



Nerven-Nahrung gegen Stress

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 23 September 2020

Stress und Sorgen lassen die Nerven blank liegen und die Stimmung in den Keller fallen. Das muss nicht sein. Beugen Sie stressbedingten Beschwerden und schlechter Laune vor, indem Sie die richtigen Lebensmittel für Ihr Nervensystem essen und zusätzlich ganzheitliche Massnahmen einsetzen, die Sie wieder fröhlich stimmen. Wir zeigen Ihnen, wie's geht.

Verwöhnen Sie Ihr Nervensystem

Ihr Terminkalender quillt über? Ihre To-Do-Liste wird einfach nicht kürzer? Ihre Nerven sind deutlich strapaziert und Ihre Belastbarkeit sinkt merklich? Ihr Schlaf wird schlechter und am Tag fühlen Sie sich wie erschlagen? Höchste Zeit, dass Sie etwas für sich tun! Für sich und Ihr Nervensystem!

Das moderne Leben und all die Verpflichtungen, die damit einhergehen, können in vielfacher Weise ungünstige Auswirkungen auf das zentrale Nervensystem haben. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn Sie keine vorbeugenden [Anti-Stress-Massnahmen](#) ergreifen, um diesem dauerhaften negativen Einfluss auf Ihren Körper entgegenzuwirken.

Normalerweise sollten Sie Ihrem Körper täglich jene Energie und jene Nährstoffe zuführen, die er braucht, um stressresistent zu bleiben, damit Sie in aller Ruhe Ihren täglichen Aufgaben nachgehen können – und zwar, ohne in Stress, Panik oder Hysterie zu verfallen. Wenn Sie jedoch das Falsche essen oder tun, dann gerät der Körper in ein Defizit. Seine Energievorräte werden langfristig geplündert und die Stresshormon-Überproduktion kann zu beträchtlichen gesundheitlichen Schäden führen.

Chronischer Stress schadet

So führt der erhöhte Stresshormonpegel beispielsweise dazu, dass sowohl der Blutzucker- als auch der Cholesterinspiegel steigen, womit das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislaufprobleme wächst. Auch der Blutdruck steigt unter Einwirkung von Stress. Chronischer Stress blockiert ferner die Verdauung, was einerseits zu einer schlechten Nahrungsverwertung und damit langfristig zu einem Vitalstoffmangel führt und andererseits eine mangelhafte Gift- und Schlackenausleitung mit sich bringt. Die Stresshormone drosseln ausserdem das Immunsystem und machen anfälliger für Infektionen aller Art. Gleichzeitig wird die Schilddrüse zu einer vermehrten Ausschüttung ihrer Hormone angeregt.

Die stressbedingte Stoffwechsellage

Das Schilddrüsenhormon Thyroxin steigert nun den Stoffwechsel, was kurzfristig hilfreich sein kann, langfristig aber – also bei chronischem Stress – gemeinsam mit den Stresshormonen zu einer dauerhaften Stoffwechsellage führen kann.

Eine solche stressbedingte Stoffwechsellage bezeichnet man als katabole Stoffwechsellage (das Gegenteil wäre die anabole Stoffwechsellage). Katabol bedeutet in diesem Zusammenhang, dass der Organismus vermehrt lebenswichtige körpereigene Substanz abbaut, um dem erhöhten stressbedingten Energiebedarf nachzukommen. Das heisst, er baut Nährstoff- und Mikronährstoffvorräte ab, er baut Muskulatur ab, er baut Knochen ab etc.

Beim gesunden Menschen ergänzen sich katabole und anabole Stoffwechselprozesse kontinuierlich. Es findet also ein abwechselnder Ab- und Aufbau statt. Altes Gewebe wird abgebaut, neues wird aufgebaut. Nährstoffe werden verbraucht, neue Nährstoffe werden eingelagert. [Calcium](#)

wird aus den Knochen gezogen und verbraucht, neues Calcium wird aus der Nahrung entnommen und wieder in die Knochen eingebaut. Hier ist der Körper also bestens versorgt und in einem harmonischen Gleichgewicht.

