DAVID MACKE

DAS ANTI-STRESS KOCHBUCH

MODULAR - SAISONAL - REGIONAL

LEISTUNGSSTARK IM HOMEOFFICE

MEYER & MEYER VERLAG

Das Anti-Stress-Kochbuch

Für meine Frau Luisa, meine Schwester Hanna & meine Eltern

Hinweise

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und und für gesunde Erwachsene gedacht. Dieses Buch ist kein Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewähr oder Garantie seitens des Autors. Eine Haftung des Autors und des Verlags ist ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

DAVID MACKE

DAS ANTI-STRESS KOCHBUCH

LEISTUNGSSTARK IM HOMEOFFICE

MODULAR - SAISONAL - REGIONAL

MEYER & MEYER VERLAG

Das Anti-Stress-Kochbuch

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2021 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Dubai, Hägendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840313936
E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

CLAUDE KÖNIG.....8

KAPITEL 1

WARUM DIESES BUCH?
STRESSBEWÄLTIGUNG AUS LEIDENSCHAFT.....11

KAPITEL 2

STRESS ALS TEIL UNSERES LEBENS –
HOMEOFFICE ALS NEUE HERAUSFORDERUNG.....17

KAPITEL 3

GESUNDE ERNÄHRUNG ALS ZENTRALE
HERAUSFORDERUNG IM HOMEOFFICE.....23

KAPITEL 4

DIE ANTI-STRESS-ERNÄHRUNG.
80 % DISZIPLIN UND 20 % AUSNAHMEN.....29

Die Auswirkungen der
Anti-Stress-Ernährung auf den Körper.....31

Das Anti-Stress-Interview mit Roy Epple:
Auswirkungen von Ernährung auf
Körper und Geist.....39

Die Auswirkungen der
Anti-Stress-Ernährung auf den Geist.....40

Die Auswirkungen der
Anti-Stress-Ernährung auf die Seele.....43

Das Anti-Stress-Interview mit Dr. Nina Bürklin:
Achtsamkeit im Homeoffice 44

Die Auswirkungen der
Anti-Stress-Ernährung auf die Umwelt.....46

Das Anti-Stress-Interview mit
Sophie Schweisfurth:
Achtsamkeit bei Lebensmitteln 48

Die 10+1-Prinzipien der Anti-Stress-
Ernährung 50

KAPITEL 5

DIE UMSETZUNG DER ANTI-STRESS-FORMEL.....63

Der Anti-Stress-Ernährungs-Saisonkalender
Gemüse und Obst.....66

Das Anti-Stress-Interview mit Leonie Schmid:
Stressfreier Anbau von Obst und Gemüse.....68

Die Komponenten der Anti-Stress-Ernährung.....70

KAPITEL 6

Die Anti-Stress-Rezepte 81

Die Anti-Stress-Frühstücksideen.....82

Die Anti-Stress-Frühlings- und Sommersalate.....108

Die Anti-Stress-Herbst- und Wintersalate.....118

Die Anti-Stress-Pasta-Alternativen.....128

Das Anti-Stress-Ofengemüse.....140

Die Anti-Stress-Klassiker.....152

Die Anti-Stress-Ofenrezepte.....162

Das Anti-Stress-Abendbrot.....172

Die Anti-Stress-Suppen.....182

Der Anti-Stress-Bowl.....192

Die Anti-Stress-Snacks.....194

ANHANG

1 Das Anti-Stress-Rezepteverzeichnis.....204

2 Literaturverzeichnis.....206

3 Bildnachweis.....207

VORWORT

CLAUDE KÖNIG

CLAUDE KÖNIG
VORHER

CLAUDE KÖNIG
NACHHER

Als ich David kennengelernt habe, wog ich 165 Kilo, und hatte vermeintlich, wie die meisten Menschen in meiner Situation, schon praktisch alles Menschenmögliche probiert, um mein Gewicht in den Griff zu bekommen. David stand damals auch noch am Anfang seiner Karriere, seine Theorien, seine Ansätze waren alle noch in den Kinderschuhen. Zusammen mit ihm habe ich es binnen von zwölf Monaten geschafft, von 165 Kilo auf 85 herunterzukommen. Dabei haben David und ich viele der Methoden eingesetzt, die diesem Buch heute zugrunde liegen. Aber weder bei diesem Buch noch bei meinem Vorwort soll es wirklich ums Abnehmen gehen, sondern um Prinzipien, die dahinter stehen und in fast jeder Anwendung oder Praxis zum Erfolg führen werden. Es gibt drei Aspekte, die hinter dem Erfolg stehen, unserem Erfolg. David hat ein tolles Gespür für Menschen, ein Einfühlungsvermögen, das es jeder Person praktisch von Anfang an erlaubt, eine Beziehung zu ihm aufzubauen. Von einer starken persönlichen Basis wie dieser aus lässt sich viel besser arbeiten, als wenn man sich regelmäßig in einer einfachen, transaktionalen Weise begegnet. Gerade wenn jeder den Einsatz des anderen braucht und man zusammen auf ein fernes, aber erreichbares Ziel hinarbeitet. Der zweite und mit Abstand wichtigste Aspekt, der dann auch stark mit

