

Angst | Depression | Stress

Wir alle wissen, dass die Welt uns viele gute Gründe gibt, uns Sorgen um unser Leben und unsere Zukunft zu machen. Diese Gründe müssen jedoch nicht unbedingt chronische, schwächende Angst auslösen. Je schwieriger die Dinge in der Welt um uns herum werden, desto wichtiger ist es, eine ruhige und gesunde Antwort zu finden.

Das ist natürlich leichter gesagt als getan. Die gute Nachricht ist jedoch, dass es viele validierte Selbstpflegestrategien gibt, mit denen Sie auf alle Herausforderungen des Lebens mit möglichst viel Ausfallsicherheit reagieren können.

Was ist Angst?

Angststörungen sind die häufigste psychische Erkrankung, von der selbst in den besten Zeiten etwa jeder fünfte Erwachsene betroffen ist. Im Allgemeinen leiden Frauen häufiger unter Angstzuständen als Männer. Aber es kann zu jeder Zeit in ihrem Leben Menschen jeden Geschlechts betreffen.

Angst ist die erste Reaktion von Körper und Geist auf stressige, gefährliche oder ungewohnte Situationen. Stellen Sie sich das so vor: Die Kampf- oder Fluchtreaktion auf Bedrohungen aktiviert unseren Körper, während die Angstreaktion ihn immobilisiert. Angst ist eine sehr nützliche Antwort auf eine unbekannte oder überraschende Bedrohung. Im Gegensatz zu Kampf oder Flucht. Früher konnten wir bei einer bedrohenden Angst flüchten. Heute ist es meistens unmöglich davonzurennen.

Angst ist, wie alle physiologischen Reaktionen, unter den richtigen Umständen eine nützliche Sache. In der richtigen Dosis kann Ihnen ein gewisses Mass an Angst als Reaktion auf den richtigen Reiz helfen, aufmerksam zu sein und bei Gefahr wachsam zu bleiben. Wenn Angst jedoch eher zu einem chronischen als zu einem kurzfristigen Zustand wird, gehen die Dinge schief. Wenn Angst die Schaltkreise Ihres Nervensystems infiziert, können Sie sich ständig gefährliche Szenarien in Ihrer Umgebung vorstellen.

Wenn ein Körper Angstsignale an sein Gehirn sendet, interpretiert das Gehirn diese Signale als Beweis für eine reale und gegenwärtige Gefahr. Dies ist eine der Auswirkungen eines Traumas in der Geschichte einer Person. Sie haben immer wieder Angst vor Ereignissen, die vor langer Zeit stattgefunden haben.

Symptome der Angst

Angstsymptome variieren von Person zu Person. Aber die häufigsten sind:

- Fühlen Sie sich nervös, unruhig oder angespannt?
- Fühlen Sie sich bedroht, geraten Sie schnell in Panik oder meinen Sie alles geht unter.
- Haben Sie eine erhöhte Herzfrequenz?
- Haben Sie ein Engegefühl in der Brust und Atembeschwerden?
- Schwitzen oder Zittern Sie?
- Fühlen Sie sich schwach oder müde?
- Haben Sie Probleme beim Konzentrieren oder Nachdenken oder machen Sie sich laufend Sorgen?
- Haben Sie Schlafstörungen?
- Haben Sie Magen-Darm-Probleme?

Diese Symptome sind zwar beunruhigend, aber sinnvoll, wenn Sie den evolutionären Zweck der Angst betrachten: Schwäche oder Müdigkeit können uns ruhig halten; während eine erhöhte Herzfrequenz uns darauf vorbereitet, zu rennen oder zu kämpfen. Wenn wir uns nur auf die gegenwärtigen Sorgen konzentrieren, konzentrieren wir uns auf die Risikominderung. Atembeschwerden halten uns ruhig.

Einige der Angstsymptome wie Schlaflosigkeit oder Verdauungsprobleme sind nicht das direkte Ergebnis einer vorübergehenden Angst, sondern vielmehr der Tribut, der entsteht, wenn sie chronisch wird.

Ursachen der Angst

Einige der Angstsymptome wie Schlatlosigkeit oder Verdauungsprobleme sind nicht das direkte Ergebnis einer vorübergehenden Angst, sondern vielmehr der Tribut, der entsteht, wenn sie chronisch wird.