Lesen Sie auch: So kann ich [meinen Stoffwechsel anregen](#)

Die katabole Stoffwechsellage als Grundursache für chronische Krankheiten

In der katabolen Stoffwechsellage findet hingegen verstärkt Abbau und nur noch ein unzureichender Aufbau statt. Der Körper baut also mehr Substanz ab als auf und gerät auf diese Weise in ein chronisches Ungleichgewicht.

Ein solches Ungleichgewicht infolge der beschriebenen Stoffwechselentgleisung gilt in den allermeisten Fällen als Grundursache für die Entstehung von chronischen Erkrankungen.

Dazu gehören die heute am weitesten verbreiteten Zivilisationskrankheiten wie z. B. [Arteriosklerose](#), Osteoporose, Gicht, Krebs, Schlaganfall, Herzinfarkt, Bluthochdruck, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Demenz usw.

Werden Sie also rechtzeitig aktiv und widmen Sie Ihrem Nervensystem die erforderliche Pflege - eine Investition, die sich garantiert lohnen wird!

Ganzheitliche Massnahmen gegen Stress

Wer für Stress anfällig ist, sollte darauf achten, solche Massnahmen zu ergreifen, die einerseits direkt die Nerven nähren und schützen, und die andererseits dem gesamten Stoffwechsel dazu verhelfen, die katabole Phase zu verlassen und wieder in ein gesundes Stoffwechselgleichgewicht zu gelangen.

Wir stellen Ihnen nachfolgend sieben nervenschützende und gleichzeitig anabol wirksame Lebensmittel und Massnahmen vor:

1. Isolierte Kohlenhydrate streichen

Streichen Sie isolierte Kohlenhydrate aus Ihrem Speiseplan. Zu den isolierten Kohlenhydraten gehören Zucker, Weissmehlprodukte und polierter Reis. Nahrungsmittel aus isolierten

Kohlenhydraten wirken katabol, verstärken also die oben beschriebene negative Stoffwechsellage dramatisch.

Wählen Sie daher unbedingt Vollkornprodukte, doch essen Sie auch davon nicht zu viel. Erhöhen Sie lieber Ihren Gemüse-, Sprossen-, [Smoothie](#)- und Nussverzehr. Probieren Sie auch einmal Produkte aus den ursprünglichen, basischen und vollwertigen Kohlenhydratlieferanten [Erdmandeln](#) und [Esskastanien](#).

2. Die Inka Kost: Amaranth und Quinoa

[Amaranth](#) und [Quinoa](#) sind zwei exotische Lebensmittel, die aus Mittel- und Südamerika stammen und den dortigen Ureinwohnern (Inka) jahrhundertlang als wertvolle Grundnahrungsmittel dienten.

Seit einigen Jahren sind Amaranth und Quinoa auch in Europa erhältlich. Die Samen sind glutenfrei, gleichzeitig aber reich an vielen wertvollen Vital- und Mineralstoffen. Besonders Eiweiss, Calcium, Magnesium und Eisen sind in den winzigen Powerkörnern in nahezu konkurrenzlos grossen Mengen enthalten.

Als weitere Besonderheit findet man in Amaranth und Quinoa besonders viel Tryptophan. Tryptophan ist eine Aminosäure, die für ihre natürliche Beruhigung des Nervensystems bekannt ist, weil der Körper aus ihr das Glückshormon Serotonin herstellen kann.

Ein geringer Gehalt an Serotonin im Gehirn wird folglich mit Angst, Depressionen und anderen psychischen Problemen in Verbindung gebracht. Daher muss der Körper stets mit ausreichenden Mengen an Tryptophan versorgt sein, um daraus genügend Serotonin herstellen zu können.

