

"Stress - Schokolade = Entspannung" Stimmt das?

Baierbrunn (OTS) - Geschafft. Trotz Verschlafens hat man es noch rechtzeitig ins Büro geschafft, und als kleine Belohnung für den frühen Stress, gibt es gleich mal einen Schokoriegel. Bei rund 80 Prozent der Menschen verändert Stress das Essverhalten. Die einen können dann gar nichts mehr essen, die anderen dagegen greifen schnell zu süßen Snacks, berichtet das Internetportal www.apotheken-umschau.de. Wir haben Chefredakteurin Tina Haase gefragt, warum man so gerne Süßes und Fettiges nascht, wenn man angespannt ist?

0-Ton: 15 Sekunden

Wer sich gestresst fühlt, will sich etwas Gutes tun, sich belohnen. Die Kombination aus Süßem und Fetten schmeckt einfach gut und ruft positive Gefühle hervor. Warum die meisten allerdings ausgerechnet Heißhunger auf Schokoladiges haben, das ist noch nicht geklärt.

Hilft Schokolade und Co. denn tatsächlich gegen Stress?

0-Ton: 18 Sekunden

Da sind sich die Forscher uneinig. Man weiß aber, dass durch kohlenhydratreiche Mahlzeiten Serotonin im Gehirn gebildet wird. Das ist ein Botenstoff, der glücklich macht. Leider werden die Glücksgefühle aber schnell durch Schuldgefühle abgelöst, da einem bewusst wird, dass man zu viele Kalorien zu sich genommen hat.

Die Formel "Stress minus Schokolade gleich Entspannung" geht also nicht auf. Aber wie kann man Stress ohne Naschereien abbauen?

0-Ton: 19 Sekunden

Indem man süßes Obst statt Schokolade isst. Wenn man ständig angespannt ist, hat man einen erhöhten Bedarf an Magnesium, Eisen und B-Vitaminen, und darum sollte man genügend Obst und Gemüse essen.

Will man etwas wirklich Gutes gegen Stressabbau tun, sollte man sich mehr bewegen und Entspannungstechniken erlernen.

Und mit diesen Techniken lernt man ausgeglichener zu werden, mit Stresssituationen besser umzugehen und nicht unkontrolliert Schokolade zu konsumieren, schreibt www.apotheken-umschau.de .

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Sendemitschnitt bitte an ots.audio@newsaktuell.de.

Audio(s) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalaudio-Service sowie im OTS-Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Ruth Pirhalla
Tel. 089 / 744 33 123
Fax 089 / 744 33 459
E-Mail: pirhalla@wortundbildverlag.de
www.wortundbildverlag.de
www.apotheken-umschau.de

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/3738/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0016 2013-06-27/08:25

270825 Jun 13

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20130627_OTS0016