dem dritten (Sport) zusammenhängt, ist ein klares Verständnis davon, was man tut und welche Effekte diese Aktionen haben. Dabei geht es darum zu verstehen, wo ich in diesem Moment stehe, wie alle Elemente meines Alltags, Ernährung, Schlaf, Arbeit, Stress, Sport, Alltag, Wochenende etc., hineinspielen und mich als Person zu einem Punkt führen, mit dem ich nicht zufrieden bin, und deswegen aktiv den Entschluss fasse, etwas zu ändern. Hier kommt nun der Schlüsselpunkt von Davids Ansatz ins Spiel. Wenn man hinten raus nicht zufrieden ist, muss man in den einzelnen Punkten etwas ändern. Bei Gewichtsproblemen also traditionell weniger essen, Kalorien reduzieren, Diät. Hier liegt aber auch schon der Hase begraben. Änderung ist notwendig, unabdingbar sogar, ja, aber sie muss langfristig tragbar und nachhaltig sein. Eine Diät kann fast schon per Definition weder langfristig tragbar noch nachhaltig sein. David hat mir also dabei geholfen zu verstehen, warum manche der Dinge, die ich getan habe, nicht funktioniert haben und mir dann dabei geholfen, neue Ansätze und Alternativen dafür zu finden, die mich mehr zufriedenstellen als jene, die ich vorher hatte. Und die zeitgleich gesünder und tragbarer sind. Veränderungen, die man nicht herbeiführt, weil man mit einem kurzfristigen Ziel vor Augen etwas temporär ändern möchte, sondern weil man sich langfristig verbessern möchte. Als klares Beispiel in meinem Fall: Ich habe von zu Hause aus gearbeitet, mich wenig bewegt, viel Stress in der Arbeit gehabt, habe meine Deadlines und den Druck nicht gut gemanagt, und gerade auch deswegen alles in mich reingeschaufelt, was ich finden konnte. Durch David habe ich erst wirklich kochen gelernt. Heute gehört es zu meinen großen Leidenschaften, ich experimentiere gerne, weiß, welchen Effekt bestimmte Lebensmittel auf mich, meinen Körper, mein Wohlbefinden haben und habe so unglaublich viel mehr Spielraum als früher, um satt zu werden. Ich ernähre mich gesünder, leckerer und zufriedenstellender. Zu keinem Zeitpunkt waren die Änderungen ein Kampf oder eine Qual, denn weder das eine noch das andere ist langfristig tragbar oder nachhaltig. Und das ist das Grundkonzept von David Macke, die individuelle Situation analysieren, Probleme sichtbar und verständlich machen, und dann Lösungen dafür finden, die nicht nur funktionieren, sondern die sogar mehr Lust und Lebensqualität bringen. Und dies ist am Ende des Tages das, worum es in diesem Buch geht. Essen hat nicht nur mit Gewicht zu tun, es hat mit Lebensqualität zu tun, aber auch mit Stress, Alltagsbalance. Einem besseren Schlafen, einem besseren Aufwachen. Struktur. Es gibt so viele Probleme, mit denen die meisten von uns zu kämpfen haben, tagein, tagaus, die man mit einer umgestellten, nachhaltigen und tragbaren Ernährung beheben kann. Vor allem, weil Essen doch am Ende auch immer Lust bedeutet, und Lust am Leben tut jedem gut.

VIEL ERFOLG UND FREUDE MIT DER ANTI-STRESS-ERNÄHRUNG,

IHR CLAUDE KÖNIG

„ESSEN HAT NICHT NUR MIT GEWICHT ZU TUN, ES HAT MIT LEBENSQUALITÄT ZU TUN, ABER AUCH MIT STRESS, ALLTAGSBALANCE."