Leider nützt es nicht viel, einfach nur tryptophanreiche Lebensmittel zu essen. Das Tryptophan muss nämlich zur Serotoninbildung erst einmal ins Gehirn gelangen. Dies jedoch ist alles andere als einfach. Lesen Sie also zunächst, wie Ihnen die Inka Kost - eine speziell aufbereitete Mischung aus Amaranth und Quinoa - dabei helfen kann, Ihren Serotonin-Spiegel erfolgreich zu erhöhen: [Werden Sie zum Meister Ihres Seelenlebens](#).

3. Magnesium

Sicher wissen Sie, dass bei der herkömmlichen Osteoporosebehandlung das Calcium einen hohen Stellenwert einnimmt. Calcium ist schliesslich reichlich in Knochen enthalten. Daher liegt die Vermutung nahe, dass Calcium in Tablettenform die Knochen stärkt. Calcium jedoch ist ein Mineralstoff mit bevorzugt kataboler Wirkung.

Das bedeutet, liegt Calcium im Überschuss im Körper vor, fördert es den Knochenabbau und nicht - wie erhofft - den Knochenaufbau. Aus diesem Grund empfehlen ganzheitlich orientierte Osteoporose-Experten inzwischen dringend dazu, zunächst einmal den Magnesiumspiegel im Körper zu erhöhen.

[Magnesium](#) ist ein anabol wirksames Mineral, das einer katabolen Stoffwechselentgleisung entgegen wirken und daher auch die katabole Wirkung des Calciums ausgleichen kann.

Calcium sollte also immer nur gemeinsam mit Magnesium eingenommen werden (wie z. B. mit der [Sango Meeres Koralle](#)), um langfristig wieder das ersehnte Stoffwechselgleichgewicht erreichen zu können.

Nun haben beide Mineralstoffe natürlich nicht nur Aufgaben im Knochenstoffwechsel, sondern im gesamten Organismus. So ist Magnesium beispielsweise ein ganz besonders wichtiger Mineralstoff für die Nerven- und Gehirngesundheit. Einerseits aufgrund seiner anabolen Wirkung, andererseits auch aufgrund seiner stark entzündungshemmenden, krampflösenden und stressmindernden Wirkung.

Achten Sie bei Stress also auf eine optimale Versorgung mit Magnesium!

4. Vitamin-B-Komplex

Die mit Abstand bekannteste Nervennahrung ist der Vitamin-B-Komplex. Die B-Vitamine - besonders Vitamin B1, Vitamin B6 und [Vitamin B12](#) - sind sowohl an der Nervenfunktion (Erregungsleitung) als auch an der Nervenregeneration und dem Nervenwachstum beteiligt.

Eine australische Doppelblind-Studie aus dem Jahr 2011 zeigte dann auch, dass sich bei jenen Testpersonen, die einen Vitamin-B-Komplex bekamen - im Gegensatz zur Placebo-Gruppe - sowohl die nervliche Belastbarkeit als auch [die Konzentrationsfähigkeit](#) erhöhte, während gleichzeitig das Stressniveau, die stressbedingte Unkonzentriertheit sowie die stressbedingten Angstzustände, Depressionen und Stimmungstiefs merklich nachliessen - und zwar bereits nach einer Vitamin-B-Kur von 12 Wochen Dauer.

Wenn Sie also besonders stressanfällig sind, dann wäre eine Vitamin-B-Kur - selbstverständlich im Rahmen einer insgesamt basenüberschüssigen und vitalstoffreichen Ernährung - eine äusserst empfehlenswerte Massnahme.

5. Paranüsse

Paranüsse sind die reichhaltigste natürliche Quelle für Selen (pro Nuss 70 – 90 Mikrogramm Selen) und werden – was die Beruhigung des Nervensystems angeht – von keiner anderen Nuss übertroffen. Laut einer Studie der *University of Wales* hilft der Verzehr von umgerechnet nur drei Paranüssen am Tag, die Stimmung signifikant aufzuhellen, ein Gefühl von Ruhe zu erzeugen, Angst zu mildern und die Energiereserven zu erhöhen. Dies kann in nur drei Monaten erreicht werden. Siehe auch hierzu die [Informationen über Selenmangel](#).

