

INSTANT
Relax

ERNÄHRUNG als BOOSTER für KÖRPER & SEELE



Stress? Nein danke!



Wenn's mal wieder stressig wird, denken viele zuerst an Entspannungstechniken. Und genau das tun wir in **Instant-RELAX** ja auch. Aber wir gehen hier noch einen Schritt weiter, denn was viele dabei vergessen: Die Basis für Gesundheit und starke Nerven findest du nicht nur auf der Yogamatte, sondern auch **auf deinem Teller**.

Wenn du gestresst bist, läuft dein Körper auf Hochtouren. Immerhin signalisiert dein uraltes Stressprogramm: Jetzt ist Kämpfen oder Fliehen angesagt. Dafür braucht dein Körper **Energie** – aber auch **Vitamine und Mineralstoffe**.

Gleichzeitig sorgt chronischer Stress dafür, dass deine **Verdauungsorgane schlechter durchblutet** werden. Die Folge: Dein Körper kann die dringend benötigten Nährstoffe schlechter aufnehmen – selbst, wenn du dich eigentlich ausgewogen ernährst.

Erhöhter Bedarf + verschlechterte Aufnahme = höhere Stressanfälligkeit

Du fühlst dich müde, gereizt und unkonzentriert – und das stresst dich natürlich noch mehr. Ein echter Teufelskreis.

Aber: **Du bist diesem Teufelskreis nicht hilflos ausgeliefert!**

Ganz im Gegenteil: Mit ein paar einfachen Tricks kannst du deinem Körper und deinem Nervensystem genau das geben, was sie in stressigen Phasen am meisten brauchen: **Energie** und unterstützende **Power-Nährstoffe**.

Starte jetzt mit diesen 8 einfachen Tipps deine anti-Stress-Ernährung.

Tipp #1: Regelmäßig essen

Dein Körper liebt **Routinen** - und das aus gutem Grund: Regelmäßige Mahlzeiten versorgen dich mit **konstanter Energie** und beugen Unterzuckerungen vor, die deinen Cortisolspiegel und damit auch dein Stresslevel in die Höhe treiben können.



Tipp #2: Ausgewogene Mahlzeiten

Komplexe Kohlenhydrate, hochwertiges Eiweiß und gesunde Fette liefern deinem Körper in stressigen Zeiten genau das, was er braucht: Energie und Power-Nährstoffe.

Greife am besten zu **frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln** - sie enthalten deutlich mehr dieser wertvollen Nährstoffe.

Hochverarbeitete Produkte hingegen liefern oft viele Kalorien, aber kaum Nährstoffe. Und sie enthalten **Zusatzstoffe**, die deinen Körper zusätzlich belasten.



Tipp #3: Anti-Stress-Nährstoffe tanken

Magnesium und **B-Vitamine** sind echte Nervennahrung. Sie helfen deinem Körper, besser mit Stress umzugehen – und dir, dich entspannter und ausgeglichener zu fühlen.

Besonders reich daran: Nüsse, Vollkornprodukte, Bananen, Haferflocken, Hülsenfrüchte und grünes Blattgemüse.

Dein idealer Anti-Stress-Snack: eine kleine Handvoll deiner Lieblings-Nüsse.

Tipp #4: Ausreichend trinken

Flüssigkeitsmangel macht müde, unkonzentriert und stresst deinen Körper zusätzlich. Trinke deshalb **regelmäßig**, um fit und leistungsfähig zu bleiben.

Wasser, ungesüßter Tee oder **selbstgemachtes Infused Water** sind ideale Durstlöscher

Kaffee? Lieber in Maßen. Denn Koffein kann die Ausschüttung von Stresshormonen fördern. Probiere stattdessen doch einfach eine **koffeinfreie** Alternative aus.



Tipp #5: Zucker-Fallen vermeiden

Lecker aber eine echte **Stressfalle**: Süßes gibt dir zwar kurzfristig Energie, aber die schnellen Zucker aus Weißmehl, Süßigkeiten und Limos lassen deinen Blutzuckerspiegel **Achterbahn** fahren.

Die Folgen: **Energielöcher, Unkonzentriertheit, Heißhunger** und noch mehr **Stress für deinen Körper**.

Die **bessere Alternative**: Süße Leckereien mit Nährstoff-Plus. Zum Beispiel etwas frisches Obst, Quark mit einem Teelöffel Honig oder eine kleine Handvoll Studentenfutter.



Stell dir doch einfach deinen ganz persönlichen Nuss-Frucht-Mix zusammen – mit allem, was dir **schmeckt und guttut**: Nüsse, Trockenfrüchte, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen. So wird aus einem schnellen Snack ein echter Gute-Laune-Booster.





Tipp #6: Meal Prep für stressfreien Genuss

Ein voller Terminkalender und keine Zeit, frisch zu kochen? **Dann plane vor!**

Mit einfachen **Meal-Prep-Ideen** sparst du Zeit, vermeidest ungesunde Spontan-Besuche an der Currywurst-Bude und bleibst **auch in stressigen Phasen optimal versorgt**.

Die einfachste Methode: Bereite von deinen Lieblings Speisen einfach eine größere Menge zu und friere sie portionsweise ein. So hast du jederzeit eine gesunde und leckere Mahlzeit griffbereit – ohne zusätzlichen Aufwand.

Oder wie wäre es mit einem **bunten Quinoa-Salat im Glas?**

Dazu einfach gekochten Quinoa, Kichererbsen, Paprika, Gurke und Feta schichtweise in ein Glas füllen. Ein schnelles Dressing aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Gewürzen deiner Wahl darüber geben und fertig ist dein Anti-Stress-Booster.

Tipp: Erst kurz vor dem Essen durchmischen – so bleibt das Gemüse länger frisch und knackig.



Tipp #7: Nerven-Power Frühstück

Starte mit einem nährstoffreichen Frühstück in deinen Tag.

Zum Beispiel mit **Overnight Oats** aus Haferflocken, geschroteten Leinsamen, (Pflanzen-) Milch, etwas Obst, Joghurt oder Quark und einem Teelöffel Mandelmus. Alles vermischen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

So tankst du schon am Morgen viele wichtige Nervennährstoffe und sorgst für einen stabilen Blutzuckerspiegel, ohne Hektik und Stress am Frühstückstisch.



Tipp #8: Achtsam essen

Nimm dir ganz bewusst Zeit und genieße deine Mahlzeit mit allen Sinnen.

Wenn du achtsam isst, wird jede deiner Mahlzeiten zu einem kleinen Moment der Entspannung. Dein Nervensystem fährt in den Erholungsmodus und auch deine Verdauung profitiert: Durch die bessere Durchblutung kann dein Körper die wichtigen Nerven-Nährstoffe leichter aufnehmen.

So stärkst du nicht nur deine Verdauung – sondern auch deine innere Balance.



Und jetzt...?

Das ist doch klar: Jetzt bist **du** wieder dran!

Mit welchem Tipp wirst du heute noch starten?

Und auch hier gilt: Du musst nicht alles auf einmal umsetzen. Schon kleine Veränderungen können eine große Wirkung zeigen. Glaub mir - ich habe es selbst erlebt!

Spür einfach in dich hinein, was dir guttut.

Je mehr du auf deinen Körper hörst und ihm das gibst, was er wirklich brauchst, desto wohler wirst du dich in ihm fühlen.

Dein Körper wird es dir danken - jeden Tag ein bisschen mehr.



Gesunde Ernährung ist keine Ausgabe, sondern eine Investition.