

Wenn Stress uns zu Frustessern

Geschrieben von: Carlos Barbon

Samstag, den 15. Juni 2013 um 19:54 Uhr -



Natürlich gibt es auch Menschen,

die in stressigen Zeiten das Essen vergessen, unter Appetitlosigkeit leiden und vom Fleisch fallen. Wahrscheinlicher ist jedoch, dass man in Stressphasen an Gewicht zulegt. Dabei kommen verschiedene Faktoren zusammen. Viele verwandeln sich in Stresszeiten zu Frustfressern, mästen sich mit „Nervennahrung“ wie Schokolade oder futtern sich Kummerspeck an. Ein Grund dafür ist das Stresshormon Cortisol, das den Appetit anregt und die Einlagerung von überschüssigen Kalorien in Fettzellen begünstigt.

Stress sollten wir daher generell versuchen zu vermeiden. Um entspannt über den Tag zu kommen ist Bewegung und vor allem Sport die beste Methode, Frust und Stress abzubauen und zusätzliche Kalorien zu verbrennen.