CLAUDE KÖNIG

GENERALISIERTE ANGSTSTÖRUNG
PANIKATTACKEN
BANDSCHEIBEN-VORFÄLLE
HOHE ENTZÜNDUNGS-WERTE
DEPRESSION
ADOPTION
ADHS

KAPITEL 1

WARUM DIESES BUCH? STRESSBEWÄLTIGUNG AUS LEIDENSCHAFT

MAN KÖNNTE AUCH SAGEN STRESSBEWÄLTIGUNG „AUS LEIDEN GESCHAFFEN“ …

Die Bedeutung der Ernährung auf die Gesundheit und als Mittel zur Stressbewältigung habe ich unterschätzt, bis ich selbst „krank“ wurde. Mit einem nächtlichen Notarzteinsatz im Jahr 2012, nachdem ich nachmittags in einem Münchner Restaurant umgekippt bin, begann das, was ich meinen persönlichen „Crash“ nenne. Ich kam danach im wahrsten Sinn des Wortes für längere Zeit „nicht mehr auf die Beine“. Rückblickend bin ich sehr dankbar für die Erkenntnisse, die ich daraus gewinnen konnte. Sie haben mich persönlich geprägt und gestärkt. Meine eigene Transformation und meine Erfahrungen bereichern heute meine Arbeit als Coach und Trainer und haben mich persönlich weitergebracht. Natürlich hätte ich aber auch gerne diese Erkenntnisse gehabt, ohne die Schmerzen, die Angst und den mühsamen Gesundungsprozess zu durchleben. Meine Symptome ähnelten einem chronischen Erschöpfungssyndrom, dazu kamen Panikattacken, oft mehrmals am Tag und in der Nacht. Meine Leistungsfähigkeit blieb monatelang auf einem Tief. Mit jedem Arztbesuch wurde deutlicher, dass es ein stressbedingter Crash war. In der Praxis eines Professors in Stuttgart für Endokrinologie (Hormonspiegel und Stoffwechsel) und Psychosomatik wurden bei mir, neben erhöhten Entzündungswerten, die schlechtesten Stresswerte (u. a. Cortisol, BDNF, Serotonin, Adrenalin) seiner Praxishistorie gemessen. So lag beispielsweise der BDNF-Wert, ein Indikator für Depression und Angststörungen, bei 0,3 ng/ml. Je höher der Wert, desto besser. Der Referenzbereich liegt laut Institut für medizinische Diagnostik zwischen 18,3 und 31,4 ng/ml. Zur Besprechung der Untersuchungsergebnisse saß ich in meinem jämmerlichen Zustand im Behandlungsraum, die Tür ging auf und der Professor sagte: „Herr Macke, Sie haben nichts außer zu viel Stress, Angststörungen und einer Depression!“ Ich war damals 24 Jahre alt! Die mir gestellten Diagnosen waren:

- MAJOR (SCHWERE) DEPRESSION
- PANIKATTACKEN
- GENERALISIERTE ANGSTSTÖRUNG
- HOHE ENTZÜNDUNGSWERTE
- POSTTRAUMATISCHES BELASTUNGSSYNDROM

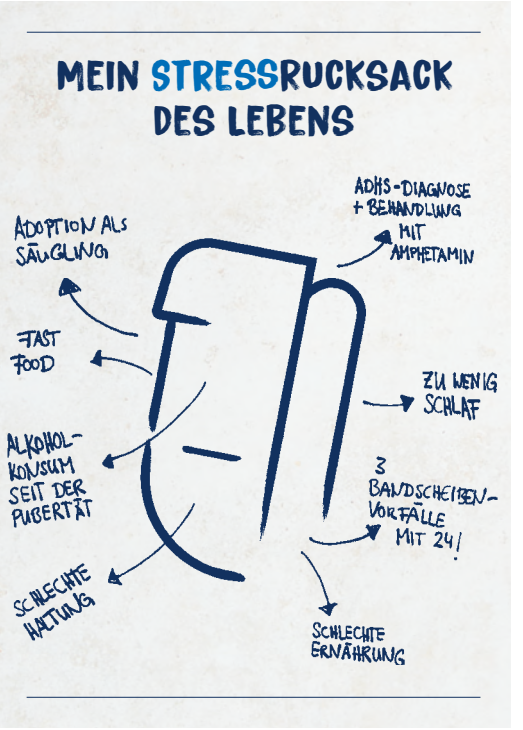
Fassungslos – denn zwei Wochen vorher ging es mir doch vermeintlich prächtig – wenn ich auf die Frühwarnzeichen gehört hätte, wäre es anders gewesen – fragte ich nur: „Und was soll ich jetzt tun?“ Seine Antwort: „Nehmen Sie Antidepressiva.“ Auf meine Fragen, ob es Alternativen gibt und ob ich selbst etwas tun kann, kam nur: „Nein.“ Noch nie hatte ich mich so hilflos und verzweifelt gefühlt wie in dieser Situation. Keine Ahnung, keinen Plan, keine Kraft und aus meiner damaligen Sicht abgestempelt als „depressiv“ und „psychosomatisch“. Aber, dieser Moment war für mich rückblickend entscheidend. Keinesfalls wollte ich „Opfer“ dieser Diagnosen und Symptome sein und ich sagte mir: „Das war es noch nicht – ich habe zwar noch keine Ahnung wie, aber ich werde einen anderen Weg aus dieser Krise finden!“ Trotzdem habe ich widerwillig für wenige Monate Antidepressiva genommen. Parallel dazu begann ich mich mit dem Thema Ernährung, Stress und Lifestyleoptimierung zu beschäftigen, um meinen Zustand besser zu verstehen und Faktoren zu finden, durch die ich selbst Einfluss nehmen konnte. Wichtig ist mir an dieser Stelle, deutlich zu machen, dass ich keinesfalls davon abrate, Antidepressiva zu nehmen oder abzusetzen! Ich warne auch eindrücklich vor dem Gedanken, „Burn-out“ sei mit Gemüse und Obst zu behandeln. Aber es gibt oft mehr Optionen, als es im ersten Moment scheint und sehr oft

