

Stress am Esstisch schadet

# Essenszeit ist Ferienzeit

*Ernährung = Nahrung x Verdauung!  
Mit anderen Worten: Für mehr Leistung  
und Konzentration kommt es neben dem,  
«was» wir essen, mindestens ebenso  
stark darauf an, «wie» wir es tun.  
Hier einige Tipps.*

■ Von Sonia Goretzki

Unser schnellebiger Alltag hat dazu geführt, dass unsere Nahrungsaufnahme am Tag zum «lästigen Übel» verkommen ist. Schnell gehen muss es, und dies hat bei vielen von uns Spuren hinterlassen: Wir benutzen zwar unsere Schneidezähne, um das Essen in mundgerechte Stücke zu zerteilen, aber die Mahlzähne werden kaum noch benutzt, um diese Stücke dann zu einem magen- und darmgerechten Brei zu zermahlen. Die Folgen: Unser gesamtes Verdauungssystem wird übersäuert, weil der Magen mehr Säure produzieren muss, um die Stücke darmgerecht aufzulösen.

- Der Zwölffingerdarm ist überfordert, die grossen Mengen Säure zu neutralisieren.
- Der (zu) saure Brei gelangt in den Darm und greift das Darmmilieu an.
- Es gelingt dem Körper nur schwer, die Nährstoffe effektiv zu verwerten.

Die Signale dieser «internen» Problematik, die wir mitbekommen:

- Sodbrennen, Blähungen, Verstopfungen, Durchfall, zu weicher oder zu harter Stuhl, um nur einige zu nennen.

## Auf die Signale des Körpers achten

Wenn Sie eines der soeben aufgezählten Symptome nur einmal pro Woche verspüren, dann können Sie Ihr Befinden und in zweiter Instanz auch Ihre Leistung enorm steigern, wenn Sie lernen – langsamer zu essen. Weitere Signale des Körpers:

- Wenn Sie zu stark schlucken müssen, sagt Ihnen Ihr Körper «... der Brocken, den Du ge-

rade den Schlund hinabwürgen willst, ist zu gross!» (Schluckreflex). – Essen Sie langsamer!

- Wenn Sie bereits während des Essens aufstossen müssen, essen Sie zu hastig. – Essen Sie langsamer!

■ Wenn Ihr Stuhl nicht so aussieht, wie es normal wäre, stimmt etwas mit Ihrer Verdauung nicht. – Essen Sie langsamer!

■ Wenn Sie viel Klopapier benötigen, um Ihren Hintern sauberzukriegen, dann stimmt etwas mit der Verdauung nicht. – Essen Sie langsamer! (Ein gesunder Darm bildet beim Ausscheiden des Stuhls einen Film darüber, und es ist fast kein Papier nötig.)

- Wenn der nächste auf der Toilette eine Gasmassage bräuchte, stimmt etwas mit Ihrer Verdauung nicht. – Essen Sie langsamer!

## Kauen, nicht Pausen einlegen

Mit «langsam essen» meinen wir selbstverständlich nicht, dass Sie einen Bissen schlucken und dann fünf Minuten Pause machen, sondern dass Sie kontinuierlich die Nahrung

bis zu einem Brei kauen. «Gut gekaut, ist halb verdaut!»

Ihre Massnahmen für ein stressfreies Essen:

- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.
- Pflegen Sie Ihre Esskultur.
- Verzicht auf Essen in Eile.
- Vermeiden Sie jegliche Ablenkung, und konzentrieren Sie sich auf die Nahrungsaufnahme (kein TV, kein Radio, kein Notebook, keine wichtigen Diskussionen usw.).
- Kauen Sie jeden Bissen, bis er nicht mehr ein Bissen, sondern ein Brei ist, und erst dann schlucken Sie die Nahrung hinunter.

## Sie haben keine Zeit?

Dies kann ja wohl nicht wahr sein! Die ganze Welt klagt über Stress und schreit nach Entspannung – voilà, da ist sie: Essenszeit ist Ferienzeit! – und nicht Arbeitszeit.

- Nutzen Sie die nötige Pause (essen müssen Sie sowieso) auch bewusst und gezielt zur mentalen Entspannung.



