



Da können Sie nicht so gesund essen, Stress und Medikamente killen Nährstoffe

**Eine Studie** des Psychologen und Forschers Adrian Lopresti, Ph.D. aus dem Jahr 2020 legt nahe, dass übermässiger oder chronischer psychischer oder umweltbedingter Stress negative Auswirkungen auf die Konzentration von Mikronährstoffen (Vitamine und Mineralstoffe) haben kann. Beispielsweise können Magnesium, Zink, Kalzium, Eisen und Niacin aufgrund von körperlichem und emotionalem Stress erschöpft sein.

Mikronährstoffe sind unerlässlich für biochemische Reaktionen, die im ganzen Körper, einschliesslich des Gehirns, ablaufen, insbesondere in Zeiten von Stress.

Bei Stress kann unsere Verdauung stark beeinträchtigt werden, so dass unser Körper Nährstoffe nicht aufnehmen und verwerten kann. Stresshormone wie Katecholamine und Cortisol können die Ausscheidung bestimmter Nährstoffe steigern. Während Stress benötigen wir möglicherweise mehr Nährstoffe, um Energie und verschiedene Hormone zu produzieren.

Obwohl der Körper in Stresssituationen eine nährstoffreiche Ernährung benötigt,

essen die meisten Menschen eine Hausmannskost, anstatt eine gesunde Ernährung mit vielen Nährstoffen. Die Hausmannskost befriedigt nur das Gehirn für eine kurze Zeit. Weil es angeblich schmeckt und Hausmannskost soll ja gesund sein.

Dr. Elissa Epel, Professorin und stellvertretende Vorsitzende am Department of Psychiatry & Behavioral Sciences an der University of California, sagt, dass es eine starke Korrelation zwischen Stress und dem daraus resultierenden Verlangen nach Komfortnahrung, wie sie die Hausmannskost nennt, gibt.

«Stress kann unseren Appetit anregen», sagt Epel. «Bei den meisten Menschen führt Stress dazu, dass wir uns nach etwas sehnen, das wir Komfortnahrung nennen. Nahrung, die den Belohnungsbereich des Gehirns stimuliert und Dopamin stimuliert. Das bedeutet zuckerhaltiges Essen mit viel Fett und stark gesalzen. Dazu noch Alkohol und der «gute» Mensch ist im Moment ruhig gestellt.

Doch für den Körper, dem nun wichtige Nährstoffe fehlen, wird das Essen zum Horrortrip. Wird das ständig über Jahre und Jahrzehnte wiederholt, werden wir krank und schwach. Auch im Kopf.

Der Körper kennt nicht nur den kopflastige Stress, sondern auch Stress durch ungesunde Ernährung, Gifte, Medikamente, Überforderung eines schwachen Körpers, dem Bewegung fehlt usw.

Wollen Sie sich etwas gutes gönnen? Ihr Immunsystem stärken? Was tun Sie dann? Schlucken Sie etwa tote Nahrungsergänzungsmittel? Der Körper kann mit diesem Zeugs nichts anfangen. Er will LEBENmittel keine TOTENmittel. Es gibt nur wenige Nahrungsergänzungen, die sinnvoll sein können, wenn man tatsächlich nicht gesund essen möchte.

Quellen: theepochtimes.com und «Vorsicht Nährstoffräuber» von Suzy Cohen