gibt es auch eine Lösung. Und einerlei, welche Art von Herausforderung in Ihrem Leben ansteht – mit einer guten Ernährungsweise wird es Ihnen mit Sicherheit leichter fallen, diese erfolgreich zu bewältigen. Ich lade Sie ein, Ihren Blick zu erweitern von gemessenen Werten und Diagnosen hin zu einer ganzheitlichen Analyse Ihres Lifestyles. Das war für mich der erste und nicht einfache Schritt: Bedingungslos zu akzeptieren, wohin der bisherige Weg geführt hat und das eigene Leben schonungslos einer genaueren Analyse zu unterziehen:

- MEIN CHRONISCHER STRESS
- MEINE ART DER ERNÄHRUNG
- MEINE „SCHLECHTEN GEWOHNHEITEN“ WIE ALKOHOLKONSUM ODER SCHLAFMANGEL
- MEIN ADHS

Schnell wurde mir klar: Durch meine Lebensweise und meinen Lebensweg war keine gute Basis für Gesundheit und Vitalität mehr da. Vielleicht fragen Sie sich jetzt ungläubig: Wie kann jemand mit 25 Jahren schon Stress erlebt haben? Bei „Stress“ denken die meisten Menschen zunächst an beruflich herausfordernde Situationen, viele Termine in kurzer Zeit und hohe Anforderungen durch Beruf und Familie. Das ist auch vollkommen richtig. Zu Stressfaktoren gehören jedoch auch belastende Erfahrungen, Krankheiten im Leben und „schlechte Gewohnheiten“, die sich im Laufe der Zeit kumulieren und irgendwann zu Problemen werden. Bei mir waren das im Besonderen:

- MEINE ADOPTION ALS SÄUGLING.
- MEINE DIAGNOSE ADHS, ALS ICH 14 JAHRE ALT WAR, DIE EINIGE JAHRE MIT AMPHETAMIN BEHANDELT WURDE.
- MEIN ALKOHOLKONSUM, SEIT DER PUBERTÄT HATTE ICH MEHR ALKOHOL KONSUMIERT ALS GUT FÜR MICH WAR.



- MEINE ERNÄHRUNGSWEISE MIT VIEL FAST FOOD UND OHNE EIGENES KOCHEN.
- MEINE SCHLECHTE HALTUNG, DIE ZU DREI BANDSCHEIBENVORFÄLLEN GEFÜHRT HAT.

In meinem „Stressrucksack“ hatte sich in Kombination mit den Herausforderungen des Alltags, nebenberufliches Studium, Führungskraft in einem Gesundheitszentrum, zu vieles angehäuft, sodass ich ihn nicht mehr gut tragen konnte. Niemand kennt den „Rucksack“, den der andere trägt. Manchmal wünsche ich mir, man könnte den Rucksack des anderen sehen. Ich bin mir sicher, dass es die Empathie, ein gutes Miteinander und das Verständnis füreinander steigern würde. Den eigenen „Rucksack“ mit kritischem Blick zu betrachten, erfordert Mut und macht Sinn, wenn man selbst bereit ist, etwas zu verändern. Mein Leidensdruck war so groß, dass 2012 der Zeitpunkt war, die Themen anzugehen, um eben nicht wahnsinnig zu werden, wie es Albert Einstein in einem Zitat formuliert hat:

„Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten."

