. Die Herzfrequenzvariabilität (Heart Rate Variability, HRV), eine Messgröße für die Variation des Zeitabstands zwischen aufeinanderfolgenden Herzschlägen, ist ein wichtiger Indikator, der Aufschluss darüber gibt, wie das Herz-Kreislauf-System auf Stress reagiert. Es wird angenommen, dass die Ernährung und andere Faktoren der Lebensführung einen Einfluss auf die Herzfrequenzvariabilität haben könnten. Höhere HRV-Werte stehen dabei für eine größere Anpassungsfähigkeit des Herzens gegenüber umweltbedingten und psychologischen Herausforderungen, während niedrigere HRV-Werte mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und plötzlichem Herztod in Verbindung gebracht werden. Eine höhere Herzfrequenzvariabilität zu haben, bedeutet, um es besser zu veranschaulichen, dass das Herz in Reaktion auf körperliche Belastungen sozusagen schneller die Gänge wechseln kann – wir sind in stressigen Zeiten also widerstandsfähiger.

<sup>2</sup> Vita Dikariyanto, Leanne Smith, Philip J Chowienczyk, Sarah E Berry, Wendy L Hall. Snacking on whole almonds for six weeks increases heart rate variability during mental stress in healthy adults: a randomized controlled trial. *Nutrients* 2020, 12(6), 1828; <https://doi.org/10.3390/nu12061828>.



## UMSTIEG AUF MANDELN ALS SNACK

Eine neue Studie<sup>2</sup> legt nahe, dass das Ersetzen weniger gesunder Snacks durch Mandeln die Widerstandsfähigkeit des Herzens auf mentalen Stress verbessern kann. Dieses Erkenntnis war Teil einer Studie, in der die Teilnehmer\*innen mit überdurchschnittlichem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen täglich Mandeln oder einen Snack mit dem gleichen Kalorienwert als Snack zu sich nahmen, der jeweils 20 % des geschätzten täglichen Energiebedarfs ausmachte. Die Studie wurde vom King's College London mit 107 britischen Männern und Frauen im Alter von 30 bis 70 Jahren durchgeführt.

Während der Testphase haben die Forscher\*innen die Reaktionen der Teilnehmer\*innen bei mentaler Stresseinwirkung gemessen. Sowohl die Echtzeit-Herzfrequenz als auch die Herzfrequenzvariabilität wurden im Ruhezustand mithilfe einer mentalen Aufgabe gemessen, die einen kurzen Zeitraum mentaler Belastung simuliert. Die Teilnehmer\*innen der Mandelgruppe zeigten im Vergleich zur Kontrollgruppe eine bessere Regulierung der Herzfrequenz. Dies wurde durch signifikante Unterschiede zwischen den Intervallen von Schlag zu Schlag veranschaulicht, einer HRV-Messgröße.

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass der Verzehr von Mandeln anstelle klassischer Snacks dazu beitragen könnte, den Abfall des HRV-Werts, der während mentaler Stresseinwirkung auftritt, zu vermindern und somit die Herzfunktion zu verbessern. Ein täglicher Mandelsnack besitzt das Potenzial, die Widerstandskraft des Herz-Kreislauf-Systems gegenüber mentalem Stress zu steigern.

Aber wie bei allen Studien gab es auch ein paar Einschränkungen. Zu Beginn waren einige Unterschiede zwischen den Gruppen bezüglich der Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorhanden. Außerdem lebten die Teilnehmer\*innen uneingeschränkt, und auch wenn die Mandelgruppe bestätigt hat, sich an die Vorgaben gehalten zu haben, ist es möglich, dass es bei der angegebenen Nahrungsaufnahme einige Ungenauigkeiten gab. Letzten Endes sind weitere Forschungsarbeiten notwendig, da die Mechanismen zur Steigerung der Herzfrequenzvariabilität noch unbekannt sind.

**Auch wenn nicht genau bekannt ist, weshalb Mandeln die Herzfrequenzvariabilität und Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress verbessern, enthält eine Handvoll doch zahlreiche Nährstoffe, von denen man annimmt, dass sie sich positiv auf die Herzgesundheit auswirken: 4 Gramm Ballaststoffe, 14 Gramm ungesättigte Fettsäuren und nur 1 Gramm gesättigte Fettsäuren, 81 Milligramm Magnesium, 220 Milligramm Kalium und 7,7 Milligramm Vitamin E.**