Ursachen der Angst

Es gibt viele Dinge, die Angst verursachen können. Und für manche Menschen gibt es mehrere Ursachen. Einige der häufigsten können sein:

Traumatische Ereignisse

Einige körperbasierte Therapeuten definieren Trauma als „ungelöste Reaktion des autonomen Nervensystems“. Das heisst, uns ist etwas passiert, das eine Überlebensreaktion ausgelöst hat - ob angstbedingtes Einfrieren oder der Beginn einer Kampf- oder Fluchtreaktion -, die nicht vollständig ausgeführt werden durfte, weil sie nicht sicher oder nicht möglich war. Zum Beispiel ist jemand in einem Autounfall, sieht zu, wie sein Motor in Flammen aufgeht, und kann seinen Sicherheitsgurt nicht lösen. Ihre natürliche "Kampf oder Flucht"-Reaktion wird verhindert. Und es wird im Nervensystem eingeschlossen und durch jede Situation ausgelöst, die die Person an ihre Unbeweglichkeit in diesem Moment erinnert.

Andere traumatische Ereignisse wie Kindesmissbrauch verhindern ebenfalls eine vollständige Reaktion des Nervensystems, da eine Abwehr physisch unmöglich ist. Oder weil das Kind sich zum Überleben auf den missbräuchlichen Erwachsenen verlassen muss und daher seinen natürlichen Selbstverteidigungsinstinkt hemmen muss.

Wir neigen dazu, Trauma als hauptsächlich auf schwere Unfälle, Gewalt oder Missbrauch zu betrachten, wie in den obigen Beispielen. Trauma kann aber auch subtil sein - das Ergebnis eines Mangels an emotionalen oder psychologischen Bedürfnissen, die erfüllt werden.

Stress aufgrund einer Krankheit oder eines größeren Lebensereignisses

Überwiegend stressige Lebensereignisse wie eine Krankheit, eine finanzielle Katastrophe, die Auflösung einer engen Beziehung oder ein Tod können ebenfalls Angstzustände oder Angststörungen auslösen.

(Langsamer) Stressaufbau

Stress muss nicht plötzlich, gross und akut sein, um Angst auszulösen. Stress kann sich im Laufe der Zeit aufbauen und in seinen Symptomen gering bleiben, bis er sich schliesslich über eine physiologische Schwelle steigert. Ständige wachsende „allopathische Belastungen“ in unserem täglichen Leben können zu Angstzuständen und Angststörungen führen.

Hormonelle Ungleichgewichte und Veränderungen

Unsere Stimmungen und Einstellungen werden durch Hormone und Neurotransmitter vermittelt. Wenn diese unausgeglichener oder erschöpft sind, sind wir auch anfälliger für Stimmungsstörungen wie Angstzustände.

Andere psychische Störungen

Eine andere psychische Störung, wie Depression oder Schizophrenie, erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass eine Person auch Angst hat.

Blutsverwandte mit einer Angststörung

Hat Angst auch eine genetische Komponente? Es ist wahrscheinlich nicht so, dass manche Menschen spezifische „Angstgene“ haben, sondern dass manche Menschen genetisch oder sozial (durch ihre Umwelt und letztendlich ihre Persönlichkeit) zu Vorsicht und Risikoaversion neigen. Wenn diese Tendenzen durch Lebenserfahrungen ausgelöst werden, können sie in chronische Angstzustände übergehen. Wenn Kinder immer mit Angst erzogen werden. Wenn Kinder immer zurückgehalten werden, sich nicht frei entfalten können, weil die Eltern immer Angst haben, dass etwas passieren könnte.

Drogen (einschliesslich Alkohol)

Grosser Drogenmissbrauch als auch Drogenentzug können die Symptome von

immer Angst haben, dass etwas passieren könnte.

Drogen (einschliesslich Alkohol)

Sowohl Drogenmissbrauch als auch Drogenentzug können die Symptome von Angstattacken auslösen. Viele Menschen mit Angstzuständen nehmen auch Drogen, um die Symptome zu lindern und schliesslich süchtig zu werden, so dass der Kausalmechanismus in beide Richtungen gehen kann.