Eine der größten Stellschrauben war die Umstellung meiner Ernährung. Der Stellenwert von Ernährung auf die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit beeindruckt mich bis zum heutigen Tage. Wenn man aber bedenkt, dass wir im Laufe eines mit 85 Jahren kalkulierten Lebens, bei drei Mahlzeiten am Tag circa 93.000 Mahlzeiten in unserem Leben einnehmen und wir die Wahl haben, 93.000-mal „schlecht" oder eben den Großteil davon in hoher Qualität zu uns nehmen, wird es deutlich klarer, welchen Stellenwert die Ernährung auf uns hat. Und bereits innerhalb von acht Wochen nehmen wir 168 Mahlzeiten zu uns, die unsere Botenstoffe im Gehirn optimieren können, unseren Blutzucker stabilisieren können, unsere Darmflora verändern, Entzündungslevel reduzieren, die wir entweder vor einem Bildschirm sitzend zu uns nehmen können, oder wir aber auch 168-mal die Möglichkeit haben, uns gut zu ernähren und Schritt für Schritt „gute Gewohnheiten" in unserer Ernährung zu etablieren. Und genau das ist das Ziel dieses Buchs. Dass Sie erkennen, dass Ernährung viel mehr Einfluss auf unser Wohlergehen hat, als wir uns oft ausmalen können und dass Sie leistungsfähig sind und sich im eigenen Körper und Kopf wohl fühlen, dass Sie stärker sind als Ihr Stressrucksack! Bitte sehen Sie dieses Buch nicht als theoretisches, wissenschaftliches Konstrukt, sondern als interaktiven Leitfaden und Anti-Stress-Guide mit einfachen und effektiven Hilfestellungen, Tipps, Inspirationen und leckeren Rezepten. Die Umsetzung des Konzepts hat nicht nur mir, sondern auch etlichen Kundinnen und Kunden in der Praxis weitergeholfen, teilweise Leben verändert und in Einzelfällen wahrscheinlich sogar gerettet. Ich bin immer wieder fasziniert davon, wie oft es möglich ist, Menschen aus schwierigen Lebensphasen durch relativ „einfache" Umstellungen im Bereich Ernährung und Lifestyle ein neues Lebensgefühl mit mehr Energie und Leichtigkeit zu geben.

WARUM MEINE ICH, IHNEN HELFEN ZU KÖNNEN?

Durch meine eigene Transformation habe ich es am eigenen Leib erlebt, wie sich Körper, Geist und Seele innerhalb von einigen Monaten spürbar, messbar und sichtbar verändert haben. Und ich erlebe tagtäglich bei mir und meinen Kunden, wie es möglich ist, mit den richtigen Stellschrauben bei der Ernährung die eigene Hirnchemie durch Ernährung positiv zu verändern, seiner Wunschfigur näher zu kommen und leistungsfähig bei der Arbeit und den alltäglichen Herausforderungen zu sein – gerade auch im Homeoffice. Neben meinem Masterstudium (M.A.) im Bereich Prävention und Gesundheitsmanagement habe ich zahlreiche Fortbildungen in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Achtsamkeit, Psychologie und Stressbewältigung besucht. Mit

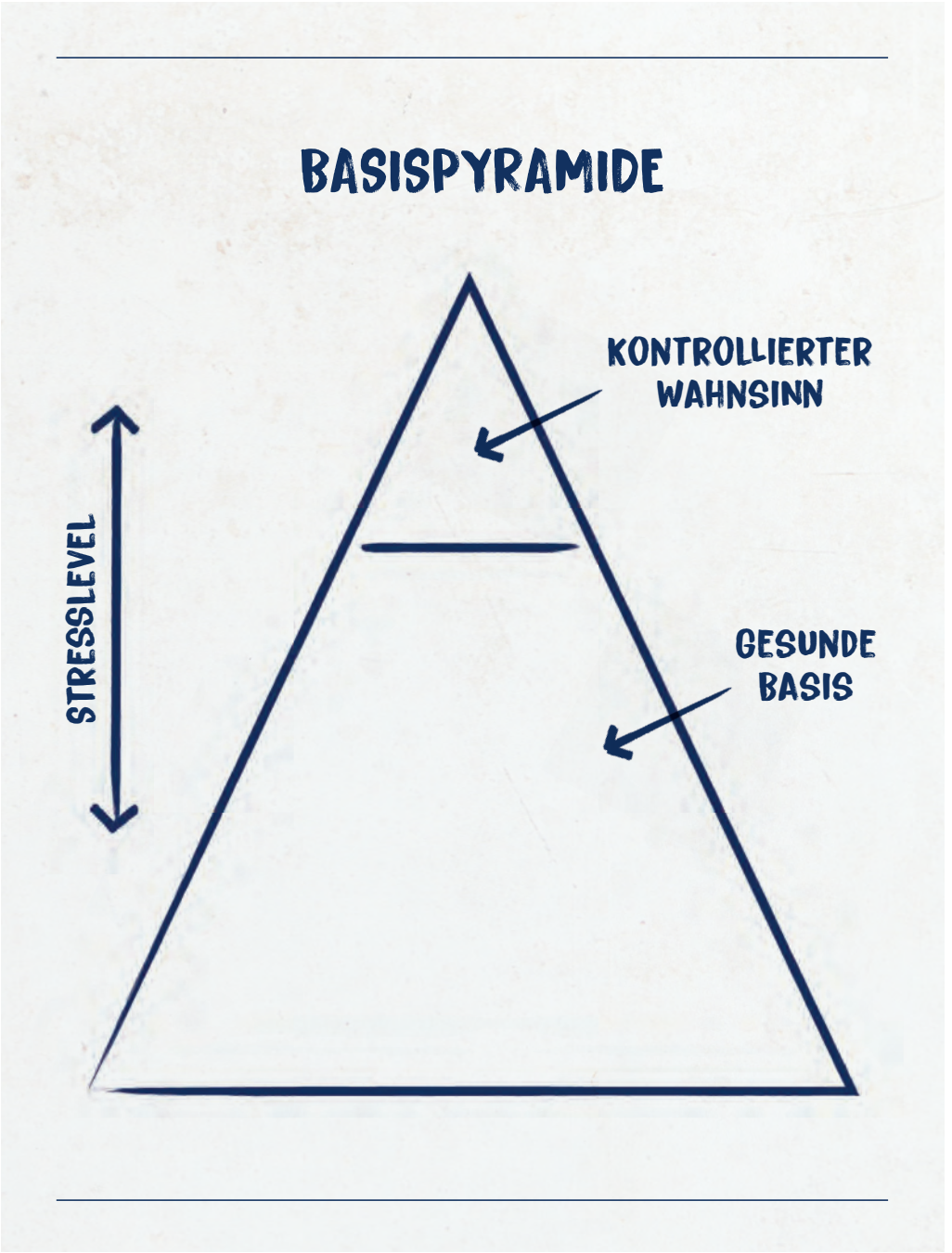
„DIE DEFINITION VON WAHNSINN IST, IMMER WIEDER DAS GLEICHE ZU TUN UND ANDERE ERGEBNISSE ZU ERWARTEN."

