

## Stressessen macht Stress

**München, 18.01.2013. Stress und Emotionen machen sich bei Menschen auch im Essverhalten bemerkbar: Manche Menschen leiden in stressigen Situationen oder bei emotionaler Anspannung an Appetitlosigkeit. Andere wiederum greifen unter Belastung zu mehr Nahrung, das kann für zusätzliche Pfunde auf der Waage sorgen. Gesund ist beides nicht. Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK stellt beide Typen vor und gibt Tipps, wie man gegensteuern kann.**

### Typ 1: Der Stressesser

Das Phänomen, in angespannten Situationen mehr zu essen, ist vielen bekannt. Stressesser versuchen schlechte Laune und Anspannung durch Nahrung zu kompensieren und greifen dafür gerne zu fettreicher oder süßer Kost. Der Grund: Stress beansprucht unseren Körper. Das Gehirn braucht mehr Energie in Form von Zucker. „Gummibärchen vor dem Meeting, die Bratwurst auf dem Heimweg oder auch die Tafel Schokolade in der Mittagspause stillen oft nicht nur den Hunger zwischendurch, sondern werden auch als kleine Auszeit und Trost wahrgenommen. Die Folge ist häufig Übergewicht. Das ist auch dann der Fall, wenn der Stressesser vor lauter Anspannung verlernt hat, die natürlichen Sättigungssignale wahrzunehmen“, erklärt Daniela Heß, Ernährungsexpertin bei der SBK. Dauert die Stressphase über einen längeren Zeitraum an, speichert der Körper extra viel Energie. Als „Lagerplatz“ werden neue Fettdepots geschaffen. Oft entwickelt sich so der bekannte Schwimring an den Hüften.

Stressesser befinden sich häufig in einer Stress-Spirale: Durch die ungesunde und unregelmäßige Ernährung fehlen dem Körper Vitamine und Mineralstoffe. Heißhungerattacken sind deshalb vorprogrammiert, mehr Stress und Übergewicht sind die Folge.

### Typ 2: Die Appetitlosen

Manche Menschen leiden bei Stress aber nicht an Heißhunger, sondern unter Appetitlosigkeit. Denn bei Stress schüttet der Körper die Hormone Adrenalin und Noradrenalin aus. Das spornt uns zu Höchstleistung an. Herz und Muskeln sind so optimal durchblutet. Denken, Handeln und Machen sind nun angesagt. Ein gefüllter Magen stört hier nur. Die Verdauung ist unter dem Einfluss von Noradrenalin eingeschränkt und der Blutzuckerspiegel erhöht. Wird einem durch zu viel Stress auch noch übel, bringt man erst recht keinen Bissen mehr runter. Alles dreht sich gedanklich nur noch um bestehende Probleme. Bei diesem Essverhalten droht zwar kein Übergewicht, gesund ist es jedoch auch nicht: Diese Personen verlieren bei dauerhafter Belastung immer mehr Gewicht. Zudem wird die Leistungsfähigkeit verringert, da das menschliche Gehirn Kohlenhydrate aus der Nahrung benötigt.

### Ausgewogen und regelmäßig

„Sowohl für Heißhungergeplagte als auch für Appetitlose gilt: „Essen Sie ausreichend, regelmäßig und gesund. Wenn Sie ein Stressesser sind, halten Sie gesunde Snacks wie Obst oder ab und zu auch Nüsse griffbereit. Essen Sie nie nebenbei oder am Arbeitsplatz. Und hören Sie genau in sich hinein: Ist es wirklich Hunger? Oder tut es auch ein Glas Wasser oder ein kurzer Spaziergang?“

Auch die Appetitlosen sollten vor allem bewusst essen. Planen Sie feste Mahlzeiten ein, auch wenn der Hunger auf sich warten lässt. Lassen Sie keine Mahlzeiten aus. Auch kleine Portionen sorgen für Leistungsfähigkeit, wenn sie vitamin- und nährstoffreich sind. Gleichzeitig trägt geregeltes und gesundes Essen auch zu Ausgeglichenheit und Wohlbefinden bei“, erklärt Daniela Heß.

Im November 2012 hat die SBK die Themenwochen „Stark bei Stress“ gestartet und bietet ihren Versicherten und allen Interessierten zahlreiche Vorträge und Aktionen in ihren Geschäftsstellen sowie umfassendes Informationsmaterial.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.sbk.org/starkbeistress](http://www.sbk.org/starkbeistress)

#### **Über die SBK:**

Die SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse) ist Deutschlands größte Betriebskrankenkasse und gehört zu den 15 größten Krankenkassen. Die geöffnete, bundesweit tätige gesetzliche Krankenkasse versichert mehr als 1 Million Menschen in Deutschland. Die SBK ist mit über 100 Geschäftsstellen und über 1.500 Mitarbeitern nahe bei ihren Kunden. Sie betreut ferner über 100.000 Firmenkunden bundesweit.

In der mehr als 100-jährigen Geschichte der SBK stand und steht der Mensch immer im Mittelpunkt ihres Handelns. Sie unterstützt auch heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. Beim Kundenmonitor Deutschland mit jährlich 8.000 befragten Versicherten belegte die SBK 2011 zum fünften Mal in Folge Platz 1 bei der Kundenzufriedenheit. 2012 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ zum fünften Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen. Sie erreichte den 6. Platz in der Kategorie der Unternehmen mit 501 bis 2.000 Mitarbeitern und erhielt einen Sonderpreis für die gelungene Förderung von Frauen. Zudem gehört die SBK 2012 wieder zu Europas besten Arbeitgebern.

#### **Für Rückfragen:**

SBK  
Franz Billinger  
Leiter Unternehmenskommunikation, Pressesprecher  
Heimeranstraße 31  
80339 München  
**Telefon:** +49 (0) 89 62700-488  
**E-Mail:** [franz.billinger@sbk.org](mailto:franz.billinger@sbk.org)  
**Internet:** [www.sbk.org](http://www.sbk.org)

#### **Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:**



[www.sbk.org](http://www.sbk.org)



[www.facebook.com/SBK](http://www.facebook.com/SBK)



[twitter.com/Siemens\\_BKK](http://twitter.com/Siemens_BKK)