



Janson

M E T H O D E

Die praxiserprobte und ganzheitliche Methode zum
dauerhaften Lösen von Angststörungen und Panikattacken

Dominik Janson

„Ein Vogel hat niemals Angst davor, dass der Ast unter ihm brechen könnte.
Nicht, weil er dem Ast vertraut, sondern seinen eigenen Flügeln.
Verliere nie den Glauben an Dich selbst!“

Autor unbekannt

Die Janson-Methode Copyright © 2023 Dominik Janson.

Alle Rechte vorbehalten.

Für weitere Informationen: <https://www.janson-methode.de>

8. Ausgabe: Digital im PDF-Format (E-Book) September 2023.

Haftungsausschluss

Die in diesem Ratgeber zur Verfügung gestellten Informationen sind ausschließlich für Bildungszwecke gedacht. Der Autor ist kein Arzt, und die gegebenen Informationen sollten nicht als medizinische Ratschläge verstanden werden. Wir empfehlen dir, vor der Anwendung der Ratschläge einen Arzt aufzusuchen und dessen Zustimmung für die Durchführung einzuholen. Der Ratgeber wurde für gesunde Personen ab 18 Jahren konzipiert. Solltest du unter Verletzungen, Erkrankungen oder anderen gesundheitlichen Problemen leiden, so kläre bitte mit deinem Arzt die Anwendung der Ratschläge ab, bevor du mit der Durchführung beginnst. Der Autor ist nicht verantwortlich oder haftbar für jedwede Schäden, die durch die Anwendung dieses Ratgebers entstehen können. Sollte dein Arzt von der Umsetzung des Programms abraten, so halte dich bitte an seine Anweisung.

Alle Rechte sind vorbehalten. Es ist ohne die schriftliche Erlaubnis des Autors nicht gestattet, die Publikation teilweise oder vollständig zu reproduzieren, zu transkribieren, zu übertragen oder in eine andere Sprache zu übersetzen.

Vorwort

Mir liegt viel daran, dass du diesen praktischen Ratgeber, diese funktionierende Methode, nicht nur einfach durchliest, sondern die hier vorgestellten Methoden auch wirklich prüfst und umsetzt.

Auch ich habe diesen Fehler schon häufig gemacht.

Ich hatte ein Problem.

Und habe dazu nach Lösungen gesucht.

Mir ein Buch dazu gekauft.

Und dann gedacht, dass sich das Problem dadurch bereits löst.

Aber allein durch den Kauf eines Buches löst sich erst einmal gar nichts.

Und auch nicht durch das Lesen eines Buches.

Erst durch das TUN.

Versuche also einerseits, Deine Vorurteile zu gewissen Themen abzulegen. Mit einem offenen, vorurteilsfreien Verstand an dieses Buch und die Methoden heranzugehen und diese Methoden gerne noch einmal zu überprüfen, indem du selbst recherchierst, aber mir einen Vertrauensvorschuss zu schenken, um offen zu sein, die Dinge einfach mal zu probieren.

Es wird dir helfen.

Es wird dich weiterbringen.

Und meine Hoffnung ist, dass ich durch dieses Buch, durch das Teilen meiner teils schwierigen und schmerzvollen Erfahrungen, dir helfen kann, ein besseres

und glücklicheres Leben zu führen, indem du dich frei entfalten kannst und dich nicht durch deine Ängste oder Panikattacken kontrollieren lässt.

Es ist möglich.

Du musst es nur wollen.

Dominik Janson

Inhaltsverzeichnis

<u>EINFÜHRUNG</u>	9
WAS DU ERWARTEN KANNST	9
MEINE EIGENE GESCHICHTE	11
DIE ERSTE PANIKATTACKE	13
<u>VERSTÄNDNIS VON PANIKATTACKEN.....</u>	18
DIE JANSON-METHODE, DIE JEDE ZUKÜNFTIGE PANIKATTACKE IM KEIM ERSTICKT	18
DIE KRAFT DER GEDANKEN.....	20
UNVERARBEITETE SITUATIONEN UND NICHT GELÖSTE EMOTIONEN	22
GEDANKENKARUSSELL / GEDANKENSCHLEIFE	24
ANGST VOR DER ANGST	28
ANGST VOR KRANKHEITEN.....	29
<u>SELBSTLIEBE.....</u>	31
WARUM SELBSTLIEBE SO SCHWIERIG IST	31
RITUALE DER SELBSTFÜRSORGE ALS SCHRITT ZU MEHR SELBSTLIEBE.....	33
DIE ROLLE DER DANKBARKEIT ALS SCHLÜSSEL ZU MEHR SELBSTLIEBE	34
SELBSTFÜRSORGE ALS TEIL DER SELBSTLIEBE.....	35
DIE KRAFT DER VISUALISIERUNG	36
<u>UMWELT UND LEBENSSTIL.....</u>	39
MEDIKAMENTE.....	39
KAPUTT GEFLOXT? FLUORCHINOLONE UND IHRE NEBENWIRKUNGEN	41
ERNÄHRUNG.....	42
PALEO-ERNÄHRUNG.....	42
KEINE VERARBEITETEN LEBENSMITTEL ESSEN.....	44
KEIN ZUCKER.....	45
INTERMEDIATE FASTING / INTERVALLFASTEN / INTERMITTENT FASTING	47
WASSER.....	49
MIKRO- UND MAKRONÄHRSTOFFE (JOD, ZINK, MAGNESIUM, SELEN)	50
VITAMIN D3	51
OMEGA-3-FETTSÄUREN UND DAS RICHTIGE GLEICHGEWICHT.....	52
DIE UNGESÄTTIGTEN FETTSÄUREN.....	53