ALBERT EINSTEIN

diesem Wissen und der schrittweisen Umstellung meines Lebens bin ich mittlerweile sehr leistungsfähig und inzwischen seit über fünf Jahren als Personal Trainer mit meinem Konzept „Achtsamkeitsbasiertes Personal Training“ und Coach für Stressbewältigung in München selbstständig. 2017 bin ich im Rahmen des NEO AWARDS – dem Oscar der Gesundheitsbranche – in einer Kategorie unter die drei besten Personal Trainer in Deutschland, Österreich und der Schweiz gewählt worden. Dieses Leistungs- und Energieniveau ist nur möglich, weil ich mir gute Ernährungsgewohnheiten aufgebaut habe. Ohne Askese, ohne Dogmatik und ohne Perfektionismus – aber mit einer hervorragenden Basis. Denn nur mit einer guten „Lebensbasis“ ist es möglich, fit, gesund und zufrieden durchs Leben zu kommen, ohne auf die „essenziell wichtigen Sünden“ zu verzichten.

Die Idee für dieses Buch ist aus meiner tagtäglichen Arbeit mit Menschen entstanden, die hohe private, berufliche und eigene Anforderungen und Ansprüche haben. Das Arbeiten von zu Hause ist nicht erst seit Corona ein Megatrend in der Wirtschaft. Um auch im Homeoffice leistungsfähig zu bleiben und in dieser neuen Situation körperlich und mental auf höchstem Niveau zu bestehen, braucht es gute Gewohnheiten. Beim Essen vollwertig, abwechslungsreich, schnell und lecker zu kochen, ist für viele eine große Herausforderung. Das *Anti-Stress-Kochbuch* wird Sie genau dabei unterstützen und es Ihnen leicht machen. Ich zeige Ihnen, wie Sie innerhalb von kurzer Zeit, ohne Hungern, ohne Kalorienzählen, ohne Verzicht auf Kohlenhydrate, in einem einfachen, lebenslänglich praktikablen und pragmatischen Ernährungskonzept, Stress durch Ernährung reduzieren können und wie Sie auch im Homeoffice leistungsfähig bleiben und gleichzeitig Ihrer Wunschfigur Schritt für Schritt näher kommen mit einem universell tauglichen, pragmatischen Grundkonzept, einfach umsetzbaren Prinzipien, einer leichten Anti-Stress-Formel, verschiedenen Baukästen für morgens, mittags und abends. Beste Qualität durch den Fokus auf Lebensmittel in biologischer Qualität, regionale Superfoods und verschiedene modulare Rezepte, die es einfach machen, sich abwechslungsreich und saisonal auf höchstem Niveau zu ernähren.

DENN NUR MIT EINER GUTEN „ERNÄHRUNGSBASIS“ IST ES MÖGLICH, FIT, GESUND UND ZUFRIEDEN DURCHS LEBEN ZU KOMMEN, OHNE AUF DIE „ESSENZIELL WICHTIGEN SÜNDEN“ ZU VERZICHTEN.


