



Weg mit dem Stress

Besonders unter beruflichem Stress verbraucht der Körper um ein Vielfaches mehr an Vitalstoffen, denn ...

- ... Stress raubt Vitamine und Mineralstoffe.
- ... Stress schwächt das Immunsystem.
- ... Stress wirkt sich belastend auf die Verdauung aus.

Daher sollten Sie bei der Ernährung am Arbeitsplatz darauf achten, reichlich Nährstoffe wie B-Vitamine, Vitamin C, Magnesium und Aminosäuren zu sich zu nehmen. Folgende Vitamine und Mineralstoffe möchten wir besonders empfehlen:

Aminosäuren – Schlüssel für geistige Fitness und gute Laune

Aminosäuren bringen die Geisteskraft auf Hochglanz. Wer viel denken muss – verbraucht auch viel von diesen Eiweißbausteinen für sprühende Energie, Kreativität und Konzentration.

Lebensmitteltipp: Eier, Sojabohnen, Hüttenkäse, Mandeln, Rindfleisch.

Vitamin B-Komplex – für starke Nerven und weniger Gereiztheit

B-Vitamine richten sich gezielt gegen Stressbelastungen und gelten daher als Nervennahrung.

Lebensmitteltipp: Sonnenblumenkerne, Vollkornprodukte, Getreideprodukte, Linsen, Milchprodukte, Spinat, Erbsen.

Vitamin C – bringt Energie und ein starkes Immunsystem mit sich

Fehlt dem Gehirn Vitamin C, kann es oft zu Vergesslichkeit, Abgeschlagenheit, Einfallslosigkeit sowie zu permanenten Ermüdungserscheinungen kommen. Vitamin C macht giftige Substanzen im Körper unschädlich und schützt somit vor Krankheiten.

Lebensmitteltipp: Kiwis, Erdbeeren, Paprika, Brokkoli, Kräuter, Zitrusfrüchte, Papayas.

Magnesium – für mehr Energie und weniger Stress

Ein ausreichender Magnesiumspiegel ist die Voraussetzung für ein gesundes Herz-Kreislauf-System. Außerdem wirkt es Angespanntheit und Stimmungstiefs entgegen.

Lebensmitteltipp: Reis, Weizenkleie, Nüsse, Weizenvollkornbrot, Sonnenblumenkerne, Hülsenfrüchte.