Maßnahmen gegen Angst (s. auch Psyche / Entzündungen):

Aktivität:
Aktivität – nicht Aktionismus – vermindert Angst oder Angstsymptomatiken.[1]

Gespräche, Entspannungsverfahren, Farbatmung[2]

Leben für Gott, Eintreten für andere:
Nicht gegen Angst kämpfen, sondern sich Gott ausliefern, alles aus seiner Hand empfangen, alles für Gott tun, Angst hat keinen Angriffspunkt mehr
Weil ich mein Leben nicht mehr für mich, sondern Gott lebe, kann die Angst nichts mehr nehmen
Wichtig: Selbsterkenntnis: Wie steh ich da, Ehrlichkeit sich selbst gegenüber
Verurteilungen/ Vorwürfe lösen ANGST aus
Statt Schuldzuweisung muss ich für andere eintreten -> so werde ich gesund
Ich habe verurteilt – um Vergebung für eigene Fehlhaltungen bitten.[3]

Lavendelöl-Kapseln und Lavendelöl äußerlich:
Es gibt ein rezeptfrei verkäufliches, in der Apotheke erhältliches Medikament namens Lasea, das gegen Stress und Angstzustände empfohlen wird. Dabei handelt es sich um das Öl vom schmalblättrigen Arzneilavendel (Lavendula angustifolia) aus der französischen Haute Provence, das in Kapseln angeboten wird. Täglich eine Kapsel soll mit reichlich Wasser eingenommen werden. Sie löst sich im Magen auf, die Inhaltsstoffe des Lavendelöls gelangen dann über den Dünndarm ins Blut und können dann ihre Wirkung entfalten. Besonders empfohlen wird die Einnahme Menschen mit Alltagssorgen, deren Gedanken sich im Kreis drehen und die sich häufig niedergeschlagen und mutlos fühlen. Sehr gut eignet sich das Medikament auch dafür, Patienten die Entwöhnung von Psychopharmaka zu erleichtern.
Wenn das wertvolle Lavendelöl dem Körper innerlich zugeführt wird, sorgt es für einen geregelten Kalziumeinstrom. Es reduziert die Ausschüttung erregender Botenstoffe. So kommen die Nervenzellen wieder zur Ruhe, die betroffene Person fühlt sich ausgeglichener und entspannter. Dabei macht es aber nicht müde und auch nicht abhängig.
Seit langem weiß man, dass Lavendelöl auch äußerlich angewendet beruhigend und schlaffördernd wirkt. Ein bisschen davon auf den Puls am Handgelenk getupft und den angenehmen Duft eingeatmet – eine Wohltat nach einem anstrengenden, aufregenden Tag.
Lasea-Lavendelölkapseln (PZN 5489603) sind in der Apotheke erhältlich (Hersteller: W. Spitzner Arzneimittelfabrik GmbH, Ettingen)[4].

Lavendelöl:
Lavendelöl ist bei Angststörungen hilfreich.[5]

Ratschläge bei Angstzuständen:
Behandlung mit Ginkgo-Tinktur Ginkgo biloba. Normale Dosis: 3mal täglich 15-20 Tropfen mehrere Wochen lang einnehmen Wer gleichzeitig eiweißarm und vitalstoffreich isst, sichert den Erfolg.
Angstzustände
Nervenschwäche mit Angstzuständen und Herzklopfen können auch von Amalgam begünstigt sein].
Behandlung mit Eisenhut/Aconitum D4 im Wechsel mit Belladonna / Tollkirsche D4 (S.493-494), bei Eintreten der Schweißausbrüche und innerer Unruhe: Aconitum D4 weglassen, fortfahren mit Belladonna D4 [6]

---

[1] Biologische Krebsabwehr: Wege zum seelischen Gleichgewicht bei Krebs, S. 9, 2005.
[2] Biologische Krebsabwehr: Wege zum seelischen Gleichgewicht bei Krebs, S. 9, 2005.
[3] Gedanken aus einem Vortrag von Radio Horeb
[4] Meyer, Axel: „Aromatherapie auf neuen Wegen“, in: Bio 1/2011, S. 36f.
[5] Meyer, Axel: „Aromatherapie auf neuen Wegen“, in: Bio 1/2011, S. 37
[6] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel**: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A.Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991

Kamille:
Kamilleblüten sind nach Duke die pflanzliche Antwort auf den Betablocker Atenolol (Tenormin), der den Herzschlag verlangsamt und die Blutgefäße entspannt. Die Kamille ist die beste Nahrungsquelle für das starke Antioxidationmittel Apigenin. Studien zufolge kann es die Blutgefäße entspannen und den Blutdruck senken. Trinken Sie eine Tasse Kamillentee, wenn Sie spüren, dass Ihr Stress- oder Angstpegel steigt.[7]