BASISPYRAMIDE
KONTROLLIERTER WAHNSINN
GESUNDE BASIS
STRESSLEVEL

FRÜHWARNZEICHEN / ALARMSIGNALE UND SYMPTOME VON CHRONISCHEM STRESS

KAPITEL 2

STRESS ALS TEIL UNSERES LEBENS – HOMEOFFICE ALS NEUE HERAUSFORDERUNG

Ein Blick auf die aktuellen Zahlen zeigt, dass viel mehr Menschen unter Stress leiden und sich nach mehr Wohlbefinden, mehr Energie, besserem Schlaf, Ruhe und Entspannen sehnen, als man im ersten Moment denkt. 87 % der Deutschen fühlen sich gestresst und jeder zweite Deutsche glaubt, von Burn-out bedroht zu sein. (Pronove BKK, 2018) Zu den am häufigsten genannten Auswirkungen und Symptomen von Stress und Burn-out in der Studie gehören:

- RÜCKENSCHMERZEN
- ANHALTENDE MÜDIGKEIT/ERSCHÖPFUNG
- INNERE ANSPANNUNG
- ANTRIEBSLOSIGKEIT
- SCHLAFSTÖRUNGEN
- MAGEN-DARM-PROBLEME
- DEPRESSION UND
- ANGSTZUSTÄNDE

Krankschreibungen, die auf Stress und Burn-out zurückzuführen sind, haben in den letzten Jahren drastisch zugenommen. Die Krankheitstage aufgrund psychischer Erkrankungen haben seit 2004 um mehr als 70 % zugenommen. Eine Stresstudie der TK belegt, dass sechs von zehn Menschen in Deutschland der Meinung sind, dass ihr Leben in den letzten Jahren stressiger geworden ist. Die Weltgesundheitsorganisation WHO bewertet Stress als eine der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts. Objektiv betrachtet, leben wir trotz Pandemie in einem der reichsten Länder dieser Erde, mit einem der besten Gesundheits- und Sozialsysteme der Welt und mit nahezu unendlicher Auswahl an Lebensmitteln und Konsumgütern. Eigentlich könnte es uns gut gehen.

WARUM IST DAS IM EINZELFALL OFT NICHT SO?

Die Gründe für unseren Stress, die sogenannten Stressoren liegen also in anderen Bereichen, der Soziologieprofessor Hartmut Rosa sieht drei Gründe dafür, dass Stress ein fester Bestandteil unserer Lebenswirklichkeit und unserer Gesellschaft ist:

- TECHNISCHE BESCHLEUNIGUNG (Z. B. DIGITALISIERUNG/ BESCHLEUNIGUNG VON FERTIGUNGS-, DIENSTLEISTUNGS- UND KOMMUNIKATIONSPROZESSEN …)
- BESCHLEUNIGUNG DES LEBENSTEMPOS (Z. B. STÄNDIGER TERMINDRUCK, STÄNDIGE ERREICHBARKEIT, ÜBERSTUNDEN, IMMER MEHR UNTERBRECHUNGEN, IMMER HÖHERE ANFORDERUNGEN AN SICH SELBST, EIGENER PERFEKTIONISMUS, IMMER HÖHERER ANTEIL VON ESSEN AUSWÄRTS, UNTERWEGS ODER LIEFERDIENSTEN, FEHLENDER RHYTHMUS)
- BESCHLEUNIGUNG DES SOZIALEN WANDELS (HOMEOFFICE, VEREINBARKEIT VON FAMILIE UND BERUF, VERÄNDERUNG FAMILIÄRER STRUKTUREN, MOBILITÄT …)

Hinzu kommen coronabedingte Ursachen für psychische Probleme, die ganz unterschiedlicher Natur sind: Angst vor der Zukunft, Beziehungsprobleme, Homeoffice und oder Homeschooling, Quarantäne, weniger Kontakt zu Freunden oder der Familie. Psychiater und Psychotherapeuten gehen davon aus, dass alle Altersgruppen, alle Schichten, Frauen und Männer, davon betroffen sein können. Punktueller Stress ist für uns Menschen evolutionär überlebenswichtig und auch nicht schlecht. Stress ist gut und wichtig. Ohne Stress könnten wir keine Höchstleistungen vollbringen. Jedoch brauchen wir das Wechselspiel zwischen Anspannung und

