
Die Nervennahrung

Wenn der Magen leer ist, braucht er Nahrung. Manchmal gilt das aber auch für unsere Nerven. Vor allem, wenn man aufgeregt ist.

Ein halbes Jahr hat Christoph für die Prüfung gelernt. Jetzt dauert es nur noch zwei Stunden, bis sie beginnt. Er ist aufgeregt und sehr nervös. Der Student kauft sich zwei Tafeln Schokolade und isst sie auf. Jetzt geht es ihm besser! Diese Nervennahrung brauchte er! Wann immer jemandem etwas redensartlich „an die Nerven geht“, ihn also sehr nervös und unruhig macht, kann er sich mit Essen beruhigen. Ob mit Popcorn im Kino bei einem spannenden Film, mit Bananen und Nüssen vor einem wichtigen Sportwettkampf oder eben mit Schokolade vor einer Prüfung. Die Nervennahrung sorgt dafür, dass man nicht so nervös und aufgeregt ist. Was genau man essen sollte, das muss jeder für sich entscheiden. Die meisten essen in solchen Momenten wohl am liebsten etwas Süßes, andere etwas Gesundes und manche auch etwas Fettiges. Hauptsache es hilft.

Autor: Benjamin Wirtz