

diesem Wissen und der schrittweisen Umstellung meines Lebens bin ich mittlerweile sehr leistungsfähig und inzwischen seit über fünf Jahren als Personal Trainer mit meinem Konzept „Achtsamkeitsbasiertes Personal Training“ und Coach für Stressbewältigung in München selbstständig. 2017 bin ich im Rahmen des NEO AWARDS – dem Oscar der Gesundheitsbranche – in einer Kategorie unter die drei besten Personal Trainer in Deutschland, Österreich und der Schweiz gewählt worden. Dieses Leistungs- und Energieniveau ist nur möglich, weil ich mir gute Ernährungsgewohnheiten aufgebaut habe. Ohne Askese, ohne Dogmatik und ohne Perfektionismus – aber mit einer hervorragenden Basis. Denn nur mit einer guten „Lebensbasis“ ist es möglich, fit, gesund und zufrieden durchs Leben zu kommen, ohne auf die „essenziell wichtigen Sünden“ zu verzichten.

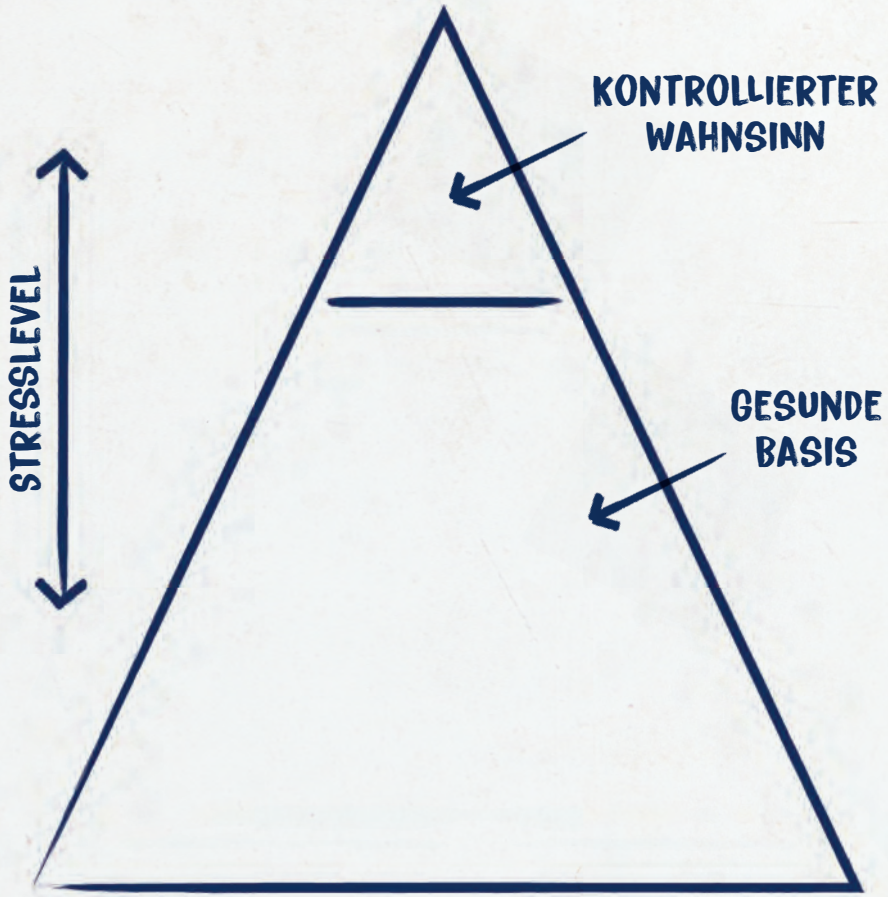
Die Idee für dieses Buch ist aus meiner tagtäglichen Arbeit mit Menschen entstanden, die hohe private, berufliche und eigene Anforderungen und Ansprüche haben. Das Arbeiten von zu Hause ist nicht erst seit Corona ein Megatrend in der Wirtschaft. Um auch im Homeoffice leistungsfähig zu bleiben und in dieser neuen Situation körperlich und mental auf höchstem Niveau zu bestehen, braucht es gute Gewohnheiten. Beim Essen vollwertig, abwechslungsreich, schnell und lecker zu kochen, ist für viele eine große Herausforderung. Das *Anti-Stress-*

*Kochbuch* wird Sie genau dabei unterstützen und es Ihnen leicht machen. Ich zeige Ihnen, wie Sie innerhalb von kurzer Zeit, ohne Hungern, ohne Kalorien zählen, ohne Verzicht auf Kohlenhydrate, in einem einfachen, lebenslänglich praktikablen und pragmatischen Ernährungskonzept, Stress durch Ernährung reduzieren können und wie Sie auch im Homeoffice leistungsfähig bleiben und gleichzeitig Ihrer Wunschfigur Schritt für Schritt näher kommen mit einem universell tauglichen, pragmatischen Grundkonzept, einfach umsetzbaren Prinzipien, einer leichten Anti-Stress-Formel, verschiedenen Baukästen für morgens, mittags und abends. Beste Qualität durch den Fokus auf Lebensmittel in biologischer Qualität, regionale Superfoods und verschiedene modulare Rezepte, die es einfach machen, sich abwechslungsreich und saisonal auf höchstem Niveau zu ernähren.

