

Tipp:
Falls derzeit nicht
alles erhältlich ist:
Hochwertige Alternativen
sind oft regional
bestellbar

BIOCHEMISCHE RASTSTÄTTE

Angelika Pinter weiß, welche Nahrungsmittel uns entspannen können

Je mehr Glücksstoffe in unserem Blut verfügbar sind, umso einfacher, schneller können wir rasten. Rasten regeneriert unser Gehirn – wie die Sauna unsere Muskeln nach einem harten Training. Für bessere Leistungen sollten auch jede „Denksportlerin“ und jeder „Hirnakrobat“ auf regelmäßige und optimale Entspannung achten, besonders in einer turbulenten Zeit wie heute. Folgende Nährstoffe unterstützen die Gehirn- und Nervenbahnen, also unsere biochemische Raststätte, dabei:

Magnesium: Gehirn-, Nerven- und Muskelzellen entspannen damit leichter. Wadenkrämpfe sind nur ein Hinweis auf Magnesiummangel, auch Konzentrationsprobleme und Verspannungen können Folgen davon sein.

So können Sie Ihren Bedarf decken: Trinken Sie Mineralwasser mit mindestens 200 mg Magnesium pro Liter. Mit dem Konsum einer Banane können Sie 50 mg Magnesium aufnehmen, mehr als zwei Stück Obst sollten Sie aber an einem Tag nicht konsumieren. Von Brausetabletten rate ich ab – sie könnten einen nervösen Magen zusätzlich reizen. Tagesbedarf: 400 mg – 600 mg.

Vitamin B12 trägt auch zur Entspannung bei. Es ist für den gesamten Stoffwechsel wichtig, besonders für das Nervensystem, die Blutbildung, die Entgiftung sowie den Abbau von Fettsäuren.

So können Sie Ihren Bedarf decken: Konsumieren Sie B12 abends, beispielsweise in Form von alkoholfreiem Weizenbier. Sie finden es auch in fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut oder milchsauer vergorenen Lebensmitteln. Fleisch, Fisch, Käse und Eier weisen einen hohen Anteil an B12 auf. Idealer-

weise essen Sie 2-mal in der Woche 150 g Muskelfleisch und an anderen Tagen Hering, Lachs, Eier und Camembert. 100 g Lachs bzw. 100 g Camembert decken den Tagesbedarf. Topfen und pflanzliche Lebensmittel wie Nüsse und Chlorella-Algen enthalten B12 in geringeren Mengen. Darum empfehle ich Topfenaufstriche und Eier-Gerichte mehrmals pro Woche. Bereiten Sie die Speisen mit Kräutern und Gewürzen zu, denn der Geschmack ist für die Nachhaltigkeit extrem wichtig. Tagesbedarf: 4 Mikrogramm.

Tryptophan, B-Komplex (2, 6, 9), Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren entspannen Sie ebenfalls.

Ausreichend konsumiert können die Öle Sie zudem sozialer und konzentrierter machen. Da sie nicht erhitzt werden dürfen, finden Sie sie nicht in Fast-food oder Fertigprodukten.

So können Sie Ihren Bedarf decken: Sie müssen schon täglich zur Flasche greifen, um diese Nährstoffe in ausreichender Menge aufnehmen zu können: Lein-, Walnuss- und Traubenkernöl, aber auch das Steirische Kürbiskernöl enthalten wesentliche Mengen davon. Natürlich können Sie auch Walnüsse und 2-mal pro Woche Lachs, Thunfisch, Makrele oder Sardinen konsumieren. Aber mit – am besten heimischen – Ölen gehen Sie ethisch und mengenmäßig auf Nummer sicher.

Tagesbedarf: entspricht ca. 2 Kaffeelöffeln Öl.



ANGELIKA PINTER, M S C

ist seit 2006 Unternehmerin. Als Diätologin und HR-Beraterin unterstützt sie Unternehmen in ganz Österreich, um die Menschen leistungsstark und gesund zu erhalten.

Nächste Trainings

Biochemische Raststätte für Führungskräfte
22. Oktober 2020 – 19. November 2020