

*Sabine Nelke / Ulrike Tanzer*

Essen und  
Trinken gegen  
**Burnout**  
Tipps & Rezepte

# Inhaltsverzeichnis

## **Kapitel 1: Was ist Burnout?**

Einführung und Definition	11
Erste Anzeichen für einen Burnout	13
Die Ursachen	15
Die vier Phasen des Burnouts	18
Die Betroffenen	24
Selbsttest	27
Die Vorbeugung eines Burnouts	29
Stresstagebuch für einen Monat	31
Die Therapie eines Burnouts	35

## **Kapitel 2: Ernährungsgewohnheiten heute und morgen**

Tipps für ein Ernährungstagebuch	43
Mein Ernährungstagebuch für eine Woche	45
Mein persönlicher Anti-Burnout-Ernährungsfahrplan	52

## **Kapitel 3: Ernährung bei Burnout**

Ernährung und Stress	55
Stresshormone	56
Anti-Stress-Nährstoffe	58

Zusammenspiel von Ernährung, Entspannung und Fitness 61

Stressfrei im Alltag 64

## **Kapitel 4: Tipps für eine gesunde Ernährung und leckere Anti-Burnout-Rezepte**

Überblick über die wichtigsten Nährstoffe für die grauen Zellen 69

Anti-Burnout-Drinks 72

Energie-Frische für arbeitsreiche Tage 73

Ideen für ein schnelles Kraft-Frühstück 75

Powersnacks für einen langen Tag 76

Etwas Warmes am Abend 78

Kleine Sünden gesund verpackt 80

Leckereien für graue Sonntagabende 81

Food-Tipps nur für Frauen 83

Lebensmittel nicht nur zum Essen 85

Da war doch noch was 86

Anti-Stress-Programm für blitzschnelle Entspannung im Alltag 88

## **Kapitel 5: Anhang**

Adressen, Literatur, Internet-Links, Kliniken, Notizen 91

# Vorwort

Der alltägliche Stress lässt uns häufig nicht zur Ruhe kommen. Der Beruf, die Familie und andere Aufgaben nehmen uns oft die Zeit, über unser Wohlbefinden nachzudenken. Dabei wissen auch Sie genau: „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.“

Wie viele Minuten verwenden Sie täglich darauf, Ihren Körper so gesund wie möglich zu erhalten? Vielleicht erlauben es Ihnen die regelmäßigen Verpflichtungen kaum, die notwendigen Pausen einzulegen, um sich dem Zustand Ihres Körpers zu widmen. Dabei ist genau dies so wichtig, damit er gestärkt dem Alltagsstress gewachsen ist.

Wenn Sie schnell gestresst sind und sich schon beim geringsten Anlass auf die berühmte Palme bringen lassen, ist es höchste Zeit, inne zu halten und sich Gedanken zu machen – Gedanken um Ihr Wohlbefinden. Schneller als Sie es sich vorstellen können sind Sie nämlich in der Burnout-Spirale gefangen und kommen ohne professionelle Hilfe nicht so schnell wieder heraus. Fangen Sie deshalb jetzt an und tun Sie alles, um einem möglicherweise beginnenden Burnout entgegenzuwirken!

Dafür haben Sie keine Zeit? Dann sollten Sie sich mit diesem Buch beschäftigen, denn es zeigt Ihnen, wie Sie schnell und ohne viel Aufwand einem Burnout vorbeugen können: durch eine vitaminreiche Ernährung, die Sie für den Alltag stark macht und auch noch gut schmeckt! Das kostet nicht viel Mühe, denn essen müssen Sie sowieso! Die dazugehörigen Rezepte finden Sie natürlich auch in diesem Buch.

Nehmen Sie sich die Zeit, dieses Buch aufmerksam zu lesen und schützen Sie sich so auf angenehme Art und Weise gegen den alltäglichen Stress und damit gegen die Entstehung eines Burnouts! Essen Sie sich alltagsstark und stressgewappnet!

Die Autorinnen

# Stresshormone

*Unser Körper schüttet zu den verschiedensten Gelegenheiten Hormone aus. Hormone sind Botenstoffe. Wie der Name schon sagt, senden sie Informationen an verschiedene Stellen in unserem Körper.*