**DENN NUR MIT EINER GUTEN „ERNÄHRUNGSBASIS“  
IST ES MÖGLICH, FIT, GESUND UND ZUFRIEDEN  
DURCHS LEBEN ZU KOMMEN, OHNE AUF DIE „ESSENZIELL  
WICHTIGEN SÜNDEN“ ZU VERZICHTEN.**



# BASISPYRAMIDE





# FRÜHWARNZEICHEN / ALARMSIGNALE UND SYMPTOME VON CHRONISHEM STRESS



# STRESS ALS TEIL UNSERES LEBENS – HOMEOFFICE ALS NEUE HERAUSFORDERUNG

Ein Blick auf die aktuellen Zahlen zeigt, dass viel mehr Menschen unter Stress leiden und sich nach mehr Wohlbefinden, mehr Energie, besserem Schlaf, Ruhe und Entspannen sehnen, als man im ersten Moment denkt. 87 % der Deutschen fühlen sich gestresst und jeder zweite Deutsche glaubt, von Burn-out bedroht zu sein. (Pronove BKK, 2018) Zu den am häufigsten genannten Auswirkungen und Symptomen von Stress und Burn-out in der Studie gehören:

- **RÜCKENSCHMERZEN**
- **ANHALTENDE MÜDIGKEIT/ERSCHÖPFUNG**
- **INNERE ANSPANNUNG**
- **ANTRIEBSLOSIGKEIT**
- **SCHLAFSTÖRUNGEN**
- **MAGEN-DARM-PROBLEME**
- **DEPRESSION UND**
- **ANGSTZUSTÄNDE**

Krankschreibungen, die auf Stress und Burn-out zurückzuführen sind, haben in den letzten Jahren drastisch zugenommen. Die Krankheitstage aufgrund psychischer Erkrankungen haben seit 2004 um mehr als 70 % zugenommen. Eine Stresstudie der TK belegt, dass sechs von zehn Menschen in Deutschland der Meinung sind, dass ihr Leben in den letzten Jahren stressiger geworden ist. Die Weltgesundheitsorganisation WHO bewertet Stress als eine der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts. Objektiv betrachtet, leben wir trotz Pandemie in einem der reichsten Länder dieser Erde, mit einem der besten Gesundheits- und Sozialsysteme der Welt und mit nahezu unendlicher Auswahl an Lebensmitteln und Konsumgütern. Eigentlich könnte es uns gut gehen.

## WARUM IST DAS IM EINZELFALL OFT NICHT SO?

Die Gründe für unseren Stress, die sogenannten Stressoren liegen also in anderen Bereichen, der Soziologieprofessor Hartmut Rosa sieht drei Gründe dafür, dass Stress ein fester Bestandteil unserer Lebenswirklichkeit und unserer Gesellschaft ist:

- **TECHNISCHE BESCHLEUNIGUNG (Z. B. DIGITALISIERUNG/ BESCHLEUNIGUNG VON FERTIGUNGS-, DIENSTLEISTUNGS- UND KOMMUNIKATIONSPROZESSEN ...)**
- **BESCHLEUNIGUNG DES LEBENSTEMPOS (Z. B. STÄNDIGER TERMINDRUCK, STÄNDIGE ERREICHBARKEIT, ÜBERSTUNDEN, IMMER MEHR UNTERBRECHUNGEN, IMMER HÖHERE ANFORDERUNGEN AN SICH SELBST, EIGENER PERFEKTIONISMUS, IMMER HÖHERER ANTEIL VON ESSEN AUSWÄRTS, UNTERWEGS ODER LIEFERDIENSTEN, FEHLENDER RHYTHMUS)**
- **BESCHLEUNIGUNG DES SOZIALEN WANDELS (HOMEOFFICE, VEREINBARKEIT VON FAMILIE UND BERUF, VERÄNDERUNG FAMILIÄRER STRUKTUREN, MOBILITÄT ...)**

