

Infekten, Schmerzen sowie Haut-Problemen vorbeugen

# Ausgewogen gegen Stress

Hektik, Stress, Termine – immer mehr Menschen stehen unter Strom. Ein Warnsignal ist Erschöpfung, das Gefühl, alles nicht mehr richtig zu schaffen. Die Zahl stressbedingter Krankenstände steigt. Doch wir sind dem fordernden Alltag nicht hilflos ausgeliefert.

In hektischen Zeiten kommen Bedürfnisse des Körpers zu kurz: Die Betroffenen ernähren sich unausgewogen, sind beim Essen gehetzt, schlafen zu wenig und kommen kaum zur Ruhe. Wer seinen Stress momentan nicht reduzieren kann, muss sich dagegen wappnen. Dabei ist Entsäuerung wichtig: Bei Stress wird vermehrt Säure gebildet. Der Körper reagiert darauf, indem er überschüssige Säure ins Gewebe einlagert. Dies beeinträchtigt den Energiestoffwechsel und verstärkt Müdigkeit und Erschöpfung. Deswegen ist es wichtig, den Säure-Basen-Haushalt mit basischen Mineralstoffen wieder ins Gleichgewicht zu bringen und überschüssige Säure zu neutralisieren.



Foto: Fotolia/Chazi Ayyed

Ein ausgewogener Säure-Basen Haushalt entlastet

Nahrung für die Nerven in belastenden Zeiten

## Bananen, Nüsse und Paprika helfen in Stresssituationen

Bananen mit ihren Nährstoffen Magnesium, Kalium und Vitamin B6 stärken das Nervensystem. Zudem steckt in Bananen die Aminosäure Tryptophan, die unser Körper zum Wohlfühlhormon Serotonin umwandeln kann. Nüsse wehren

dank Lezithin und Vitamin B3 Stress von jeder einzelnen Körperzelle ab und stärken Denkleistung sowie Stimmung. Allerdings sind Nüsse sehr kalorienreich, man sollte sich daher auf kleine Portionen beschränken. In dunkler Schokolade sind Flavonoide enthalten, die Blutdruck und Blutzuckerspiegel günstig beeinflussen können und Stresshormone auszubremsen scheinen. Achten sollte man auf einen hohen Kakao-Anteil – und die Schokolade nicht tafelfeise, sondern nur in Häppchen genießen.

Paprika punktet mit doppelt so viel Vitamin C wie Zitronen und puffert Angriffe von außen gegen unsere Körperzellen ab. Pflanzenfarbstoffe aktivieren zusätzlich das Immunsystem. Und gesunde Kohlenhydrate liefern dem gestressten Gehirn Energie und steigern die Konzentration.



Foto: Fotolia/Andreas Choroba

Schoko enthält Flavonoide

Tipp von den Kärntner Lebensberatern

Prävention

### Der Hektik entkommen

Sie kennen in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis sicher erfolgreiche Menschen. Sind sie Hektiker, die sich von morgens bis abends zur Arbeit zwingen? Sorgenvolle Charaktere? Personen die es allen recht machen?

**Achtsamkeit.** Erkennen wir, wann sich Hektik einstellt, wir gedanklich abschweifen oder mehr erledigen wollen, was wir schaffen können. **Konzentration.** Seien Sie mit allen Sinnen und Gedanken bei Ihrer jeweiligen Tätigkeit.

**Vertrauen entwickeln.** Wenn Sie nach Lösungen suchen und etwas tun, können Sie Ihre täglichen Herausforderungen nach einiger Zeit wesentlich entspannter, besser und effizienter meistern.

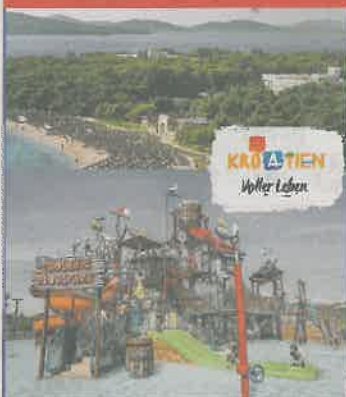
**Stress und Angespanntheit** wirken sich nachweislich auf die Gesundheit aus. Ein Leben an der Belastungsgrenze ist keine Erfüllung, sondern vielmehr bedrohlich. Besser ist es seine geistige und körperliche Gesundheit zu pflegen.

Profis geben Rat und zeigen Wege aus der Stressfalle. Nähere Infos unter Telefon 0590904-166 <http://wko.at/ktn/lsh> und donnerstags in der Kärntner Krone.



WIRTSCHAFTSKAMMER KÄRNTEN  
Personalberatung & Personalbetreuung

ANGEBOTE FÜR SELBSTFAHRER  
SOLARIS BEACH RESORT  
in Sibenik – Kroatien  
Reisezeitraum: ab sofort bis 11. Nov. 17  
Anreise täglich  
Mindestaufenthalt 4 Nächte



Beach Hotel JAKOV\*\*\*\* ab € 45,- p.P./Nacht  
Hotel IVAN\*\*\*\* ab € 50,- p.P./Nacht  
Hotel JURE\*\*\*\* ab € 54,- p.P./Nacht

Inkludierte Leistungen:  
• Frühstück  
• Mini Club

Große Auswahl an weiteren Hotels an der gesamten kroatischen Küste zu Sonderraten! Spezielle Kinderermäßigungen!

REISEBÜRO  
**SOMMEREGGER**



Buchungen:  
0463/37000 (Klagenfurt)  
04352/52420 (Wolfsberg)  
[www.sommeregger.com](http://www.sommeregger.com)