

ANGSTSTÖRUNGEN UND DEPRESSIONEN

Die Zeit, in der wir leben, ist besonders von psychischen Störungen geprägt. Es ist eine schwierige Zeit für die ganze Welt, eine schwierige Menschengesellschaft, welche uns einsam und krank macht, fern von unseren Wurzeln und der Liebe von Mutter Erde.

Alle psychischen Störungen haben die gleiche Kernursache: die fehlende Verbindung zu unserer Quelle, zur bedingungslosen Liebe. Angst, Sorgen und Trauer sind alles verschiedene Erscheinungen des Mangels an bedingungsloser Liebe.

Aber mit Licht kann man die Finsternis vertreiben.

Deswegen lautet mein erster Ratschlag, meiner Meinung nach das Wichtigste, um die Laune zu verbessern: **im Wald laufen**, sich im Wald aufhalten, **unter Bäumen meditieren**, mit Bäumen kommunizieren.

Auch wissenschaftliche Studien bestätigen die Wirksamkeit von **Waldbaden** gegen Depressionen und Angstzustände.



In unserem Körper teilt sich das autonome Nervensystem in zwei Hauptstränge: Sympathikus und Parasympathikus. Diese zwei sollten im Gleichgewicht sein, weil sie für gegenteilige Zustände verantwortlich sind: der Sympathikus aktiviert, erhöht Herzschlag und Blutdruck, stärkt die Muskeln und lähmt Verdauung und Gehirn. Ursprünglich diente der Sympathikus dazu, zu kämpfen, sich zu verteidigen, zu jagen und hart zu arbeiten und aktiviert sich immer dann, wenn wir einer anspruchsvollen Tätigkeit nachgehen; jede Art von Arbeit, Streit, Spannungen, schwierige Situationen, Leistungsdruck.

Der Parasympathikus entspannt, fördert die Verdauung und die Ausscheidung, verlangsamt Herz und Atmung und fördert den Schlaf und die sexuelle Aktivität. Er aktiviert sich, wenn wir entspannt sind, wenn wir essen und wenn wir ruhigen Tätigkeiten nachgehen wie **Spazieren und Meditation**.

Wenn wir gestresst sind, egal ob physisch oder psychisch **Stress**, läuft der Sympathikus auf Hochtouren, wobei er Angstzustände hervorruft. Schon nur ein hoher Herzschlag und eine flache, schnelle Atmung alleine sind Ursachen von Angstzuständen.

Auch Schlafmangel verursacht Angst und Depressive Zustände, darum ist es sehr wichtig, dass man gut und **genug schläft**. Siehe diesbezüglich mein Merkblatt «Schlaflosigkeit».

Nach dem Nervensystem ist das hormonelle System extrem wichtig gegen jegliche unangenehme Gemütszustände. **Serotonin** ist das Glückshormon: es macht uns friedlich und freudig und dessen Mangel verursacht Depressionen und Schlaflosigkeit. Serotonin wird zu 90% im Darm gebildet, also ist ein gesunder Darm mit einem ausgewogenem Mikrobiom extrem wichtig. Falls Du den Verdacht hast, dass Dein Darm nicht ganz im Gleichgewicht ist, solltest Du zu mir in die Praxis kommen. Symptome eines nicht ausgeglichenen Darmes sind zum Beispiel Müdigkeit, Lust auf Süßes und auf Milchprodukte, Blähungen, Schmerzen, weiche, unverdaute Stühle und noch mehr.

Serotonin, wie auch **Melatonin**, das Schlafhormon, werden aus Tryptophan gebildet. Auch Melatonin ist vom Serotonin abhängig, es wird daraus produziert, wenn man schlafen sollte, und am Morgen wird das übrige Melatonin wieder in Serotonin umgewandelt. Wir sehen hier also wie eng Schlaf und Wohlbefinden miteinander verknüpft sind. **Tryptophan**, der Ausgangsstoff von beiden, ist eine Aminosäure, also ein natürliches Protein, das in den Lebensmitteln vorkommt. Leider nicht in sehr vielen Lebensmitteln, und eher in kleinen Mengen. Darum geht es schnell, davon einen Mangel zu haben, vor allem wenn man sich nicht gesund ernährt. Noch einmal wird die Wichtigkeit der Ernährung im Zusammenhang mit psychischem Ungleichgewicht betont. Da Tryptophan aber sehr bekannt ist, kann man es überall als Kapsel kaufen und somit den Mangel beheben. Es gibt hauptsächlich zwei Formen: das L-Tryptophan hat dieselbe Form, die wir mit dem Essen einnehmen, also Nebenwirkungsfrei und für alle empfehlenswert. **5-HTP** ist die schon teilweise veränderte Form, welche sich sofort in Serotonin umwandelt und gegen Depressionen, Angstzustände und Schlaflosigkeit 7-mal stärker wirkt als L-Tryptophan. Diese Form darf man nicht zusammen mit Antidepressiven Medikamenten nehmen (Serotonin Wiederaufnahmehemmer) und man sollte es auch nicht überdosieren. Ein Übermass an Serotonin kann die gleichen Symptome verursachen, wie ein Mangel. 5-HTP ist nicht in der Apotheke erhältlich, sondern bei mir oder online bestellbar.

