Was passiert im Körper bei Stress? Der Körper schüttet in erster Linie Cortisol aus, mit der Folge, dass DHEA, eine Vorstufe des Testosterons, sinkt. Diese Tatsache setzt dann weitere Prozesse in Gang: Weniger Testosteron bedeutet weniger Energie. Weniger Energie bedeutet weniger inneren Antrieb. Ist der Körper Dauerstresssituationen ausgesetzt, wird auch die Funktion der Schilddrüse gebremst und der Stoffwechsel eingeschränkt. Gewichtszunahme und Müdigkeit sind die Folgen.

Dr. Gerda Spiess-Bardolatzy
[Infos zur Autorin]

Stressmanagement:
Gut ernährt ist halb entspannt!

Autorin: Dr. Gerda Spiess-Bardolatzy

Nicht nur auf hormoneller Ebene finden durch Stresssituationen Veränderungen statt, auch Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente werden bei Stress mehr verbraucht und so deren Speicher früher geleert.

Die wichtigsten Powerstoffe

Magnesium (Mg), auch als „Mineral der Gelassenheit" bekannt, reduziert die Ausschüttung von Cortisol. Man findet es in großen Mengen in grünem Blattgemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten, Fisch, Weizenkeimen oder Kakao. Dagegen ist Zink (Zn), ein Allrounder unter den Mineralstoffen, für den Stoffwechsel unverzichtbar und an einigen Hundert enzymatischen Systemen beteiligt. Fleisch, Roggen, Haferflocken oder auch Emmentaler enthalten sehr viel davon. Als Stimmungsaufheller und Entgifter für einige Schwermetalle gilt Selen (Se). Leider findet man Selen nur sehr wenig in Obst und Gemüse, dafür eher in Fisch, Fleisch oder Eiern.

Die Gruppe der Power-Vitamine wird repräsentiert durch Vitamin B6, auch das Nervenvitamin genannt, Vitamin C, ein Multitalent für viele Aufgaben im menschlichen Körper, und Vitamin E, der Hüter der Zellmembran. Vitamin B6 findet man unter anderem in Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Makrelen und Sardinen. Eine klassische Quelle für Vitamin C sind Zitrusfrüchte; daneben enthalten aber auch Sanddorn, Hagebutte, Brokkoli oder Paprika eine große Menge des Vitamins. Vitamin E findet man dagegen in Olivenöl und Hafer, in Bohnen oder Weizenkeimen.

> „Das größte Nahrungsdefizit, von dem westliche Länder heute betroffen sind, ist die mangelhafte Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren."

Von großer Bedeutung für die Aufrechterhaltung des Immunsystems sind pflanzliche Bioaktivstoffe, die als Radikalfänger oder Entgifter agieren. Beispiele hierfür sind Kurkumin aus der Kurkumawurzel, auch gelbe Power genannt, Quercetin in Zwiebeln, Äpfeln oder Schnittlauch, Resveratol in Traubenschalen und Sulfide in Knoblauch, Lauch, Schnittlauch oder verschiedenen Kohlarten.

Was die Zelle braucht

Um richtig funktionieren zu können, braucht eine Zelle in erster Linie Aminosäuren in Form von eiweißreichen Lebensmitteln, Wasser und essenzielle Fettsäuren, welche der Körper nicht selbst herstellen kann. Prof. Richard Beliveau von der Universität Quebec hat hierzu einen wichtigen Satz formuliert: „Das größte Nahrungsdefizit, von dem westliche Länder heute betroffen sind, ist die mangelhafte Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren."