TOXISCHE, UNNATÜRLICHE LEBENSBEDINGUNGEN UND TÄGLICHE ENERGIERÄUBER	57
SCHLAFQUALITÄT ERHÖHEN.....	60
ABENDS KEIN KUNSTLICHT UND BLAULICHT (BLUE-BLOCKER-BRILLEN)	61
ZIRKADIANER LEBENSRYTHMUS / CHRONOBIOLOGIE.....	65
UMWELT- UND WOHNUNGSÜBERPRÜFUNG SOWIE BEKÄMPFUNG VON SCHADSTOFFEN.....	69
GIFTIGE/KÜNSTLICHE INHALTSSTOFFE IN DROGERIEARTIKELN.....	69
HAUS- UND WOHNUNGSGIFTE ÜBERPRÜFEN UND BEKÄMPFEN	70
LÖSEMittel UND FORMALDEHYD	71
WEICHMACHER UND PESTIZIDE.....	72
GESUNDHEITSSCHÄDLICHE FASERN	72
SCHIMMEL	73
WEITERE GIFTSTOFFE.....	73
SCHWERMETALLE	73
RADON.....	73
FOGGING.....	74
WAS KANN ICH GEGEN SCHADSTOFFE IM WOHNUMFELD TUN?	74
FUNKWELLEN UND ELEKTROSMOG	75

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG, SELBSTFÜRSORGE UND SEELISCHE BALANCE ... 77

SICH DER ANGST STELLEN	77
DIE SITUATION AKZEPTIEREN.....	78
TRAUMAHEILUNG UND TRAUMATHERAPIE.....	80
DIE MACHT DER DUNKLEN GEHEIMNISSE AUF DIE PSYCHE	83
EINSCHLAFRITUAL	85
DEINE SORGEN ABGEBEN UND TEILEN.....	86
DANKBARKEITSÜBUNG MORGENS	87
MEDITATION	88
ACHTSAMKEITSÜBUNGEN IM ALLTAG.....	91
DEIN BEZIEHUNGSUMFELD UND SEINE WIRKUNG AUF UNSERE ÄNGSTE UND PANIK.....	94
DIE BEDEUTUNG DES VORBILDS.....	96
WIE SPRICHST DU MIT DIR SELBST? DIE KRAFT DER SPRACHE!	98

GESUNDHEITSFÖRDERNDE PRAKTIKEN.....101

WIM HOF ATMUNG	101
FASZIENTHERAPIE: DIE BEDEUTUNG DES FASZIENSYSTEMS UND DER ATMUNG FÜR DIE GESUNDHEIT	102
INFRAROTLICHT/INFRAROTKABINE	103
WIE WIRKT INFRAROTLICHT GANZ ALLGEMEIN?.....	104
WIE WIRKT INFRAROTLICHT AUF DEN KÖRPER?.....	104

WIRKUNG AUF GEHIRN UND HERZ	104
GANZHEITLICHE BETRACHTUNG DER ZÄHNE	106
TOTE ZÄHNE.....	109
MITTAGSSCHLAF UND SEINE FÖRDERLICHEN WIRKUNGEN	110
HWS-TRAUMATA: DER NACKEN ALS QUELLE VON BESCHWERDEN UND ÄNGSTEN	112
BWS (T4-T6) BLOCKADEN: EIN UNTERSCHÄTZTER AUSLÖSER VON ÄNGSTEN	113
MUSKELENTSPANNUNG.....	115
PRAKTISCHE ÜBUNG: PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG.....	116
KRAFTTRAINING.....	118
NEUROCHEMISCHE VERÄNDERUNGEN: DIE ROLLE VON ENDORPHINEN.....	118
STRESSABBAU UND CORTISOL-REDUKTION	119
KÖRPERBEWUSSTSEIN UND ACHTSAMKEIT	119
SELBSTWIRKSAMKEIT UND SELBSTVERTRAUEN	119
HIIT TRAINING	120
DEHNEN	122
HERZKOHÄRENZTRAINING	127
KEINE NEGATIVEN MELDUNGEN	128
<u>DIE ROLLE DER NATUR UND NATÜRLICHE HEILUNGSIMPULSE</u>	<u>130</u>
NATUR / WALD / MEER.....	130
DIE PRAXIS DER NATURHEILUNG	132
ERDEN / ERDUNG / GROUNDING.....	133
SONNENLICHT.....	136
VITAMIN D3-PRODUKTION.....	136
DER NATÜRLICHE STIMMUNGS-AUFHELLER OHNE VERSCHREIBUNGSPFLICHT.....	137
SCHLAFREGULATION	138
IMMUNSYSTEM-STÄRKUNG	140
ÄTHERISCHE ÖLE	141
<u>WAS TUN BEI ERSTEN ANZEICHEN? (NOTFALLPLAN!)</u>	<u>145</u>
SCHLUSSWORT.....	149