Wie gesagt, ist unsere Gesellschaft in hohem Mass für Depressionen und Angstzustände verantwortlich, und zwar auf verschiedene Art und Weise: durch den Leistungsdruck und den Stress, durch die hohen Anforderungen schon in der Kindheit, durch die Vereinsamung, die

Telefonabhängigkeit und so weiter, aber auch in grossem Mass durch die Ernährung, die uns schon fast aufgezwungen wird. **Tierische Produkte** zum Beispiel erhöhen massiv die Angstzustände und Panikattacken, weil im Fleisch noch das ganze Leid, Angst, Panik und Schmerz des Tieres in Hormonform gespeichert sind. Gefühle sind Hormone, sie sind nicht etwas Mysteriöses, sondern etwas ganz Irdisches. Jedes Gefühl hat Ursprung in einem oder mehreren Hormonen. Das reine Bewusstsein, die körperlose Seele, hat keine Gefühle. Also, jedes Mal, wenn wir Tiere oder dessen Endprodukte essen (auch Milchprodukte!) essen wir auch dessen Gefühle. Ich empfehle, auf Milchprodukte ganz zu verzichten, da diese ausser den Stress- und Trauergefühlen der Kuhmütter, deren Kinder regelmässig getötet werden, auch hohe Dosen an Östrogenen und Darmschädlichen Antibiotika enthalten. Lactose ist auch schädlich für den Darm, und Milcheiweiss ist hoch krebserregend. Mehr zu den Milchprodukten kannst Du in meinem Merkblatt «Grundlagen der Ernährung» lesen.

Andere zu meidende Lebensmittel sind **Alkohol, Kaffee, Energy Drinks und Schokolade**. Auch Gluten kann ziemlich schädlich sein, aber das und alles andere würde ich lieber individuell je nach Darmzustand entscheiden.

Umweltgifte wie Quecksilber und Blei, welche in Fisch, Trinkwasser, Kosmetika und in der Luft vorkommen, können das Nervensystem auch massgebend beeinflussen.

Ein anderes Hormon, das sich positiv auf die Gemütszustände und den Schlaf auswirkt, ist das **DHEA**. Eine mehr oder weniger neue Entdeckung, DHEA ist die Vorstufe von Östrogen und Testosteron und fördert das Wohlbefinden. Vor allem Frauen nach den Wechseljahren mangeln an diesem Hormon. Eine Supplementierung, zum Beispiel mit natürlichen DHEA-Quellen wie die Yamswurzel, wirken sich positiv auf das Gemüt und den Schlaf aus. Mehr zum DHEA in dem Merkblatt «Wechseljahre».

Wissenschaftliche Studien haben noch etwas Interessantes herausgefunden:

Entzündungen und Angstzustände sind eng miteinander verbunden. Eine **chronische Entzündung** ist auch Ursache von Angst. In einer Studie mit über 800 Teilnehmern wurde festgestellt, dass viele Leute mit chronischen Entzündungen Angstzustände hatten, worauf sie in einem Laborversuch in den Ratten Angstzustände hervorrufen, indem sie ihnen Lypopolisaccharide injizierten. Solche Moleküle werden von gramnegativen Darmbakterien produziert, also von den schädlichen Darmbakterien, und verursachen eine systemische Entzündung. Viele Leute haben eine systemische Entzündung, ohne es zu wissen, aufgrund des Mikrobioms. Noch einmal sehen wir, wie die Darmgesundheit, also die Ernährung, auch für Angstzustände und andere Unwohlgefühle verantwortlich ist. Mehr zu diesem Thema kannst Du im Merkblatt «Leaky gut und Silent Inflammation» lesen. Das ist eine ernste Krankheit, welche auch viel schwerere Erkrankungen wie Fibromyalgie, Tumoren, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen und Rheuma verursachen kann. Wenn Du Verdacht auf Silent Inflammation hast, solltest Du in die Praxis kommen.

PHYTOTHERAPIE:



Johanniskraut ist eine sonnendurchflutete Pflanze. Sie blüht um die Zeit der Sommersonnenwende und speichert ganz viel Licht. Licht vertreibt die Dunkelheit, also ist Johanniskraut die erste Pflanze der Wahl bei Depressionen, heute auch schon in der Apotheke in vielen verschiedenen Formen erhältlich und sogar von Ärzten empfohlen. Johanniskraut entspannt den Kopf und ist auch bei Sorgen ausgezeichnet. Wenn man zum Beispiel vor lauter Gedanken nicht schlafen kann, kann man Johanniskraut zur Hilfe nehmen. Auch bei nervöser Unruhe am Tag ist das psychisch ausgleichende Johanniskraut ideal. Ein Tee aus selber gepflücktem Johanniskraut sehr wirksam.

Die **Passionsblume** mit ihrer komplexen und faszinierenden geometrischen Form hilft uns, wieder in unser Zentrum zu kommen, in unsere Mitte, die wir oft wegen dem Stress verlieren. Sie zeigt uns, wie man gut zentriert bleibt und trotzdem viel tun und Gutes bewirken kann, sogar noch mehr als wenn man sich bei den vielen Aufgaben und Reizen von aussen verliert.

Die Passionsblume wirkt beruhigend und angstlösend ist bei Stress geeignet (auch schlimmer Stress und Burnout Syndrom), sowie bei allen Angstzuständen und bei Sorgen. Sie wächst bei uns nicht wild, aber man kann sie im Garten ziehen.



Melisse, oder Zitronenmelisse wie sie auch heisst, ist sehr beruhigend und hilft bei jeder von Art Stress, Unruhe, Schlaflosigkeit, oder nervösen Beschwerden.

Besonders bei nervösen Magenschmerzen ist sie sehr geeignet. Man kann sie auch im Garten selber pflücken und frisch aufbrühen, oder in einer Mischung mit anderen Pflanzen trinken. Melisse schmeckt auch gut und schenkt ein schönes Gefühl der Geborgenheit, deswegen ist sie in den meisten Mischungen für das Nervensystem enthalten.

Baldrian ist eine erdende Pflanze und ist sehr gut gegen Stress und Unruhe, bei der Arbeit oder in der Schule. In geringe Dosen fördert sie die Konzentrationsfähigkeit und entspannt, so dass man gut konzentriert und effizient arbeiten kann, ohne Stressreaktionen zu entwickeln. Sogar bei Prüfungsangst ist Baldrian das beste Mittel, und bei Überempfindlichkeit, Gereiztheit ideal. Es erdet und beruhigt, ohne Müde zu machen.

Für den alltäglichen Gebrauch empfehle ich einen Tee mit Baldrian und anderen passenden Pflanzen, je nach erwünschter Wirkung (zum Beispiel mein Konzentrationstee oder mein Anti-Stress Tee).

Für die Prüfungsangst würde ich Ceres Valeriana kaufen und vor der Prüfung 2-5 Tropfen mit Wasser einnehmen.



Kava-Kava ist die Pflanze erster Wahl bei Angststörungen und Panikattacken.

Man kann diese Pflanze nicht als Droge bei uns kaufen, aber als Homöopathische Potenz und Spagyrik. Vielleicht findet man Phytotherapeutische Präparate mit Kava-Kava im Ausland.

Am besten hat man sie immer bei sich und nimmt sie nach Bedarf bei einer Attacke.

Hanf ist stark sedierend, entspannend, schmerzlindernd und krampflösend. Ihn im Garten anzupflanzen ist sehr einfach und man kann damit auch Tee machen oder man kann ihn essen, wenn man nicht raucht. Es ist sogar empfehlenswert, Hanf zu essen statt zu rauchen, weil rauchen immer die Bronchien und die Lunge schädigt.

Gegen Stress, Gereiztheit, Aggressionen, Wut und Verspannungen kann Hanf wirklich Wunder bewirken und er lindert auch alle stressbedingten körperlichen Folgen vom Stress wie Kopfschmerzen, Magenschmerzen und Schlaflosigkeit. Kontraindiziert ist die Pflanze bei Depressionen und Inaktivität, da sie stark sedierend ist.



Achtung: Hanf muss sehr niedrig dosiert werden, und man sollte auch eine nicht zu starke Sorte wählen, die draussen gewachsen ist. Am besten selber anbauen.



Rhodiola Rosea oder Rosenwurz ist erst seit wenigen Jahren bei uns bekannt, in der deutschen Literatur taucht sie noch selten auf, aber die sibirische Pflanze hat sehr gute adaptogene Eigenschaften. Adaptogen heisst, sie hilft dem Körper mit Stressigen Situationen umzugehen. Andere Adaptogene sind zum Beispiel Ginseng und Taigawurzel, welche das Immunsystem stärken und gegen Erkältungskrankheiten eingesetzt werden.

Rhodiola Rosea ist eine andere Art Adaptogen, und zwar stärkt sie das Nervensystem und hilft, mit Stresssituationen besser umzugehen.

Die Pflanze erhöht die Energieproduktion in den Zellen, den Serotonin- und Dopaminspiegel und verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers. Somit mildert sie Stressreaktionen und verbessert die Leistungsfähigkeit, die Konzentrationsfähigkeit und das Erinnerungsvermögen.

Geeignet gegen Stress jeglicher Art, Burnout, Depressionen, Angstzustände. Man nimmt sie in Kapselform, da sie keine einheimische Pflanze ist. Nicht mit Antidepressiva kombinieren.

SONSTIGE THERAPIE:

ERNÄHRUNG

Nährstoffmangel ist auch ein sehr wichtiger Faktor bei psychischem Ungleichgewicht und sollte sofort ausgeschlossen werden, indem man die entsprechenden Stoffe als Nahrungsergänzung zu sich nimmt.

Vitamin B12 Mangel kann zu schweren neurologischen Störungen aller Art führen, wie Gedächtnisschwund, Konzentrationsschwierigkeiten, Depressionen, Persönlichkeitsveränderungen, Schlaflosigkeit.

Omega 3 Mangel werden in neusten Studien mit Depressionen in Verbindung gebracht, weil sie für die Serotonin Produktion gebraucht werden.

Auch **Vitamin D** Mangel wird mit Depressionen in Verbindung gebracht. Hier hilft am besten die Sonne.

B-Komplex, vor allem B1, ist sehr wichtig für die Gesundheit des Nervensystems und sein Mangel kann zu Gereiztheit, Nervosität, Aggressivität führen.

Magnesium ist sehr wichtig für das Nervensystem und sein Mangel führt zu Gereiztheit, Nervosität, Überempfindlichkeit, Schlaflosigkeit.

Auch die anderen Mineralstoffe **und Spurenelemente** können helfen, das Nervensystem und das Hormonsystem auszugleichen.

TCM

Mit Tuina Massage, Akupunktur und Reiki erziele ich gute Resultate bei allen psychischen Beschwerden. Nach der TCM sind Körper, Geist und Seele untrennbar und die ganze TCM-Lehre umfasst auch die seelische Komponente. Ausserdem habe ich Zusatzausbildungen in angewandter Psychologie, Reiki, Oneness Deeksha, Meditation, Schamanismus und weitere. Ich hatte schon immer hauptsächlich Kunden mit psychischen Beschwerden. Dieses und der Stoffwechsel sind meine zwei Hauptgebiete.

PSYCHOTHERAPIE

Besonders bei Angststörungen und Panikattacken hat sich die richtige Psychotherapie sehr bewährt. Oft kommen solche Störungen von traumatischen Erlebnissen in der Vergangenheit, welche eine Abwehrreaktion auslösen. Angst ist, wie Schmerz, bloss eine Abwehrreaktion des Körpers, welche uns helfen sollte, gefährliche oder schädliche Situationen zu vermeiden. Nur wenn sie unbegründet oder übermässig auftritt, ist Angst pathologisch und man spricht von einer «Störung». In diesem Fall sollte man das auslösende Trauma suchen und verarbeiten. Eine sehr wirksame und angenehme Technik um Erlebnisse zu verarbeiten ist EMDR, aus der NLP, angewandten Psychologie. Gewisse Psychologen benutzen diese Technik, immer mehr, weil sie sehr wirksam ist. Ich benutze sie auch in meiner Praxis, da die Technik relativ einfach ist und ich dazu ausgebildet wurde. Für leichte Störungen kann man gerne zu mir kommen, für komplexe und weit in die Vergangenheit reichende Erlebnisse würde ich zu jemanden gehen, der/die nur das macht, also eine gute Psychologin / Psychologe (kein Psychiater!).

Therapie Zusammenfassung:

- ☺ Meditation und Atemübungen mehrmals pro Woche
- ☺ Waldspaziergänge mindestens einmal pro Woche
- ☺ Heilpflanzen: Johanniskraut, Baldrian, Passionsblume, Rosenwurz usw.
- ☺ Vitamine: B-Komplex. B12, D3
- ☺ Magnesium
- ☺ Tryptophan (L-Tryptophan oder 5-HTP)
- ☺ Omega 3 Fettsäure als Nahrungsergänzung
- ☺ Darm- Microbiom mit der Ernährung und ev. Probiotika sanieren
- ☺ Nervensystem ausgleichen, z.B. mit Massage und Akupunktur
- ☺ Psychotherapie, zum Beispiel EMDR oder Coaching.