6. Vitamin D und ausreichender Schlaf

Vitamin D wird normalerweise mit Hilfe der UV-Strahlung des Sonnenlichts in unserer Haut gebildet. Wenn wir uns nun aber nicht häufig genug in der Sonne aufhalten oder im Winter die Sonne einfach nicht scheint, dann kommt es rasch zu einem Vitamin-D-Mangel. Vitamin D ist für sehr viele Funktionen in unserem Körper verantwortlich.

Besonders bekannt ist seine positive Wirkung auf den Calcium-Haushalt und damit auf die Knochengesundheit. Ein Vitamin-D-Mangel zeigt sich jedoch nicht nur langfristig in brüchigen Knochen, sondern auch schon kurzfristig in Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Schlafstörungen, erhöhter Infektanfälligkeit und Depressionen. In einer solchen Verfassung ist man Stresssituationen nicht einmal mehr im Ansatz gewachsen. Der Nervenzusammenbruch rückt in greifbare Nähe.

Wir brauchen also Vitamin D, um leistungsfähig, gutgelaunt und stressresistent zu bleiben. Nun gibt es im Körper sog. Vitamin-D-Rezeptoren. Sie befinden sich an den Zielzellen des Vitamin Ds, also dort, wo es seine segensreiche Wirkung entfalten möchte. Das Stresshormon Cortisol jedoch hemmt diese Rezeptoren, so dass das Vitamin D – auch wenn es in ausreichender Menge im Körper vorhanden wäre – gar nicht wirken kann. Wir müssen also zuerst den [Cortisol-Spiegel senken](#).

Dazu ist es wichtig, auch in stressreichen Zeiten so regelmässig wie möglich zu schlafen. Gehen Sie möglichst vor Mitternacht zu Bett und achten Sie auf einen ungestörten Schlaf bis in die Morgenstunden. Trinken Sie spät am Abend nichts mehr, damit Sie des Nachts nicht zur Toilette müssen. Doch warum ist Schlaf an dieser Stelle so wichtig?

Der Cortisol-Spiegel sinkt normalerweise zwischen Mitternacht und vier Uhr morgens auf seinen Tiefpunkt. In dieser Zeit kann das Vitamin D sehr gut wirken. Wenn Sie jetzt jedoch bis tief in die Nacht arbeiten oder nach Mitternacht häufig aufwachen, dann bleibt der Cortisol-Spiegel hoch und Vitamin D kann nicht einmal mehr in der Nacht wirken.

Achten Sie also auf zwei Punkte: Optimieren Sie Ihre Vitamin-D-Versorgung, um einen möglichen Mangel zu verhindern (z. B. mit täglich 1000 IE Vitamin D₃) und schlafen Sie von spätestens 23.30 Uhr bis idealerweise 6.00 oder 7.00 Uhr. Damit Ihnen das Einschlafen auch in stressigen Zeiten

problemlos gelingt, bietet sich ein [entspannendes Basenbad](#) an, das nicht nur jede Anspannung von Ihnen abfallen lässt, sondern Ihnen auch bei der Ausleitung belastender Säuren hilft.

7. Süsskartoffeln und Yamswurzel

[Süsskartoffeln](#) sind ein komplexes und vollwertiges Lebensmittel, das besonders die Vitamine A, C und den Vitamin-B-Komplex enthält. Süsskartoffeln können sehr gut bei der Beruhigung Ihrer Nerven, beim Abbau von Stress und sogar bei der Senkung des Blutdruckes helfen. Ähnlich verhält es sich bei der Yamswurzel (Wild Yam).

Auch diese Wurzel ist äusserst nährstoffreich. Darüber hinaus enthält [Wild Yam](#) jedoch auch einen progesteronähnlichen Stoff, der besonders Frauen helfen kann, stressresistenter zu werden. Stresshormone können nämlich zum Absacken des körpereigenen Progesteronspiegels führen, was dann wieder zu einem hormonellen Ungleichgewicht mit Stimmungsschwankungen und anderen Zyklusstörungen führen kann.