Entspannung im Leben. Was uns krank macht, uns im Alltag permanent gereizt macht, unsere Lebensfreude beeinträchtigt und gesundheitlich gefährlich ist, ist chronischer Stress. Dauerstress kann vielfältige Auswirkungen haben in individuell unterschiedlichen Ausprägungen. Und vermutlich kennen Sie auch das eine oder andere der Frühwarnzeichen, Alarmsignale und Symptome. Vielleicht beschäftigen Sie Gedanken wie: Wie kann ich meine verschiedenen Rollen (Beruf, Familie, Freizeit) miteinander vereinbaren und gut erfüllen? Wie kann ich diese (Lebens-)Taktung noch jahre- oder gar jahrzehntelang durchhalten? Sie sehnen sich nach einem Lebensmodell, das dabei hilft, entspannt, gut und möglichst lange zu leben, beruflich wie im Privatleben? Für die Bewältigung von Stress gibt es eine Vielzahl von Ansätzen (Bewegung, Entspannungstechniken, Achtsamkeit, Meditation….) Immer mehr in den Fokus kommt inzwischen die Bedeutung der Ernährung als Mittel zur Stressbewältigung. Aus eigener und leidvoller Erfahrung kann ich bestätigen, dass Ernährung ein wesentlicher Faktor ist, um eine gute Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu schaffen. Eine Grundlage, um beruflich wie privat den Herausforderungen gewachsen zu sein. Das von mir entwickelte Konzept in diesem Anti-Stress-Kochbuch bewährt sich bei mir selbst und seit über fünf Jahren auch bei meinen Kundinnen und Kunden. Alarmsignale unseres Körpers haben die Funktion, uns wachzurütteln und zu erkennen, dass wesentliche Bedürfnisse, z. B. nach Gesundheit, nach Lebensfreude, nach Ruhe, gerade zu kurz kommen und Aufmerksamkeit fordern. Je früher Sie ihnen Aufmerksamkeit schenken und sie ernst nehmen, desto leichter kommen Sie wieder ins Gleichgewicht Aber wie starten Sie nun Ihren Weg zu mehr Leistungsfähigkeit, Gelassenheit und Resilienz im Leben und speziell im Homeoffice?

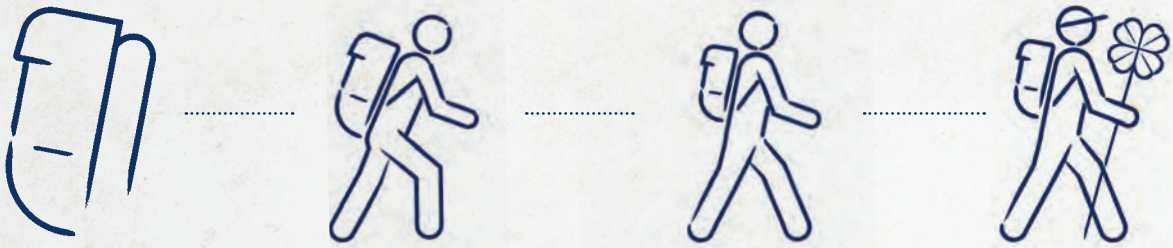
Der Spruch von Konfuzius: „Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt“ ist für das Anti-Stress-Kochbuch genau die richtige Herangehensweise. Dieses Buch ist als Hilfe für Sie gedacht, über die Ernährung Stress zu reduzieren und dadurch Schritte hin zu mehr Wohlbefinden und mehr Lebensfreude zu gehen. Fangen wir an! Jede Veränderung startet mit einer Bestandsaufnahme der IST-Situation, also des eigenen Stressrucksacks, den Sie tragen, Ihren aktuellen Ernährungsmustern und Ihren Zielen. Nehmen Sie einen Stift und Papier zur Hand oder schreiben Sie direkt ins Buch. Stellen Sie Ihr Handy auf Flugmodus und Ihren Timer auf 10 Minuten. Schreiben Sie in den nächsten Minuten auf, was Sie aktuell alles körperlich und psychisch belastet, was Sie stresst, ärgert, belastet oder Sie traurig macht.

- SCHREIBEN SIE AUF DER LINKEN SEITE, UNTER DEM RUCKSACK, ALS ERSTES DIE BELASTENDEN DINGE AUF, DIE IN DER VERGANGENHEIT PASSIERT SIND, DIE NICHT VERÄNDERT WERDEN KÖNNEN, SONDERN BEI DENEN SIE NUR IHREN UMGANG UND IHRE RESILIENZ SO STÄRKEN KÖNNEN, DASS DIESE „STEINE“ IM RUCKSACK ERTRÄGLICHER, KLEINER ODER SOGAR AUFGELÖST WERDEN. STRESSOREN, AUF DIE SIE NICHT UNMITTELBAREN EINFLUSS HABEN (Z. B. KRANKHEITEN, SCHWIERIGKEITEN AM ARBEITSPLATZ, VERLUST VON ANGEHÖRIGEN, TRAUMATISCHE ERLEBNISSE …).

„JEDER WEG BEGINNT MIT EINEM ERSTEN SCHRITT.“

KONFUZIUS

DAS GLÜCKSSCHMIEDPRINZIP®



1 STRESS-RUCKSACK	2 AKTUELLE KOMPENSATIONSSTRATEGIE	3 WÜNSCHE UND ZIELE	4 WARUM?