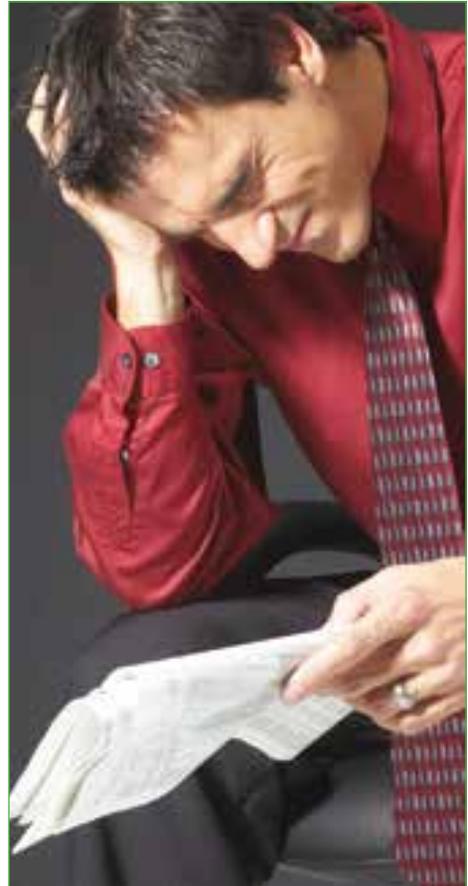
*Adrenalin für erhöhte Fluchtbereitschaft!*

Personen die unter dem Burnout-Syndrom leiden, sind in der Regel sehr gestresst. Bei Stress reagiert unser Körper heute noch so, wie es für die Steinzeitmenschen sehr wichtig war: Um den „Stressoren“ zu entkommen, setzt er enorme Energiereserven frei. So ermöglichte er den Steinzeitmenschen die Flucht vor oder die Auseinandersetzung mit Feinden. Das Hormon Adrenalin wird vermehrt aus den Nebennieren ausgeschüttet. Es soll uns durch die Erhöhung des Blutdrucks, des Blutzuckerspiegels und der Muskelanspannung ermöglichen, uns mit unseren Stressoren auseinander zu setzen.

Heute lauern jedoch keine Fressfeinde mehr auf uns. In der Regel sind es berufliche oder familiäre Umstände, die uns Stress bereiten. Die erhöhte Fluchtbereitschaft, die durch die Ausschüttung von Adrenalin bewirkt wird, benötigen wir in unserem Berufsleben kaum.

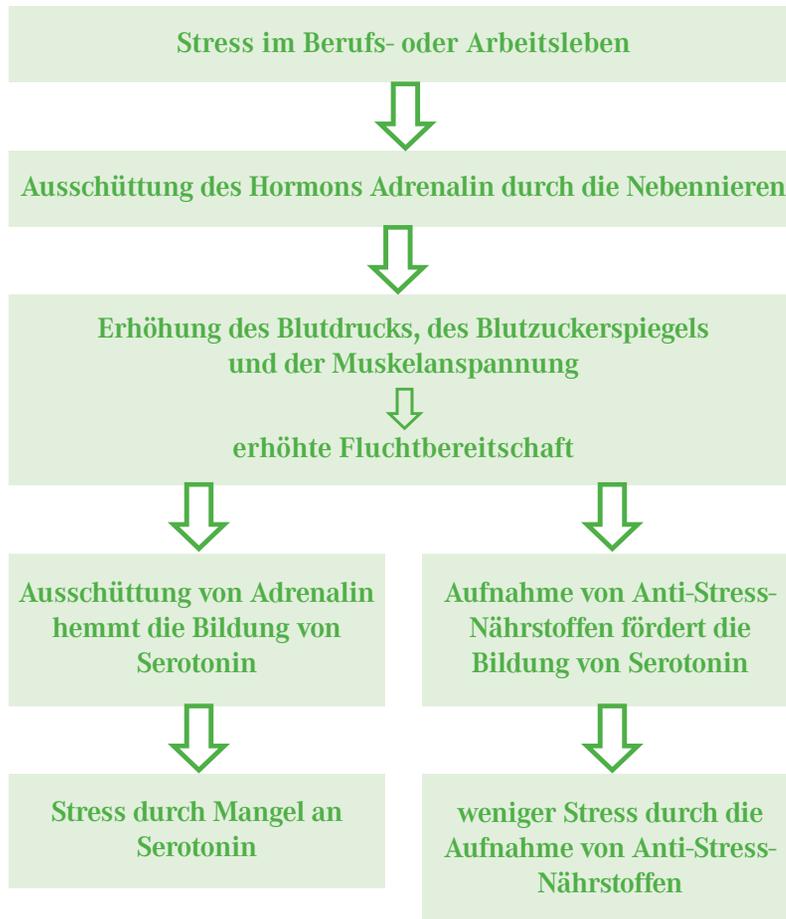
Heute heißt es eher „Cool bleiben!“, um mit den Stressoren klar zu kommen. Physische Kraft und Ausdauer sind kaum gefragt. Ruhe und Gelassenheit helfen uns heute eher, wenn wir mit Stress im Berufsleben oder Privatleben fertig werden müssen, als ein Körper, der sich in Alarmbereitschaft befindet.

Das „cool bleiben“ in stressigen Situationen ist jedoch nicht leicht, da unser „Glückshormon“ Serotonin in Momenten körperlicher oder geistiger Anspannung durch die Ausschüttung von Adrenalin gehemmt wird. Serotonin wirkt auf unsere Stimmungslage und unseren Schlafrhythmus und sollte daher in Stresssituationen von unserem Gehirn vermehrt produziert werden.



