

Wie ist es mit eurem Hunger? Vielleicht merkt ihr, wenn es stressig oder auch langweilig wird, dass ihr euch auf die Suche nach essbaren Dingen macht? Ganz natürlich. Bei Stress haben wir gelernt, dass Kauen unseren Körper beruhigt. Das liegt an unseren Genen aus der Urzeit. Früher hatten wir immer nur Zeit zum Essen, wenn es entspannt zugeht und ruhig war. Also lernt unser Körper, ich kaue, ich bin entspannt. Nutze diese Tatsache auch in stressigen Zeiten und kaue ruhig mal was Gesundes oder mache einfach mehr Sport.

Kannst du wirklich Hunger und Durst immer auseinanderhalten? Ich nicht. Darum habe ich mir angewöhnt, immer erstmal einen Schluck zu trinken und nochmal in meinen Körper hineinzuhören. Achtung! Sättigung können wir erst nach einer Weile verspüren. Unsere Nerven reagieren auf die Ausdehnung des Magens. Darum immer bewusst und langsam genießen.

Viele Dinge, die wir so zwischendurch naschen sind zu süß oder zu salzig. Gerade fertige Produkte aus der Naschecke verursachen noch mehr Hunger- und Durstgefühle. Durch die hohe Energiedichte bei süßen Getränken wie Saft und Limonaden oder Süßigkeiten und Schokoladen nehmen wir dann viel zu viele Kalorien zu uns. Dieser Energieüberschuss wird im Körperfett gespeichert. Und das macht uns wiederum anfälliger für Stress. Darum mein Tipp: Mach dir selber einige Leckereien und frische kalorienarme Getränke bereit, bevor du wieder dein Homeschooling beginnst.

Infused Water

Wasser liebt frische Kräuter (Basilikum, Minze, Rosmarin, Melisse), Ingwer oder auch Gurkenscheiben, Melonenstückchen, Apfelscheiben, Zitrusfrüchte (Zitrone, Limette, Orange). Einfach gut waschen, eventuell schneiden und in das Wasser legen. Wasser mit Glas neben den Arbeitsplatz stellen und eventuell nach Zeitplan regelmäßig was trinken. Wir vergessen das viel zu oft und unser Gehirn bekommt im wahrsten Sinne Trockenschäden.

Eiskalte Smoothies gegen zu heiße und trockene Lernstunden

Früchte wie Melone in Stückchen schneiden und einfrieren. Gefrorene Früchte mit etwas Wasser und Limettensaft mixen. Im Glas mit Minze garniert servieren.

Gemüse als Muntermacher

Gemüse in Sticks schneiden und neben den Arbeitsplatz stellen.

Gemüse (Karotten, Kartoffeln, rote Beete, Pastinaken, Zucchini, Auberginen) in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Mit Öl, Gewürzen, Salz und Kräutern würzen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen. Im Backofen bei ca. 150 °C und leicht geöffneter Tür ca. 45 Minuten backen bis es knusprig ist wie Chips.

Energiebällchen

Trockenfrüchte wie Datteln oder Feigen und in gleicher Menge Nüsse mixen und zu Bällchen formen, in Kokosraspel wälzen und gut gekühlt aufbewahren. Natürlich beim kleinen Hunger wegnaschen.

Obst gefroren

Trauben, Johannisbeeren, kleinere Erdbeeren, Kirschen waschen und Kirschkerne entfernen. Früchte einzeln auf Blech legen und einfrieren. Gefrorene Früchte naschen.

Weitere Alternativen wären auch Obststeller und Nussmischungen wie Studentenfutter.

Ich wünsche euch weiterhin viel Energie für euer verantwortungsvolles Selbststudium.

Eure Frau von Hahn