Einreibungen mit Lavendelöl:
Tatsächlich kann Lavendel und leichter ertragen lassen, was sonst kaum erträglich und sehr belastend erscheint. So halfen Einreibungen mit Lavendelöl in einer Studie, die auf einer Intensivstation lagen und neben den eigenen – mist bedrohlichen – Kranksein und den Schmerzen die ständige Unruhe durch surrende, piepsende und Alarmsignale aussendende Apparate, die um sie herrschende Hektik und das Fehlen der Privatheit ertragen müssen.
In einer anderen Studie mit Frauen, die wegen einem krebsverdächtigen Knoten eine Biopsie ihrer Brust durchführen ließen, waren die damit verbundenen Schmerzen zwar gleich stark in der Gruppe, die aromatherapeutisch mit Lavendel behandelt wurden, wie bei den Frauen, die eine Scheinbehandlung erhielten, dennoch waren die Frauen, die Lavendel erhielten, zufrieden. Wenn man bedenkt, mit welchen Ängsten man auf das Ergebnis einer solchen Untersuchung wartet und dass dabei ja eine besonders empfindliche Region des Leibes, die man sonst schützt, mit einer Nadel durchbohrt wird, kann man verstehen, dass Entspannung hier hilfreich sein kann. Tatsächlich wurde inzwischen in einer ganzen Reihe von Untersuchungen gezeigt, das sogar regelrechte Angststörungen (und auch die mit ihnen oft verbundenen Schlafstörungen) mit Lavendelpräparaten wesentlich gelindert werden können und diese dabei nicht schlechter abschneiden als klassische Beruhigungsmittel, die nicht zuletzt wegen der mit ihnen verbundenen Suchtgefahr problematisch sind.[8]

Schilddrüsenhormone berücksichtigen!

Konfrontation / Gesprächstherapie:
Die Konfrontation mit dem Angst auslösenden Reiz gilt als die erfolgreichste Behandlungsmethode bei Angststörungen. Betroffene müssen auch mit den eigenen negativen Gedanken und Bewertungen zurechtkommen. Sie müssen lernen, dass sie nicht ständig von anderen bewertet werden und dass es nichts ausmacht, wenn man sich in der Öffentlichkeit mal verhaspelt oder einen Fehler macht. Neben der Konfrontation ist daher eine flankierende Gesprächstherapie sinnvoll[9]

Ausatmen:
Wenn wir uns überlastet fühlen, holen wir kräftig Luft, lassen diese aber kaum wieder aus dem Körper heraus. In einer Drucksituation ein paar Mal hintereinander bewusst tief ausatmen entspannt Körper und Seele – und der Geist wird plötzlich frei und aufnahmefähig.[10]

Aktiv entspannen und den Ängsten davonlaufen:
Menschen, die zu übermäßigen Ängsten neigen, leben auf einem erhöhten Erregungsniveau und haben oftmals Probleme, sich zu beruhigen, sozusagen runterzukommen. Umso wichtiger ist es für sie, aktiv etwas für die Entspannung zu tun. Die Methoden sind vielfältig:

a) Regelmäßige Bewegung (z.B. Leichte Herz-Kreislauf-Training durch Schwimmen, Joggen, Radfahren baut Stresshormone ab)
b) Biofeedback-Methode (Über ein Gerät, das den Hautwiderstand, also die Leitfähigkeit der Haut misst, kann der Betroffene lernen, ein Gefühl für seinen eigenen Spannungslevel zu entwickeln).
c) Progressive Muskelentspannung (Über die körperliche Entspannung beruhigt sich dann auch die Seele)

(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): **Dr. Vogel:** Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[7] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 117
[8] Manfred Sommer: "Duftende Urlaubserinnerung", in: A tempo, 9/2011, S. 20f.
[9] Focus 20/2013, S. 90
[10] Focus 20/2913, S. 90

d) Autosuggestion (Dabei spricht man sich in ruhigem, aber klarem Ton positive Sätze zu, die zu einem veränderten Handeln oder Denken motivieren sollen, z.B.: „Ich bin ruhig und gelassen.“. Wichtig ist, dass keine verneinenden Sätze formuliert werden. Außerdem sollten die Sätze in der Gegenwart geäußert werden. Falsch wäre daher: „ich werde ruhig und gelassen.“ Die Autosuggestion kann auch in akuten Angstsituationen zur Entkrampfung beitragen. Hier könnten Sätze lauten: „Ich warte ab, bis die Angst vorübergeht.“
e) Asiatische Entspannungstechniken Yoga, Tai-Chi, Qigong etc.[11]

Wingwave:
Psychologen in den USA hatten Ende der 80-er Jahre entdeckt, dass rhythmische Augenbewegungen entlastend wirken. Daraus entwickelten sie das Therapieverfahren EMDR, das durch Augenbewegungen die beiden Gehirnhälften synchronisieren soll. Psychologen versuchen so, Erfahrungen eines Traumas zu mildern. Obwohl die neurologischen Hintergründe nicht geklärt sind, zeigt EMDR verblüffende Erfolge.
Es geht darum, mit seinen Augen dem Zeigefinger zu folgen, Vor dem Gesicht bewegt ihn der Therapeut hin und her. Ziemlich schnell, von links nach rechts und von rechts nach links. Immer wieder zu jedem Gedanken, der ihr Angst macht. Dieses sog. „Winken“ ist erfolgreich und wissenschaftlich bewiesen. Sie leitet sich von der sog. EMDR-Methode ab und simuliert im Wachzustand die Augenbewegung von REM-Phasen, die normalerweise im Traumschlaf ablaufen. Schlechte Erinnerungen sollen im Gehirn dadurch besser verarbeitet werden.[12]

Angst:
Ein besonders hoffnungsvolles Therapie-Element gegen Ängste aller Art ist Sport – am besten in einer Kombination mit Psychotherapie. Studien zeigen, dass schon zwei- bis dreimal moderates Training wöchentlich ausreicht, um die Probleme deutlich zu lindern.[13]

Kognitive Verhaltenstherapie:
Der Patient macht sich typische Gedanken- und Handlungsmuster bewusst. Dann versucht er, sie durch andere, weniger selbstschädigende zu ersetzen. Diese Umstrukturierung des Gehirns ist auch Teil der in den USA entwickelten Mind-Body-Medizin, eine Mischung aus Entspannung, Meditation, Atemtechnik und Lebensstilmedizin. Durch solche Übungen lässt sich das Gehirn beeinflussen, die Stressreaktion wird abgeschwächt.

SOS-Plan gegen die Panik:
Inspiriert von der Hirnforschung hat der US-Psychiater Julian Ford die SOS-Strategie entwickelt.
1) Stopp das Negative: Im Moment der Angst spült der Hippocampus vergangene Erfahrungen aus den Tiefen des Gehirns hervor – bevorzugt negative, Etwa: „Der Chef behandelt mich schon immer wie einen Idioten.“ Der Reflex lässt sich jedoch sekundenschnell stoppen.
2) Umorientierung: In unserem Gehirn befinden sich auch Erinnerungen, die beruhigend wirken. Diese können wir gezielt wachrufen: Die Besprechung ist z.B. weniger beängstigend, wenn wir uns an frühere Erfolge erinnern.
3) Wer eine Angstsituation erfolgreich bewältigt, sollte den Erfolg innerlich feiern. Das fördert Selbstvertrauen. Wenn sich in unserem Bewusstsein verankert, dass wir mit unseren inneren Stärken die Kontrolle wahren können, lenken wir den Umgang mit Stress langfristig auf gesündere Bahnen.[14]

Beruhigende / angstlösende Kräuterteemischung:
Die Natur bietet eine Fülle von wirksamen Kräutern, die Körper und Geist positiv beeinflussen. Diese Teemischung aus getrockneten Kräutern hat einen entspannenden und angstlösenden Effekt auf die Seele.
20 g Melissenblätter
10 g Pfefferminzblätter
15 g Baldrianwurzel

---

[11] Focus, 20/2013, S. 91
[12] Focus, 20/2013, S. 86
[13] Focus, 20/2013, S. 88
[14] Focus 20/2013, S. 88

20 g Orangenblüten
20 g Passionsblumenkraut
Zubereitung:
Die Kräuter mischen und zwei Teelöffel der getrockneten Droge mit heißem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und über einen Zeitraum von 6 Wochen drei Tassen täglich trinken.[15]

Tee (Aufguss) aus Weißdorn und Pflaume gegen Angstzustände:
Man gibt 50 g Blüten des Weißdorn und eine getrocknete Pflaume in 1 Liter siedendes Wasser. Der Tee (Aufguss) muss 15 Minuten ziehen. Über den Tag verteilt trinkt man einen Monat lang 3 Tassen, die letzte davon direkt vor dem Schlafengehen[16]

Tee (Aufguss) mit Schwarznessel gegen Angstzustände:
Man gibt für diese Anwendung 40 g blühende Sprossspitzen der Schwarznessel in 1 Liter kochendes Wasser. Der Tee (Aufguss) muss 15 Minuten ziehen. Zur Behandlung der Angstzustände trinkt man täglich 3 Tassen.[17]

Absud aus Hagebutten der Hundsrosen gegen Angstzustände:
Für diese Heilpflanzenanwendung nimmt man 30 g frische oder 20 g getrocknete, zerkleinerte Früchte der Hundsrose auf 1 Liter Wasser. Die Früchte werden erst 1 Stunde lang im kalten Wasser eingeweicht. Dann bringt man die Flüssigkeit zum Kochen, danach muss der Absud weitere 15 Minuten ziehen. Über den Tag verteilt trinkt man von dem Hagebuttenabsud täglich 1 Liter.[18]

Tee (Aufguss) mit Gemeinem Hornklee gegen Angstzustände:
Man gibt 40 g Blüten des gemeinen Hornklee auf 1 Liter siedendes Wasser. Danach lässt man die Flüssigkeit 10 Minuten ziehen. Von diesem Tee (Aufguss) trinkt man über den Zeitraum von 2 Wochen täglich zwei Tassen nach den beiden Hauptmahlzeiten[19]

Tee (Aufguss) mit Gartenmajoran gegen Angstzustände
Man gibt 50 g getrocknete Blüten und Blätter des Gartenmajoran auf 1 Liter siedendes Wasser. Die Flüssigkeit muss 10 Minuten ziehen. Von diesem Majorantee (Aufguss) trinkt man täglich 3 Tassen, die letzte direkt vor dem Schlafengehen.[20]

Tee (Aufguss) mit Immenblatt gegen Angstzustände;
Man benötigt bei dieser Heilpflanzenanwendung 50 g der getrockneten Pflanze auf 1 Liter siedendes Wasser. Nach dem Aufkochen müssen die Heilkräuter weitere 19 Minuten ziehen. Über den Tag verteilt trinkt man täglich 3 Tassen.[21]

Tee (Aufguss) aus Passionsblumen gegen Angstzustände:
Man gibt 30 g getrocknete Blütenknospen dieser Heilpflanzen in 1 Liter kochendes Wasser. Daraufhin nimmt man dieses vom Herd und man lässt den Tee (Aufguss) 15 Minuten ziehen, danach wird die Flüssigkeit filtriert. Von diesem Passionsblumentee (Aufguss) trinkt man über den Tag verteilt 3 Tassen, die letzte direkt vor dem Schlafengehen.[22]

Tee (Aufguss) mit der Winterlinde gegen Angstzustände:
Man gibt 20 g Blüten auf 1 Liter siedendes Wasser. Der Tee (Aufguss) muss 10 Minuten ziehen, danach wird er filtriert und möglichst sofort getrunken.[23]

---

[15] http://www.forum-naturheilkunde.de/schuesslersalze/haus-und-reiseapotheke/angstzustaende.html
[16] http://www.pflanzenfreunde.com/hausmittel/angst-behandlung.htm
[17] http://www.pflanzenfreunde.com/hausmittel/angst-behandlung.htm
[18] http://www.pflanzenfreunde.com/hausmittel/angst-behandlung.htm
[19] http://www.pflanzenfreunde.com/hausmittel/angst-behandlung.htm
[20] http://www.pflanzenfreunde.com/hausmittel/angst-behandlung.htm
[21] http://www.pflanzenfreunde.com/hausmittel/angst-behandlung.htm
[22] http://www.pflanzenfreunde.com/hausmittel/angst-behandlung.htm
[23] http://www.pflanzenfreunde.com/hausmittel/angst-behandlung.htm

Auszug aus Baldrian gegen Angstzustände:
Man legt 100 g frische Wurzeln des Baldrian für 12 Stunden in 1 Liter kaltes Wasser. Von diesem Auszug trinkt man täglich 2 kleine Tassen.[24]

Craniosakrale Atmung - erklärt im Internet von Dr. Franz Milz[25]

Vitalstoffmangel beseitigen:
Viele psychische Probleme beruhen auf einem Vitalstoffmangel. Wenn das Gehirn nicht optimal mit Nährstoffen versorgt ist, „spielt es verrückt." Wenn Menschen wegen psychischer Probleme zu mir zu Reiki-Behandlungen kommen, schicke ich sie erst einmal zu einer Naturheilärztin, damit sie den Vitalstoffstatus überprüft. Hinter Ängsten stecken oft Vitamin- oder Mineralstoffmängel. Matetee, Kefir, Ginseng und exotische Früchte helfen, diese Vitalstoffmängel zu beseitigen. Besonders bewährt bei Ängsten haben sich Mango, Papaya, Keiäpfel, Kiwi, Äpfel, Sapote, Grapefruit, Multebeere (Rubus chamaemorus) und Bananen. Bei Ängsten hat sich eine Bananen- oder Mango-Therapie bewährt. Ideal ist, mit einem Boot ohne sportlichen Ehrgeiz auf dem Wasser zu schaukeln, und viele Biobananen zu essen, auch als Trockenfrüchte, oder auch Mangos. Ideal wären sonnengereifte Früchte. Als Bananentherapie-Ort bieten sich zum Beispiel die Kanarischen Inseln an.[26]

Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren:
Im September 2014 veröffentlichte Proceedings of the National Academy of Sciences eine Studie, derzufolge Vitamin D im Zusammenspiel mit Neurotransmittern eine Gehirnregion neu beleben kann, die für Erinnerungen und Lernen zuständig ist. So wird der Verlust von Wissen gebremst. Ebenfalls 2014 veröffentlichte das Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism eine Studie, derzufolge ein Vitamin-D-Mangel möglicherweise das Risiko einer Schizophrenie verdoppelt.
In unterschiedlichen Studien wurden höhere Omega-3-Werte mit stärkerem Wohlbefinden und einem geringeren Auftreten von psychischen Störungen in Verbindung gebracht. 2010 veröffentlichte das Journal of Clinical Psychiatry eine umfassende Untersuchung, derzufolge bei Patienten, die an Angstzuständen litten und nicht auf Antidepressiva ansprachen, Omega-3 als Nahrungsergänzungsmittel Depressionssymptome deutlich lindern konnten.
Der Körper produziert auf natürliche Weise Vitamin D, wenn er dem Sonnenlicht ausgesetzt wird, während Omega-3-Säuren über die Nahrung aufgenommen werden.[27]

Lavendelöl:
Prof. Dr. Gerhard Buchbauer von der Universität Wien erforschte über dreißig Jahre die Wirkung von Riechstoffen auf das Nervensystem von Tier und Mensch und analysierte, ob und wie schnell einzelne Bestandteile von ätherischen Ölen im Blut nachzuweisen sind, und wann sie wieder aus dem Körper ausgeschieden werden. Er hat auch bereits gründlichste Studien über die Wirkweise von Lavendelöl und den Hauptbestandteilen Linalool und Linalylacetat auf die motorischen Zentren gemacht, damit dieses wertvolle Öl endlich das Prädikat "wissenschaftlich belegt" bekommen kann und nicht nur unter "traditionell angewendet" firmieren muss. Es kann somit immer als Adjuvans zur Behandlung von hypermotorischen und gestressten Patienten verabreicht werden, die angstlösenden und schlaffördernden Effekte machen es auch zu einem idealen Mittel in psychiatrischen und geriatrischen Einrichtungen (Buchbauer 2004).[28]

Ätherisches Weihrauchöl:
Ätherisches Weihrauchöl wirkt leicht sedierend, was bei der Behandlung von Angstzuständen und Schlaflosigkeit von Nutzen sein kann.[29]

---

[24] http://www.pflanzenfreunde.com/hausmittel/angst-behandlung.htm
[25] http://www.youtube.com/watch?v=FUCluvDK7NE (Dr. Franz Milz)
[26] http://www.barbara-simonsohn.de/fruechtebuchbonus.htm
[27] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/david-gutierrez/studie-sonnenlicht-und-fischoel-helfen-gegen-psychische-stoerungen.html
[28] https://aromapraxis.de/aroma-schule/aetherische-oele/wissenschaft/wissenschaftliche-studien/
[29] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/daniel-barker/weihrauch-ist-eine-maechtige-waffe-im-kampf-gegen-krebs.html

Warnung: Depression und Panikattacken als Nebenwirkung des Cortisons[30]

Lavendel und Melisse:
Lavendel und Melisse wirken in der Seele ordnend. So wundert es nicht, dass Lavendel in sog. „Wellness-Oasen“ seinen festen Platz hat.[31]

Lavendel:
Der Duft von Lavendel ist frisch, es liegt etwas Rundes, Fülliges in ihm, wärme und – ein Gefühl friedlicher Geborgenheit.[32]

Tipps gegen Angst:
Angst bewirkt, dass im Körper Adrenalin, Cortisol, Histaminen und Entzündungszytokinen ausgeschüttet werden. Ein wahrlich krankmachender Cocktail. Alle Maßnahmen, die den Vagusnerv aktivieren, also ein Gefühl von Entspannung und Sicherheit vermitteln, können Ihren Körper buchstäblich umpolen und heilen. Denn jetzt werden Wachstumshormone, Dopamin, Serotonin und GABA produziert. So verändert sich die Chemie Ihres Körpers ins Positive und die Entzündungszytokine können gesenkt werden – auch in Verbindung mit COVID-19.
Angst ist eine physiologische Reaktion auf eine Bedrohung, die Ihren Zytokinspiegel als Ausdruck einer Entzündung erhöht. Ist Ihr Körper entzündet, so werden Sie Angst verspüren.
Zytokine sind kleine Proteine, die das Wachstum und die Differenzierung von Zellen regulieren. Es gibt sowohl entzündungsfördernde als auch entzündungshemmende Zytokine. Sie spielen eine bestimmte Rolle bei COVID-19, da sie Ihr Immunsystem und dessen Funktion modulieren.
Wenn Sie Stress und Angst abbauen oder reduzieren, senken Sie die Werte der Entzündungszytokine, wodurch Ihr Immunsystem besser funktionieren kann.
Verarbeitete Lebensmittel rufen Entzündungen hervor, zum einen, indem sie eine zunehmende Insulinresistenz verursachen, durch die sich die Produktion von Entzündungszytokinen erhöht, und zum anderen, weil sie mit entzündungsfördernden, industriell verarbeiteten Omega-6-Pflanzensamenölen beladen sind.
Zu den Strategien, die den Vagusnerv aktivieren, der für Entspannung sorgt und die Entzündungsmarker senkt, gehören expressives Schreiben, guter Schlaf, Übungen zur Vergebung sowie Intervallfasten und exogene Ketone.
Unter Stress und Angst steht praktisch der gesamte Körper in Flammen
Wie Hanscom erklärt, sind Schmerzen generell im weitesten Sinne ein Symptom von Stress und Angst. Und diese sind wiederum eher auf Entzündungen als auf psychologische Faktoren zurückzuführen.
»Man sollte sich sicher fühlen. Denn wenn Sie sich sicher fühlen, kommt es zu einer tiefgreifenden Veränderung der Chemie Ihres Körpers. Anstelle von Adrenalin, Cortisol, Histaminen und entzündungsfördernden Zytokinen produzieren Sie dann nämlich Wachstumshormone, Dopamin, Serotonin und GABA – also all diese tollen Hormone und entzündungshemmenden Verbindungen. Dadurch verschwinden die Schmerzen. Aber Sie schaffen es nicht nur den Schmerz zu bewältigen, sondern der Schmerz verschwindet tatsächlich.«
Zytokine, Angstzustände, Schmerzen und eine schlechte Immunfunktion:
Zytokine sind kleine Proteine, die das Wachstum und die Differenzierung von Zellen regulieren. Es gibt sowohl entzündungsfördernde als auch entzündungshemmende Zytokine.
»Angst ist eine physiologische Reaktion auf eine Bedrohung. Ihr ganzer Körper steht in Flammen. Sie müssen die Angst abbauen, die Zytokine verringern, sprich, diese Stressreaktion reduzieren. Wenn Ihr Körper entzündet ist, werden Sie Angst verspüren.«
Indem Sie Stress und Angst abbauen oder beseitigen, senken Sie die Werte der Entzündungszytokine, wodurch Ihr Immunsystem besser funktionieren kann. Hanscom hat eine Arbeitsgruppe eingerichtet, die sich einmal wöchentlich trifft, um miteinander zu diskutieren und Informationen auszutauschen.
Kurkumin verhindert virusinduzierten Zytokinsturm

---

[30] https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Leishmaniose-Muecken-uebertragen-Parasiten,leishmaniose101.html
[31] Manfred Sommer: “Duftende Urlaubserinnerung”, in: A tempo, 9/2011, S. 21
[32] Manfred Sommer: “Duftende Urlaubserinnerung”, in: A tempo, 9/2011, S. 20

Zu den weiteren Mitgliedern der Gruppe gehören Dr. Stephen Porges, ein Verhaltens- und Neurowissenschaftler, der die Polyvagal-Theorie entwickelt hat, und Dr. David Clawson, ein Podologe, der sich sehr gut mit Zytokinen auskennt.
»Zytokine sind überall. Sie befinden sich in jeder Zelle des Körpers. Und sie kommunizieren miteinander. Es stellt sich heraus, dass die Gliazellen in Ihrem Gehirn, die das Hirngewebe zusammenhalten, Zytokine ausscheiden. Das tun auch die Endothelzellen, die Auskleidungen der Blutgefäße.«
»Wenn es eine Bedrohung gibt – Chirurgen denken dabei an Muskelverspannungen, Schweißausbrüche und eine erhöhte Herzfrequenz –, so reagieren Sie in dieser Form körperlich darauf. Im Gegensatz zu einer sicheren Situation, in der Sie sich entspannen und regenerieren. Eine Bedrohung heizt das Immunsystem an, und eine ›Bedrohung‹ kann alles Mögliche sein: Viren, Bakterien, Krebszellen, ein Tyrann, ein schwieriger Chef, aber auch Ihre Gedanken, Gefühle und unterdrückten Emotionen.«
»Die Neurowissenschaften haben uns gezeigt, dass solche Gedanken und Emotionen im Gehirn auf dieselbe Weise verarbeitet werden wie eine physische Bedrohung. Wie sich herausstellt, ist jede degenerative Krankheit, wie Clawson sagt, unterm Strich dasselbe, das heißt: Herzkrankheiten, kritische Gefäßerkrankungen, Altersdiabetes, Fettleibigkeit, Parkinson und Alzheimer ***sind letztlich alle nur Beispiele für Entzündungskrankheiten.«***
Angst ist ein Anzeichen für eine Entzündung:
Wenn es zu einer Regulationsstörung Ihres autonomen Nervensystems kommt, können Sie – wie Hanscom – aus heiterem Himmel von einer Panikattacke überwältigt werden:
»Wie sich herausstellt, sind Angstzustände, bipolare Störungen, Depressionen und Schizophrenie allesamt entzündliche Prozesse. Es ist nichts Psychologisches, sondern eine Entzündung. Bedenken Sie, dass Angst die Folge einer Bedrohung ist. Bedrohung ist also die Ursache.«
»Die Bedrohung ruft eine körperliche Reaktion hervor, die Ihr Immunsystem mit einbezieht, und dieses Gefühl, das durch Adrenalin und Cortisol und diese entzündungsfördernden Zytokine erzeugt wird, führt dazu, dass Sie Angst verspüren. Da das unbewusste Gehirn etwa 20 Millionen Informationsbits pro Sekunde verarbeitet, das bewusste Gehirn aber nur 40, kann der Geist nicht über die Materie triumphieren.«
»***Sie bauen Ängste einfach dadurch ab, dass Sie diese Stressreaktion reduzieren, und zwar durch Maßnahmen wie Achtsamkeit, Meditation, Entspannung und entzündungshemmende Ernährung.*** Die entzündungshemmende Diät erweist sich als eine tolle Sache … denn wenn man in ständiger Gefahr, das heißt entzündet, ist – unter anderem durch verarbeitete Lebensmittel –, dann beginnen diese Entzündungszellen allmählich, Ihren Körper zu zerstören …«
»Die Botschaft, die ich vermitteln möchte, lautet, dass Angst eine physiologische Reaktion auf eine Bedrohung ist. Ihr ganzer Körper steht in Flammen. Sie müssen die Angst verringern, die Zytokine verringern, diese Stressreaktion reduzieren. Noch einmal: Wenn Ihr Körper entzündet ist, werden Sie Angst verspüren.«
Bezüglich der Ernährung gibt es mehrere Gründe, warum ***verarbeitete Lebensmittel Entzündungen verursachen***. Zunächst einmal sind sie in der Regel ***sehr reich an raffinierten Kohlenhydraten, die bei übermäßigem Verzehr eine Insulinresistenz verursachen, wodurch die Produktion von Entzündungszytokinen gesteigert*** wird. Solche Lebensmittel sind auch reich an industriell verarbeiteten Omega-6-Pflanzenölen, die bekanntermaßen entzündungsfördernd wirken.
Laut Hanscom senkt die Tatsache, dass eine Bedrohung beseitigt ist und ***wieder ein Gefühl von Sicherheit hergestellt wird, nicht nur die Entzündungsmarker und beseitigt Schmerzen, sondern es verbessert auch die Fähigkeit Ihres Immunsystems, angemessen zu reagieren, um Erreger, abzuwehren.***
»Wenn Sie sich nun gut um Ihre Gesundheit kümmern und diese Entzündungsmarker senken, dann kommt es nur zu einem normalen Zytokinanstieg. Die Zytokine sind Ihre Waffe gegen Erreger, solange sie unterhalb einer gewissen Schwelle bleiben.«
»Sobald allerdings eine bestimmte Schwelle überschreiten, wird die Entzündungsreaktion zu stark, und die Zytokine überfluten die Lunge. Sie ertrinken dann in Ihrer eigenen Flüssigkeit, weil sich alles entzündet. Fast jede Person, die an COVID-19 gestorben ist, hat einen Risikofaktor gehabt, bei dem dieser Entzündungsprozess außer Kontrolle geraten ist.«
Der Vagusnerv:
Wie Hanscom erläutert, wirkt der Vagusnerv, der 10. Hirnnerv, der den Hauptteil des parasympathischen Nervensystems ausmacht, wie eine Bremse auf das sympathische Nervensystem. Das sympathische

Nervensystem wird als Reaktion auf Bedrohungen aktiviert, während das parasympathische Nervensystem als Reaktion auf Entspannung ausgelöst wird.
»Der Vagusnerv registriert all den Input und entscheidet, was in Ihrem Körper passiert. ***Er hat einen direkten Einfluss auf den Stoffwechsel, das endokrine System, den Blutzucker und die Zytokine.*** Bei Bedrohung jedoch löst sich die parasympathische Bremse … Der Vagusnerv besteht aus zwei Teilen. Der vordere (ventrale) Teil ist mit der Gesichts- und Halsmuskulatur verbunden. Er ermöglicht die Sozialisierung des Menschen. Man bezeichnet dies als Koregulation.«
»Von unseren Instinkten her sind wir eine konkurrierende Spezies; wir wollen am Leben bleiben. Wenn ich auf Sie zugehe, schaue ich auf Ihren Gesichtsausdruck, Sie schauen auf meinen, und wir machen das, was man Koregulation nennt, was das autonome Nervensystem beruhigt. ***Das Problem mit COVID-19 ist, dass wir Masken aufhaben. Wir können die Gesichter der anderen nicht sehen und sind sozial isoliert. Porges weist darauf hin, dass dies die Funktion des autonomen Nervensystems stört.«***
»Es handelt sich um 20 Millionen Informationsbits pro Sekunde im Vergleich zu 40. Der Vagusnerv steht im Mittelpunkt des Ganzen. Wir betrachten Stress als ein psychologisches Konstrukt, aber das ist er nicht. Stressbewältigung ist eine Fehlbezeichnung, denn der Stress, der am meisten belastet, ist derjenige, den Sie nicht bewältigen können. Es ist der chronische Stress.« »Wenn Sie unter chronischer Bedrohung stehen, wird Ihr Immunsystem angefeuert. Dann werden die Menschen sozial isoliert, was das Immunsystem noch weiter anheizt. Man kann nicht mehr koregulieren, man ist sozial isoliert, die nervliche Übertragung verdoppelt sich, man spürt den Schmerz stärker, und wenn diese autonome Reaktion anhält, treten über dreißig körperliche Symptome auf.«»Bei mir traten siebzehn davon zur gleichen Zeit auf. Ich hatte Migränekopfschmerzen, Ohrensausen, Hautausschläge, Magenprobleme, Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Brennen in den Füßen und es wurden einfach immer mehr und mehr und mehr. Ich hatte keine Ahnung, was da vor sich ging. Auch hier ist die Empfindung Angst, die nicht psychologisch, sondern physiologisch ist.«
»Stress ist nicht das Problem. Es ist diese physiologische Reaktion auf die Bedrohung. Und man beruhigt die Angst, indem man einfach die Chemie des Körpers runterfährt. Das habe ich sozusagen zufällig gelernt, und Porges füllte dann die Lücken …«
»Wenn ich Achtsamkeit praktiziere, senke ich tatsächlich unmittelbar die Zytokine. Das ist nichts Psychologisches, sondern ein echter körperlicher Effekt. Dasselbe gilt für die Ernährung. Wenn Sie Dinge wie eine Diät, Entspannung und das Beruhigen des Nervensystems mit Ihren entzündlichen Zytokinen in Verbindung bringen können, macht das einen großen Unterschied. Das ist eine lange Antwort auf eine einfache Frage, wie diese Rückmeldungen mit Ihrer Körperchemie in Verbindung stehen.«

Wie man die Entspannungsreaktion aktiviert und Entzündungen verringert:

Wie aber können Sie diese Vagusreaktion aktivieren, um Entspannung herbeizuführen und Ihre Entzündungsmarker zu senken? In dem Interview geht Hanscom auf mehrere Methoden ein, von denen bekannt ist, dass sie dies tun. Hierzu zählen die folgenden:

Expressives Schreiben:

Hanscom zufolge gibt es mehr als 1.000 Forschungsarbeiten, die zeigen, dass expressives Schreiben die Viruslast und die Entzündungsmarker senkt. Wie man das macht? Schreiben Sie einfach Ihre Gedanken auf und zerreißen anschließend die Seiten. Hanscom erläutert:
»Man kann seinen Gedanken nicht entkommen, aber man kann sich von ihnen distanzieren. Man zerreißt die Blätter aus zwei Gründen. Einer davon ist der, auf diese Weise ganz frei schreiben zu können, egal ob positiv oder negativ.«»Der zweite, wichtigere Grund ist, dass man diese Dinge nicht analysieren sollte, denn es sind nur Gedanken. Wenn man sie analysiert und versucht, sie zu verbessern, verstärkt man sie in Wirklichkeit nur. Eher sollten Sie versuchen, durch Bewusstsein, Distanzierung und anschließende Neuausrichtung die Neuroplastizität zu stimulieren.«

Optimaler Schlaf:

Vergebungspraxis:

Das Gegenmittel gegen Angst ist Kontrolle. Wenn Sie die Kontrolle verlieren, schüttet Ihr Körper mehr Stresshormone und mehr Zytokine aus, die Wut und Angst auslösen.»Man stellte fest, dass 90 Prozent der Menschen mit chronischen Schmerzen die Situation, die das Problem überhaupt erst verursacht hat, nicht losgelassen hatten, aber interessanterweise sind sie selbst die Person, der sie nicht verziehen haben«, sagt Hanscom.»Wir stellen fest, dass Wut und Vergebung immer einen Wendepunkt in diesem Heilungsprozess markieren. Wenn man wütend ist oder sich aufregt, befindet man sich unter ständiger Bedrohung. Wenn Sie

durch irgendetwas gefangen sind, vor allem durch chronische Schmerzen, oder wenn Sie durch COVID in Ihrem Haus festsitzen, sind Sie frustriert. Und all das kurbelt Ihre entzündlichen Zytokine an.«

Intervallfasten oder zeitlich begrenztes Essen:

Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten, die in dem Artikel »Intervallfasten: Kurzlebiger Trend oder gesunder Lebensstil?« zusammengefasst sind. Eine der einfachsten besteht darin, Ihre Ernährung auf ein 6–8-Stundenfenster pro Tag zu beschränken und sicherzustellen, dass Sie Ihre letzte Mahlzeit mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen einnehmen. Untersuchungen haben gezeigt, ***dass eine zeitliche Beschränkung des Essens Ihre Entzündungsmarker signifikant senkt..***[33]

---

[33] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/wie-angst-und-entzuendungen-zusammenhaengen/