**Essen in Eile: Bekommt dem Körper nicht, führt zur Übersäuerung des Magens mit unangenehmen Symptomen.**



**Entspannte Mahlzeit: Ein Stück Lebensqualität! – zudem gesund.**

- Vermeiden Sie daher, Ihr Essen direkt am Arbeitsplatz oder im Stehen einzunehmen.
- Nehmen Sie keine Unterlagen, kein Telefon oder gar Ihr Notebook mit an den Essensstisch, und vermeiden Sie auch Arbeitsgespräche, wo Sie wieder einmal mehr Ihren Kopf vor lauter Projekten nicht freibekommen und Ihr Magen zumacht, wenn er an den Stress nur denkt.
- Wenn Sie wirklich Ruhe brauchen, weil Sie sich genervt fühlen, ist vielleicht das In-Restaurant nicht der richtige Ort. Gehen Sie doch einmal in ein etwas abgelegeneres und weniger gut besuchtes Restaurant, wo Sie in Ruhe Ihre Gedanken schweifen lassen können. Der Fussweg hin und zurück wird Ihnen ebenfalls helfen, die Stressoren zu verarbeiten. Es ist teilweise schwer, zu verstehen, dass viele Personen jeden Mittag unbedingt in ein hoffnungslos überfülltes In-Lokal gehen, um sich später darüber zu ärgern, dass der Service und das Einkassieren eine Ewigkeit dauern.
- Eine entspannte Mahlzeit ist ein Stück Lebensqualität! – und gesund obendrein.

#### Essensdauer steigern

Und so gehen Sie vor: Als erstes analysieren Sie, wie lange Sie für eine Mahlzeit benötigen. Messen Sie die Zeit, die Sie für das Mittagessen benötigen, so, wie Sie es normalerweise gewohnt sind, zu essen, vom ersten bis zum letzten Bissen. Notieren Sie:

- Meine Zeit = .. Minuten.
- Und nun steigern Sie die Dauer:  
Mein Ziel = .. Minuten.

Wenn Sie bereits von beispielsweise neun Minuten auf 15 Minuten kommen («um die Platte zu putzen»), ist dies schon ein Riesenschritt nach vorn. Wir empfehlen für ein Mittagmenü mit Salat und Hauptgang mindestens 10 + 20 = 30 Minuten.

#### Entspannung hilft ...

Bauen Sie in Ihren Wochenplan zwei bis drei «Ruhe-Oasen» ein. Geeignet sind beispielsweise Sauna, Massage, alle gängigen Entspannungstechniken wie Meditation, Mentaltraining, autogenes Training, Atemübungen, progressive Muskelentspannung und vieles mehr. Wichtig ist nicht, wie Sie entspannen, sondern, dass Sie es tun! Zwei- bis dreimal je 15 bis 20 Minuten liefern Ihnen bei regelmässiger Durchführung zusätzliche Energie, Ruhe und Ausgeglichenheit auch in stressigen Phasen.

Tipp: Machen Sie vor dem Essen – noch an Ihrem Arbeitsplatz – eine kurze Entspannungsübung:

- Schliessen Sie die Augen, und legen Sie die Hände auf den Bauch. Atmen Sie einige Male langsam und tief ein und aus. Beobachten Sie dabei, wie sich Ihre Bauchdecke hebt und wieder senkt. Lenken Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf den Magen und etwas weiter unten auch auf den Darm.
- Reiben Sie Ihre Handinnenflächen kräftig aneinander, so dass viel Wärme entsteht. Legen Sie danach die Handflächen direkt auf den Magen und den Darm – nehmen Sie die Wärme entgegen, und entspannen Sie sich noch einige Sekunden.

Das Ganze dauert etwa zwei bis vier Minuten, und Sie schenken so Ihren Verdauungsorganen die nötige Aufmerksamkeit, um nach einem stressigen Vormittag für das Mittagessen bereit zu sein.

#### ... und Bewegung hilft

Ein moderates Ausdauertraining, frei von jeglichem Leistungsgedanken, wirkt stabilisierend auf die Stressreaktionen des Körpers.

- Gemäss dem WHO-Report von 2002 reduziert regelmässige körperliche Aktivität das Risiko einer Herz-Kreislaufkrankung um 50 Prozent und jenes des Magendarmkrebses ebenfalls um die Hälfte.

#### BÜCHER ZUM THEMA

«fit im job». Rezepte für den Berufsalltag. Goretzki/Bänzinger/Petersen.  
«Manager-Food». Sonia Goretzki. HRM-Dossier Nr. 13, zu bestellen unter [www.fitimjob.ch](http://www.fitimjob.ch)

#### AUTORIN

Sonia Goretzki, Ernährungs- und Vitalstoffberaterin, ist Seminarleiterin der fit im job AG in Winterthur.

Tel. 052 245 05 55  
Fax 052 245 05 59  
[goretzki@fitimjob.ch](mailto:goretzki@fitimjob.ch)

fit im job AG ist spezialisiert auf den Bereich «Gesundheitsförderung in Unternehmen». Sonia Goretzki ist Autorin der Bücher «Manager-Food», «bum FEIT statt bumout» und «fit im job». In ihren Vorträgen und Seminaren liegt ihr Fokus auf dem im Berufsalltag Machbaren.

#### ONLINE

[www.fitimjob.ch](http://www.fitimjob.ch)  
[www.gesundheit-im-betrieb.ch](http://www.gesundheit-im-betrieb.ch)  
[www.abnehmen.ch](http://www.abnehmen.ch)  
[www.slowfood.ch](http://www.slowfood.ch)