Medikamente, vor allem Antidepressiva

fördern Ängste. Ein Blick in den Beipackzettel öffnet Ihre Augen.

Krankheiten

Verschiedene Erkrankungen können Angstsymptome auslösen oder verschlimmern. Herzkrankheiten, Diabetes, Schilddrüsenprobleme und Atemwegserkrankungen können Signale an das Gehirn senden, dass „Gefahr besteht“. Und bestimmte seltene Tumoren produzieren tatsächlich Kampf- oder Flughormone, die Körper und Gehirn als extremen Stress interpretieren. Viele der Medikamente, die für Krankheiten selbst verschrieben werden, können Angst auslösen. In einigen Fällen können Mangelernährung auch Angstzustände oder panikattackeähnliche Symptome verursachen.

Da eine beeinträchtigte nicht-alkoholische Fettleber oder bereits ruinierte Leber (Leberzirrhose) keine Toxine verarbeiten kann, sind auch das Gehirn und das zentrale Nervensystem betroffen. Dies kann Ängsten, Depressionen, Tagträume, Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit und mentale Ausbrüche (u.a. Schizophrenie) verursachen.

Lebensmittel, die Angst auslösen können

Es gibt eine Reihe von Lebensmitteln, die zu einem höheren Angstrisiko beitragen können. Es überrascht nicht, dass diese einen wesentlichen Teil der modernen industrialisierten Ernährung ausmachen. Die schlimmsten Nahrungsmittel gegen Angstzustände sind:

Raffinierte Kohlenhydrate und Zucker

Es gibt starke Hinweise darauf, dass eine schlechte Glukoseregulierung, bei der der Blutzucker aufgrund des Verbrauchs von raffinierten Kohlenhydraten und zu wenig Ballaststoffen stark ansteigt und abfällt, dazu führt, dass der Körper regelmässig in den Notfallmodus wechselt. Im Wesentlichen löst eine Hypoglykämie (niedriger Blutzucker) eine aggressive Stressreaktion des Körpers aus.

Frittierte Lebensmittel und Transfette

Frittierte Lebensmittel und Lebensmittel, die Transfette enthalten, schädigen das Gehirn und das Nervensystem. So entstehen Ängste. Ähnlich wie raffinierter Zucker liefern frittierte Lebensmittel dem Körper eine zu konzentrierte Kalorienquelle, was die Effizienz der Verdauung verringert. Je mehr Abfall das Gehirn aufräumen muss, desto mehr Langzeitschäden können auftreten, die zu Stimmungsschwankungen, kognitivem Verfall und letztendlich zu Demenz führen.

Lebensmittelzusatzstoffe, Konservierungsmittel und Farbstoffe

Es gibt Hunderte von Lebensmittelzusatzstoffen, die unseren Körper und vor allem auch unser Gehirn schädigen.

Alkohol

Alkoholische Getränke sind eng korreliert mit der Angst. Der offensichtliche Zusammenhang besteht darin, dass Alkohol als Beruhigungsmittel häufig von Menschen verwendet wird, die vorübergehend Angstzustände lindern möchten. Aber auf lange Sicht kann Alkoholmissbrauch auch Angst erzeugen und die Häufigkeit und Schwere von Panikattacken erhöhen. Immer wieder schlucken Leute nicht nur Alkohol sondern auch noch Medikamente, das hoch gefährlich sein kann!

Koffein

Immer wieder schlucken Leute nicht nur Alkohol sondern auch noch Medikamente, das hoch gefährlich sein kann!

Koffein

Koffein stimuliert, ist jedoch auch ein Nervengift. Und als solches kann es Sie wachhalten und Sie fühlen sich voller Energie. Es hat stimmungsfördernde Vorteile. Aber für andere kann es leicht zu Angstzuständen kommen - besonders auf hohem Niveau. Eine Studie aus dem Jahr 2008 ergab, dass Koffein die Aufmerksamkeit erhöht, indem es eine Gehirnchemikalie (Adenosin) blockiert, die Sie müde macht, und indem es die Freisetzung von Adrenalin auslöst, von dem bekannt ist, dass es die Energie erhöht. Wenn die Menge an Koffein hoch genug ist, sind diese Effekte stärker und können zu koffeininduzierter Angst führen.

Milch und Milchprodukte

Laut einer Studie, die im Fachmagazin „Nutrients“ veröffentlicht wurde, führt Milchkonsum zu einer schlechteren Gesundheit und Funktion des Gehirns. Die Forscher untersuchten über einen Zeitraum von 20 Jahren 13.751 Teilnehmer der Studie „Atherosclerosis Risk in Communities“ (ARIC) und stellten fest, dass diejenigen, die mehr als ein Glas Milch pro Tag konsumierten, 10 % häufiger einen kognitiven Rückgang erlitten als diejenigen, die weniger als ein Glas Milch pro Tag oder keine Milch zu sich nahmen. Diese Ergebnisse stimmen mit anderen Studien überein, die einen Zusammenhang zwischen Milch und dem kognitiven Verfall zeigen. Darüber hinaus zeigten die Ergebnisse des „Chicago Health and Aging Project“, dass diejenigen, die das meiste gesättigte Fett konsumierten, ein doppelt so hohes Risiko aufwiesen an Alzheimer zu erkranken, verglichen mit denen, die am wenigsten konsumierten. Milchprodukte stellen die grösste Quelle für gesättigte Fette in der Ernährung dar.

Referenz: Petruski-Ivleva N, Kucharska-Newton A, Palta P, et al. Milk intake at midlife and cognitive decline over 20 years. The Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) study. *Nutrients*. 2017;9:1134; doi:10.3390/nu9101134.

Morris MC, Evans DA, Bienias JL, et al. Dietary fats and the risk of incident Alzheimer's disease. *Arch Neurol*. 2003;60:194–200.

Milch und Milchprodukte fördern zudem sehr viele andere Krankheiten, z.B. Krebs. Siehe unser E-Book und unseren Memberbereich.

Ernährung gegen Angst

Ernähren Sie sich so, wie Sie in unserem E-Book alles gelesen haben. Das ist die Grundvoraussetzung, dass Ihr Körper korrigieren und heilen kann.

Ihr Gehirn benötigt eine konstante Versorgung mit Kraftstoff, um optimal zu funktionieren. Dieser „Kraftstoff“ stammt aus den **Lebensmitteln** (nicht Totenmitteln verkocht und verbrannt), die Sie essen. Und was im Essen ist, macht den Unterschied. Was Sie essen, wirkt sich direkt auf die Struktur und Funktion Ihres Gehirns und letztendlich auf Ihre Stimmung aus. Wenn es um die psychische Gesundheit geht, ist es wichtig, „Ihr Gehirn auf Nahrung“ zu untersuchen. Es stellt sich heraus, dass sich das Sprichwort „Du bist was du isst“ auf deine mentale und emotionale Erfahrung erstreckt - nicht nur auf deinen physischen Körper.

B Vitamine

B-Vitamine wie Vitamin B6, Vitamin B12 und Vitamin B9 (Folsäure) sind besonders wichtig, wenn es um Angstzustände geht. Diese Vitamine helfen bei der Produktion und Kontrolle von Gehirnchemikalien und beeinflussen die Stimmung und andere mentale Funktionen. Vitamin B6, bekannt als Pyridoxin, ist auch für die Bildung von zwei Neurotransmittern erforderlich, Serotonin und Gamma-Aminobuttersäure (GABA), die beide Angstzustände reduzieren und die Ruhe wiederherstellen können.

Vitamin-D

Vitamin D spielt eine entscheidende Rolle bei der optimalen Entwicklung des Gehirns und ist ein wichtiger Bestandteil bei der Produktion des Neurotransmitters Dopamin, der mit Motivation, Belohnungssucht und Vergnügen verbunden ist. Eine Studie an Frauen mit

Vitamin-D

Vitamin D spielt eine entscheidende Rolle bei der optimalen Entwicklung des Gehirns und ist ein wichtiger Bestandteil bei der Produktion des Neurotransmitters Dopamin, der mit Motivation, Belohnungssucht und Vergnügen verbunden ist. Eine Studie an Frauen mit Vitamin-D-Mangel und Typ-2-Diabetes ergab, dass eine 16-wöchige Vitamin-D-Supplementierung die Angstsymptome signifikant reduzierte. Besser wäre jedoch Sonnenlicht! Wie in unseren Unterlagen bereits erwähnt.

Eisen

Eisen ist für die Nerven und das Gehirn notwendig. Ein schwerer Eisenmangel bei kleinen Kindern kann zu irreversiblen kognitiven Schäden führen, die zu einem niedrigeren IQ und Entwicklungsverzögerungen führen können. Eisenmangel kann auch viele Arten von psychiatrischen Symptomen verursachen und verschlimmern. Manchmal kann Eisenmangel als Angst, Depression, Reizbarkeit und sogar schlechte Konzentration und allgemeine Unruhe auftreten. Es gibt eine viel höhere Prävalenz von Eisenmangel bei Kindern mit ADHS. Die Symptome können sich durch Eisenergänzung oder Verzehr von eisenreichen Lebensmitteln bessern. Zu viel Eisen - insbesondere Hämeisen aus tierischen Lebensmitteln - kann jedoch ebenfalls ein Problem sein.

Selen

Das Element Selen ist entscheidend für die Gesundheit und Stimmung des Gehirns. Interventionelle Studien haben gezeigt, dass adäquates Selen die Stimmung verbessern und die Angst verringern kann. In einer Studie stellten die Forscher fest, dass je weniger Selen-Studienteilnehmer sich regelmässig ernährten, desto häufiger Angstzustände auftraten. Und eine Selensupplementierung könnte ebenfalls helfen. Die Studienteilnehmer berichteten nach fünfwöchiger Selensupplementierung über weniger Angst als diejenigen Teilnehmer, die ein Placebo erhielten.

Zink

Eine Studie aus dem Jahr 2011 zeigte, dass Menschen mit Angstzuständen weniger Zink in ihrem Körper hatten als vergleichbare Kontrollpersonen, die nicht unter Angstzuständen litten. Darüber hinaus berichtete die ängstliche Gruppe nach einer Supplementierung mit Zink und Antioxidantien über weniger Symptome.

Magnesium

Magnesium kann auch eine Rolle bei der Regulierung des Nervensystems spielen, um Angstsymptome zu reduzieren. Obwohl weitere Untersuchungen erforderlich sind, zeigte eine Metaanalyse von 2017 eine Korrelation zwischen niedrigen Magnesiumspiegeln und erhöhter Angst sowie einige Daten, die darauf hindeuten, dass eine Supplementierung hilfreich sein könnte.

Omega-3-Fettsäuren

Mehrere Studien haben gezeigt, dass eine Supplementierung mit Omega-3-Fettsäuren Angstsymptome lindern kann. Forscher gehen davon aus, dass ein unausgewogenes Verhältnis von Omega-3-Fettsäuren zu Omega-6-Fettsäuren (insbesondere zu viel Omega-6-Fettsäuren und zu wenig Omega-3-Fettsäuren) die Gehirnfunktion negativ beeinflussen und das Risiko mehrerer psychischer und psychischer Probleme erhöhen kann.

Top-Lebensmitteln zur Bekämpfung von Angstzuständen

!!! Halten Sie sich unbedingt an unser E-Book, das Sie gelesen haben !!!

Nüsse & Samen

Diese sind reich an Magnesium sowie Tryptophan, einer Aminosäure, die der Körper in den Neurotransmitter Serotonin umwandelt. Insbesondere Paranüsse und Sonnenblumenkerne sind reich an Selen.

Beeren

Diese sind reich an Magnesium sowie Tryptophan, einer Aminosäure, die der Körper in den Neurotransmitter Serotonin umwandelt. Insbesondere Paranüsse und Sonnenblumenkerne sind reich an Selen.

Beeren

Beeren sind faserreich. Und sie sind auch antioxidative Kraftpakete, die vor Stress und Angst schützen können. Es gibt Hinweise darauf, dass die in Blaubeeren und anderen Früchten enthaltenen antioxidativen Flavonoide mit einem verringerten Risiko für Depressionen bei jungen Erwachsenen und Kindern verbunden sind. Wenn Sie nur an Blaubeeren, Brombeeren, Himbeeren und Erdbeeren denken, kann dies sogar Ihre Stimmung verbessern. Sie sind nicht nur gut für dich; Sie sind auch hübsch anzusehen!