8. Grüner Tee stärkt das Gedächtnis

[Grüner Tee](#) enthält eine Aminosäure mit dem Namen L-Theanin, die zu einem entspannten Zustand verhelfen soll, indem sie die Bildung von Alpha-Wellen im Gehirn anregt. Alpha-Wellen entstehen im Gehirn dann, wenn sich der jeweilige Mensch entspannt fühlt. Vielleicht ist Theanin der Grund dafür, warum Grüner Tee gleichzeitig erfrischt und beruhigt, während Kaffee auf Dauer eher nervös macht. Es ist also eine gute Idee, sich jeden Tag eine kleine Teepause zu gönnen, in der man abschalten und entspannen kann.

9. Kakao

Ähnlich wie Amaranth und Quinoa enthält auch Kakao die Aminosäure Tryptophan, die für die Bildung des Glückshormons Serotonin erforderlich ist. Um allein mit Kakao jedoch eine hilfreiche Tryptophanmenge zu erhalten, müsste man so viel Kakao essen, dass die Menge wohl nicht mehr als gesund betrachtet werden könnte.

Doch geht es bei Kakao weniger um Tryptophan als vielmehr um all die anderen hilfreichen Stoffe darin. So gilt Kakao beispielsweise als sehr gute Magnesiumquelle, dessen vorteilhafte Anti-Stress-Wirkung wir schon unter 3. besprochen haben.

Ausserdem finden sich im Kakao verschiedene stimmungsaufhellende und beruhigende Stoffe wie z. B. das Anandamid oder auch direkt die für gute Laune zuständigen Neurotransmitter Dopamin und

Serotonin. Anandamid nun soll ein Gefühl von Frieden und Entspannung hervorrufen (ob dies jedoch durch den Verzehr von Kakao geschieht, ist in der Wissenschaft umstritten).

Bei Anandamid handelt es sich um einen Stoff, den der Körper selbst herstellen kann und der genau an jene Rezeptoren im Gehirn bindet, an die auch der psychoaktive Wirkstoff aus Cannabis (Marihuana) bindet. Er nennt sich THC (Tetrahydrocannabinol). Die Wirkung von Anandamid ist jedoch deutlich geringer als die von THC.

Während die glückseligmachende Wirkung von THC einige Stunden lang anhält, ist das bei Anandamid nur für etwa 30 Minuten der Fall. Praktisch ist jedoch, dass Kakao leicht erhältlich ist, während Sie für THC, das eher als Medikament betrachtet werden sollte, ein Rezept bräuchten.

Einen stressigen Tag kann man also sehr gut mit einer leckeren Trinkschokolade ausklingen lassen. Dazu nimmt man natürlich kein herkömmliches Kakaotränk, sondern macht sich eine gesunde Trinkschokolade aus Mandelmilch und reinem Kakaopulver selbst. Das Rezept dazu finden Sie hier: [Gesunde Trinkschokolade](#)

Wir wünschen Ihnen mit all diesen Tipps ein erfolgreiches Stress-Management und alsbald eine stressfreie und gesunde Zukunft :-)

Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit

Quellen

- Galland L. "Magnesium, stress and neuropsychiatric disorders." Magnes Trace Elem. 1991-1992;10(2-4):287-301. (Magnesium, Stress und neuropsychiatrische Störungen.)
- Stough C et al., "The effect of 90?day administration of a high dose vitamin B-complex on work stress." Hum Psychopharmacol. 2011 Oct;26(7):470-6. doi: 10.1002/hup.1229. (Die Wirkung der 90-tägigen Verabreichung einer hohen Dosis Vitamin B-Komplex auf Stress.)
- Ren Schneider, Teresa Ldde, Sandra Tpper und Peter Imming "Tee gegen den Lärm der Welt" Pharmazeutische Zeitung Ausgabe 17/2008
- Benton D, Cook R. "The impact of selenium supplementation on mood." Biol Psychiatry. 1991 Jun 1;29(11):1092-8. (Die Auswirkungen von Selen auf die Stimmung.)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker