Nuss ist die neue Schokolade – Wenn der Alltag stresst

Die Corona-Krise hat für viele Menschen zu einer großen Doppelbelastung in Familie und Job geführt. Und wer kennt ihn nicht, den Griff zur „Trostschokolade“ oder einem guten Glas Wein? Auch veränderte alltägliche Routinen, wenig Bewegung und eingeschränkte Sozialkontakte fordern ihren Tribut. Wer sich dann zu ungesund – zu süß, zu fettig, zu einseitig – ernährt, merkt es spätestens beim Gewichtscheck auf der Körperwaage.

Unsere Expertin, Dr. med. Anna Katharina Trocha, empfiehlt daher – selbstverständlich in Maßen – das Snacken von Nüssen statt Süßigkeiten: „Nuss ist die neue Schokolade – wenn der Alltag stresst“. Was die Chefärztin der Klinik für Diabetologie im Elisabeth-Krankenhaus Essen, im Interview noch verrät, erfahren Sie im Video.

Jetzt Artikel Online anschauen!