Tee

Grüner Tee ist eine reichhaltige Quelle der Aminosäure L-Theanin, die Angstzustände mindern kann. Viele Kräutertees können bei Angstzuständen helfen und auch Stress mindern, einschliesslich Kamille, Pfefferminze, Lavendel und Passionsblume.

Bohnen & andere Hülsenfrüchte

Sowohl Bohnen als auch andere Hülsenfrüchte sind grossartige Magnesiumquellen. Und sie sind eine grossartige Quelle für die präbiotischen Fasern, die die guten Darmbakterien ernähren. Sie sind auch eine gesunde Quelle für pflanzliches Eisen ohne Häm.

Dunkle Schokolade ohne Zucker und Milch

Dunkle Schokolade kann die Stimmung verbessern und den Cortisolspiegel, ein Stresshormon, senken. Schokolade enthält auch Magnesium und Nicht-Häm-Eisen. Einige Sorten können geringe Mengen an B-Vitaminen enthalten, einschliesslich Vitamin B6 und B12.

Pilze

Verschiedene Arten von essbaren Pilzen stärken das Immunsystem und erhöhen die Widerstandsfähigkeit gegen Stress. Dazu gehören Heilpilze wie Reishi, Löwenmähne und Cordyceps. Insbesondere die Löwenmähne hat entzündungshemmende Eigenschaften, die zu einer Verringerung der Angstsymptome beitragen können.

Adaptogene

Das sind Kräuter und Pflanzen, die dem Körper helfen, sich an viele der Probleme des modernen Lebens anzupassen: schlechte Laune, Stress, Angstzustände, Depressionen und ein geschwächtes Immunsystem. Schauen Sie im E-Book unter Kräuter nach.

Blattgemüse und Salat

Seien wir ehrlich, Blattgemüse und Salat ist für fast alles gut, auch gegen Ängste. Dunkles Grün, wie Spinat und Mangold, ist reich an Magnesium und Antioxidantien.

Spargel

Während alle Gemüsesorten willkommene Ergänzungen zu einer gesunden Ernährung sind, scheint insbesondere Spargel spezifische Anti-Angst-Wirkungen zu haben.

Avocado

Avocados sind reich an B-Vitaminen, gesunden Fetten und vielen Antioxidantien. Die Antioxidantien in Avocados wirken, um oxidativen Stress zu beseitigen. Obwohl oxidativer Stress natürlich als Teil des Alterungsprozesses auftreten kann, kann chronischer psychischer Stress den oxidativen Schaden verschlimmern und erhöhen. Fügen Sie also etwas Avocado zu Ihrer Ernährung hinzu, um Angstzustände zu neutralisieren!

Fermentierte Lebensmittel

psychischer Stress den oxidativen Schaden verschlimmern und erhöhen. Fügen Sie also etwas Avocado zu Ihrer Ernährung hinzu, um Angstzustände zu neutralisieren!

Fermentierte Lebensmittel

Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Tempeh, Kimchi, Kefir, Miso und Kombucha sind reich an Probiotika und können die Darmgesundheit verbessern, indem sie gute Darmbakterien füttern. Ob Sie es glauben oder nicht, Ihre Darmgesundheit spielt eine wichtige Rolle für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden (jemals von der Verbindung zwischen Darm und Gehirn gehört?), einschliesslich der psychischen Gesundheit.

Bewegung und Sport hilft zudem bestens Ängste in den Griff zu bekommen

Unsere Empfehlung: Wandern, Joggen, Fahrradfahren (kein E-Bike), Gymnastik/Yoga, Krafttraining. So freut sich nicht nur Ihr Geist, sondern auch Ihr Körper. Sie stärken so zudem Ihr Immunsystem. Joggen stärkt die Psyche und das Immunsystem um den Faktor 5-6. Macht also unser Immunsystem um 500% bis 600% effektiver, leistungsfähiger, schlagkräftiger. **Fusstechnisch korrekt, siehe unter „Bewegung und mehr“. Sehr wichtig, so viel wie möglich draussen in der Natur (Wald).**

Unbedingt gehören Atemübungen dazu. Siehe separate Informationen über Atmen.

© Das ist eine Information von schmerzexperten.ch. 25.07.2020