Randversiegelung und Microleakage

UltraSeal XT hydro:
Versiegelte Ränder,
keine Microleakage

Herkömmlicher
Versiegler:
Gefahr von Randspalten

UltraSeal XT® hydro

Fluoreszierender, hydrophiler Fissurenversiegler

- **Neu!** Fluoreszierende Eigenschaften:
  Sichtbare Versiegelung unter Schwarzlicht; bei jedem Check
- **Neu!** Hydrophil:
  Verbessert Randversiegelung, vermeidet Microleakage
- Hochgefüllt, thixotrope Konsistenz, fluoridabgebend, Bisphenol A-frei
- Applikation aus Spritze und Inspiral Brush Tip

Einzigartige Sicherheit

Das neue UltraSeal XT hydro bringt Sicherheit in die Fissurenversiegelung. Durch hydrophile Eigenschaften wird ein vollständiges Anfließen des Versieglers an die Fissurenwände möglich. Das Einbürsten mit dem Inspiral Brush Tip bringt das Material blasenfrei ein und verschließt Grübchen und Fissuren dauerhaft dicht. Durch die Fluoreszenz von UltraSeal XT hydro ist jeder Check schnell und einfach.

Testen auch *Sie* jetzt UltraSeal XT hydro!

_____ UP 3532 UltraSeal XT hydro Intro Kit (Opaque White)
_____ UP 3533 UltraSeal XT hydro Intro Kit (Natural)

je € 78,90 je 1 x 1,2ml UltraSeal XT hydro und Ultra-Etch
je 20 Inspiral Brush Tips und Blue Micro Tips

Jetzt faxen an 02203-35 92 22

Praxisstempel oder gut lesbar ausfüllen!

Alle Preise zzgl. MwSt. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des ausliefernden Fachhändlers.

ULTRADENT PRODUCTS · USA

UP Dental GmbH · Am Westhover Berg 30 · 51149 Köln
Tel 02203-359215 · Fax 02203-359222 · www.updental.de

Vertrieb durch den autorisierten und beratenden Dental-Fachhandel

© Yeko Photo Studio

Achtung Heißhungerfalle!

Um sich gegen stressbedingte Heißhungerattacken zu wappnen, sind oftmals nur kleine Schritte, konsequent durchgehalten und in den Alltag integriert, notwendig:

- Keine Mahlzeit ausfallen lassen, dreimal am Tag essen.
- Zucker, Weißmehl und Süßstoffe auch in Getränken minimieren; der Abbau von einfachen Kohlehydraten findet sehr schnell statt, die Sättigungskurve sinkt schnell; der Hunger kommt bald wieder.
- Zu jeder Mahlzeit Eiweiß essen, denn Eiweiß macht satt: Tomate mit Hüttenkäse, ein Ei, Knabber-Soja, Nüsse.
- Für Fett gilt: Niemals an pflanzlichen Fetten sparen! Olivenöl, Rapsöl, Nussöl, Leinöl oder Avocadoöl sind sehr gute Lieferanten für essenzielle Fettsäuren.
- Nichts essen, das man nicht aus mindestens drei Zutaten selbst zubereiten kann, wobei eine Zutat Obst oder Gemüse sein sollte. Die Devise heißt „bunt essen". Viele Farben der unterschiedlichsten Gemüse- und Obstsorten sehen nicht nur appetitlich aus, sondern sind gute Lieferanten für sekundäre Pflanzenstoffe, die sehr hohe präventive Eigenschaften für unsere Gesundheit haben.
- Mahlzeiten so frisch wie möglich zubereiten und so oft es geht Fertigprodukte meiden, vor allem solche, die mehr als fünf Zutaten enthalten.
- Wer nach dem Essen vier bis fünf Stunden Zeit bis zur nächsten Mahlzeit verstreichen lässt, profitiert von einer gute Verdauung und einem sinnvollen Metabolismus, bei dem der Körper alle wichtigen Stoffe aufnehmen kann.

© Lidante

Ernährung to go!