Hinzu kommen coronabedingte Ursachen für psychische Probleme, die ganz unterschiedlicher Natur sind: Angst vor der Zukunft, Beziehungsprobleme, Homeoffice und oder Homeschooling, Quarantäne, weniger Kontakt zu Freunden oder der Familie. Psychiater und Psychotherapeuten gehen davon aus, dass alle Altersgruppen, alle Schichten, Frauen und Männer, davon betroffen sein können. Punkteller Stress ist für uns Menschen evolutionär überlebenswichtig und auch nicht schlecht. Stress ist gut und wichtig. Ohne Stress könnten wir keine Höchstleistungen vollbringen. Jedoch brauchen wir das Wechselspiel zwischen Anspannung und



Entspannung im Leben. Was uns krank macht, uns im Alltag permanent gereizt macht, unsere Lebensfreude beeinträchtigt und gesundheitlich gefährlich ist, ist chronischer Stress. Dauerstress kann vielfältige Auswirkungen haben in individuell unterschiedlichen Ausprägungen. Und vermutlich kennen Sie auch das eine oder andere der Frühwarnzeichen, Alarmsignale und Symptome. Vielleicht beschäftigen Sie Gedanken wie: Wie kann ich meine verschiedenen Rollen (Beruf, Familie, Freizeit) miteinander vereinbaren und gut erfüllen? Wie kann ich diese (Lebens-)Taktung noch jahre- oder gar jahrzehntelang durchhalten? Sie sehnen sich nach einem Lebensmodell, das dabei hilft, entspannt, gut und möglichst lange zu leben, beruflich wie im Privatleben? Für die Bewältigung von Stress gibt es eine Vielzahl von Ansätzen (Bewegung, Entspannungstechniken, Achtsamkeit, Meditation...) Immer mehr in den Fokus kommt inzwischen die Bedeutung der Ernährung als Mittel zur Stressbewältigung. Aus eigener und leidvoller Erfahrung kann ich bestätigen, dass Ernährung ein wesentlicher Faktor ist, um eine gute Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu schaffen. Eine Grundlage, um beruflich wie privat den Herausforderungen gewachsen zu sein. Das von mir entwickelte Konzept in diesem Anti-Stress-Kochbuch bewährt sich bei mir selbst und seit über fünf Jahren auch bei meinen Kundinnen und Kunden. Alarmsignale unseres Körpers haben die Funktion, uns wachzurütteln und zu erkennen, dass wesentliche Bedürfnisse, z. B. nach Gesundheit, nach Lebensfreude, nach Ruhe, gerade zu kurz kommen und Aufmerksamkeit fordern. Je früher Sie ihnen Aufmerksamkeit schenken und sie ernst nehmen, desto leichter kommen Sie wieder

ins Gleichgewicht. Aber wie starten Sie nun Ihren Weg zu mehr Leistungsfähigkeit, Gelassenheit und Resilienz im Leben und speziell im Homeoffice?

Der Spruch von Konfuzius: „Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt“ ist für das Anti-Stress-Kochbuch genau die richtige Herangehensweise. Dieses Buch ist als Hilfe für Sie gedacht, über die Ernährung Stress zu reduzieren und dadurch Schritte hin zu mehr Wohlbefinden und mehr Lebensfreude zu gehen. Fangen wir an! Jede Veränderung startet mit einer Bestandsaufnahme der IST-Situation, also des eigenen Stressrucksacks, den Sie tragen, Ihren aktuellen Ernährungsmustern und Ihren Zielen. Nehmen Sie einen Stift und Papier zur Hand oder schreiben Sie direkt ins Buch. Stellen Sie Ihr Handy auf Flugmodus und Ihren Timer auf 10 Minuten. Schreiben Sie in den nächsten Minuten auf, was Sie aktuell alles körperlich und psychisch belastet, was Sie stresst, ärgert, belastet oder Sie traurig macht.

- **SCHREIBEN SIE AUF DER LINKEN SEITE, UNTER DEM RUCKSACK, ALS ERSTES DIE BELASTENDEN DINGE AUF, DIE IN DER VERGANGENHEIT PASSIERT SIND, DIE NICHT VERÄNDERT WERDEN KÖNNEN, SONDERN BEI DENEN SIE NUR IHREN UMGANG UND IHRE RESILIENZ SO STÄRKEN KÖNNEN, DASS DIESE „STEINE“ IM RUCKSACK ERTRÄGLICHER, KLEINER ODER SOGAR AUFGELÖST WERDEN. STRESSOREN, AUF DIE SIE NICHT UNMITTELBAREN EINFLUSS HABEN (Z. B. KRANKHEITEN, SCHWIERIGKEITEN AM ARBEITSPLATZ, VERLUST VON ANGEHÖRIGEN, TRAUMATISCHE ERLEBNISSE ...).**

**„JEDER WEG BEGINNT MIT EINEM ERSTEN SCHRITT.“**

**KONFUZIUS**