*Heute ist eher „cool bleiben“ gefragt!*

Eine sinnvolle Auswahl der richtigen Nährstoffe in Ihrer Ernährung kann Sie „cooler“ gegen den alltäglichen Stress im Berufs- und Privatleben machen, da so ihre Serotoninaufnahme positiv beeinflusst werden kann und Sie „Nerven wie Drahtseile“ bekommen. Im nächsten Kapitel erfahren Sie, welche „Anti-Stress-Nährstoffe“ es gibt, und in welchen Lebensmitteln sie vorkommen.



# Anti-Stress-Nährstoffe

*Damit Sie für stressige Situationen gewappnet sind und somit einem Burnout vorbeugen können, ist es wichtig, über das Vorkommen der Anti-Stress-Nährstoffe Bescheid zu wissen.*

Es gibt viele Nährstoffe, dazu gehören verschiedene **Kohlenhydrate**, **Eiweiße**, **Fette**, **Mineralstoffe** und **Vitamine**. Mit Sicherheit hat man noch nicht alle Wirkungen der einzelnen Nährstoffe erforscht, und die Wissenschaft wird bestimmt noch vieles über diese Stoffe in unserer Nahrung herausfinden. Dennoch sind verschiedene Wirkungen der einzelnen Nährstoffe bekannt. Viele davon haben auch mit der Stressbewältigung unseres Körpers zu tun.



## Eiweiße

Eiweiße sind aus **Aminosäuren** aufgebaut. Einige von ihnen sind lebensnotwendig, wie zum Beispiel Tryptophan. Eiweiße erfüllen in unserem Körper **zahlreiche Aufgaben**. So gibt es zum Beispiel Hormon-Proteine, die ein Bestandteil von Hormonen sind, oder Stütz- und Gerüst-Proteine, die für den Aufbau unserer Körperzellen verantwortlich sind. Die Aminosäure Tryptophan ist beispielsweise die Vorstufe von Serotonin, das auch als Glückshormon bezeichnet wird.

### INFO

*Veganer, die sich rein pflanzlich ernähren, müssen sehr diszipliniert sein und sich mit dem Eiweißgehalt der einzelnen Lebensmittel ganz besonders gut auskennen, um ihren Eiweißbedarf zu decken!*

*Lebensmittel,  
die Stimmung  
machen!*

Dieser Stimmungsmacher fördert den Tiefschlaf und steigert die Denk- und Konzentrationsfähigkeit. Führen Sie ihrem Körper nicht genügend Eiweiß zu, kommt es unter anderem zu einer verringerten geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit. Gute Eiweißlieferanten sind Fleisch, Fisch, Eier, Molkereiprodukte, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte, Getreide und Getreideprodukte.



Viel Tryptophan finden Sie zum Beispiel in Milch, was die schlaffördernde Wirkung erklären könnte oder in Kakaobohnen, die, wie Sie bestimmt wissen, in Form von Schokolade viele Menschen „glücklich“ macht.

Auch Bananen, Dinkel und Nüsse enthalten viel Tryptophan.

## Kohlenhydrate

Kohlenhydrate, die chemisch aus Zucker bestehen, nehmen von allen Nährstoffen mengenmäßig den größten Platz in der Ernährung des Menschen ein. Gemeinsam mit den Fetten sind sie seine Hauptenergiequelle. Doch sie machen nicht nur satt, sondern sind auch ein Treibstoff für alle körperlichen und geistigen Leistungen. Außerdem sorgen die Kohlenhydrate über den Blutzuckerspiegel dafür, dass genügend Tryptophan, die Vorstufe des Glückshormons Serotonin, ins Gehirn gelangt. Durch Kohlenhydrate kann Serotonin Sie erst glücklich machen!

Wenn Ihr Blutzuckerspiegel sinkt, weil Sie zu wenig Kohlenhydrate zu sich genommen haben, dann wird Ihnen schwindelig, Sie fühlen sich schwach und ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ist stark gesunken. Kohlenhydratquellen sind in Reis, Nudeln, Kartoffeln, Getreide und Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst (z. B. Bananen), Milch und Süßigkeiten enthalten.



## Fette

Fette bestehen aus vielen verschiedenen Bestandteilen, wie zum Beispiel Fettsäuren und Glycerin. Sie machen einen großen Bestandteil unseres Körpers aus. Neben vielen anderen Aufgaben wirken Fette, wie auch Kohlenhydrate, als Energielieferanten unseres Körpers. Sie sorgen auch dafür, dass die wichtigen fettlöslichen Vitamine vom Körper aufgenommen werden können. Damit wir eine gewisse Portion Stress vertragen, steigern die essenziellen Omega-3-Fettsäuren die Serotoninbildung. Essen wir zu wenig Fett, sinkt unter anderem unsere Leistungsfähigkeit, weil wir einfach nicht genug Energie haben.