Berufstätige haben oftmals das Problem, weder Muse noch Zeit für eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu haben; aber auch unterwegs lässt sich Ernährung gesund gestalten. Frischhalteboxen, Thermoskannen, Coffee-to-go-Becher und Flaschen zum Selbstfüllen sind dabei gute Hilfsmittel. Es gilt für unterwegs:

- Mahlzeiten wie Roggenvollkornbrötchen mit Tomate, Gurke, Mozzarella, Ei, Thunfisch oder Quark von zu Hause mitnehmen.
- Beim Bäcker um die Ecke eher einen Obstkuchen, Joghurt mit Obst oder ein belegtes Vollkornbrot kaufen.
- Frischetheken in Supermärkten nutzen. Hier kann man fertige Salate mit Ei, Räucherfisch, Schafskäse, Mozzarella oder auch geschnittenes Obst mit etwas Zimt oder Kardamon kaufen. Es gilt: Je bunter umso gesünder!
- Beim Frühstück im Hotel nach einer gesunden Alternative suchen. Es gibt sie bestimmt!

Wer gerne kocht, aber nicht viel Zeit aufwenden will, kann kleine Gerichte zubereiten, für zu Hause oder unterwegs:

- Gemüse mit Mozzarella überbacken
- Quark mit Paprikawürfel, Salz, Pfeffer vermengen
- Gemüsesuppe mit einer Einlage aus Lachs oder Huhn oder Garnelen
- Joghurt mit geraspelten Gurken, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Knoblauch
- Tomaten, Oliven, Paprika, Olivenöl, Kräuter und Schafskäse in der Folie backen
- Gefrorene Himbeeren, Erdbeeren mit Naturjoghurt mixen
- Wurstsalat aus Putenaufschnitt mit Zwiebeln, Gurken, Tomaten mit etwas Essig und Öl anrichten
- Halloumi auf Zucchini im Alupäckchen im Ofen dünsten, zum Schluss ein paar Kräuter darüber

Ziele klein ansetzen

Einen gesunden Lifestyle kann man nachhaltig einrichten, wenn man sich nicht zu viel auf einmal vornimmt und dabei drei Wochen lang konsequent den neuen, gesunden Lebensstil beibehält. Wichtig ist jedoch auch, sich nicht ständig unter Druck zu setzen. Unverhältnismäßig viele Vorhaben, gepaart mit zu hohen Ansprüchen führt nicht zum „gesunden" Ziel; vielmehr entsteht so neuer Unmut und Stress. Die Kunst gesunder Ernährung und eines entspannten Lifestyles liegt in kleinen, aber konsequent verfolgten Zielen.

Die Vier-Schritte-Strategie

- Ernährungstagebuch anlegen und für mindestens eine Woche alles notieren, was gegessen und getrunken wurde, einschließlich Anlässe und Mengen
- Innehalten und spüren, wie gut es tut, etwas zu verändern!
- Wenn sich keine Fortschritte einstellen, einen Coach aufsuchen. Dieser bringt professionellen Anschub und Motivation und begleitet das Vorhaben, gerade auch in schwierigen Situationen.
- Bewegung suchen und in den Alltag einbauen. Wo möglich, laufen, joggen, Radfahren und das Auto stehen lassen.

kontakt

Dr. Gerda Spiess-Bardolatzy
Ernährungstherapeutin
Erikaweg 8
85586 Poing
Tel.: 08121 989945
E-Mail: gsb@dentvit.de
www.dentvit.de

Entsorgung beginnt mit e. enretec

enretec

Wir kümmern uns auch um die ganz kleinen...

... Mengen an Praxisabfällen.

- Schnell
  Austausch der Abfallsammelbehälter innerhalb von 24 Stunden.
- Kostengünstig
  Viele kostenfreie Services.
  Abrechnung nach dem Günstigkeitsprinzip.
- Flexibel
  Keine Vertragsbindung.

Kostenfreie Hotline: 0800 100 555 6

ISO 9001 INTECHNICA | Entsorgungsfachbetrieb INTECHNICA | ISO 14001 INTECHNICA | EMAS

www.enretec.de

Unser Zertifizierungsstandard