EINFÜHRUNG

Was du erwarten kannst

Dieses Buch ist anders als die meiste Lektüre, Hilfe und die meisten Videokurse, die es zu diesem Thema bereits gibt.

Dieses Buch ist aus der eigenen Praxis und der eigenen jahrelangen Erfahrung mit Panikattacken und Angststörungen heraus geschrieben.

Es ist eine Art persönlicher Ratgeber von einem Betroffenen, der bereits alles Mögliche versucht und selbst die Lösung gefunden hat, um allen anderen Betroffenen zu helfen und ihnen die „Abkürzung“ zu zeigen.

Ich schreibe nicht aus der Sicht eines Arztes oder eines Psychologen, sondern aus der Sicht eines ehemals Betroffenen. Genau aus diesem Grund ist mir die gesamte Theorie nicht so wichtig, sondern genau die Dinge, die in der Praxis bei mir selbst funktioniert haben und weiterhin funktionieren.

Und mittlerweile nicht nur bei mir selbst, sondern auch bei Familienangehörigen, Freunden und nun auch wahrscheinlich durch dieses Buch bei vielen anderen Menschen.

Die Wahrscheinlichkeit ist sehr hoch, dass die hier vermittelte Methode auch bei dir funktionieren wird, denn es ist keine Abkürzung, keine magische Pille und kein Wundermittel, das verkauft oder angepriesen wird.

Es ist vielmehr eine ganzheitliche, natürliche und für alle Lebensbereiche positive Methode, die nicht nur deine Panikattacken reduzieren und sehr wahrscheinlich auch eliminieren wird, sondern insgesamt zu einem sorgenfreieren, bewussteren und gesünderen Leben führen wird.

Da ich selbst bereits so viele Dinge erforscht und versucht habe, bin ich mir ziemlich sicher, dass ich dir durch das Teilen meiner jahrelangen Erfahrungen enorm weiterhelfen kann, denn ich verbinde das Wissen aus viel Lektüre mit

den praktischen Erfahrungen, die ich gemacht habe und die ich teils über zahlreiche andere Themen durch das Studieren vieler anderer Wissenschaftler, Heilpraktiker und internationaler Ärzte erfahren habe.

Insgesamt habe ich 34 Bücher zu diesem und benachbarten gesundheitlichen Themen gelesen und insgesamt 14 Hörbücher in meinem Audible-Account dazu angehört.

Hinzu kommen über 250 Stunden an Podcasts und unzählige englischsprachige Artikel.

Ganz zu schweigen von diversen Arzt-, Therapeuten- und Psychologengesprächen.

All dieses Wissen, was mir persönlich enorm weitergeholfen hat, habe ich in diesem Buch komprimiert zusammengefasst und von allen Dingen die besten Sachen kurz und bündig aufgenommen.

Es ist ein Buch und eine Hilfe, wie ich mir sie selbst vor einigen Jahren nach meiner ersten Panikattacke gewünscht hätte.

Es ist ein Buch, das ich meiner ganzen Familie und Freunden weiterempfehlen würde und dies auch bereits erfolgreich getan habe!

Es ist sehr persönlich und es wird dir gewiss weiterhelfen, was meine Motivation war, es zu schreiben.

All die Dinge, die ich hier erklären und empfehlen werde, habe ich zu 100 % selbst getestet.

Und ich lasse all die Dinge aus, die bei mir nichts bewirkt haben, die nur rein theoretisch funktionieren oder meiner Meinung nach reine Zeitverschwendung sind.

Meine eigene Geschichte

Bevor ich dir von meiner ersten Panikattacke erzähle, möchte ich etwa zwölf Monate davor anfangen.

Denn der eigentliche Auslöser bzw. die Ursache einer Panikattacke ist nicht der eigentliche Moment, an dem diese stattfindet.

Es ist die Vielzahl an Ereignissen, Emotionen, Lebensumständen, Denkweisen und die körperliche Verfassung, die Monate, manchmal sogar Jahre zuvor ihren Ursprung haben.



Erst nach meiner ersten Panikattacke habe ich mir die Zeit genommen, mein Leben und die Dinge, die mir Sorgen bereiten, zu analysieren und mir dessen überhaupt bewusst zu werden. Vorher war alles einfach so, war Teil des Lebens, Teil einer täglichen Routine.

Dabei ging es mir augenscheinlich und nach außen hin gar nicht schlecht.

Ich hatte einen unglaublich erfüllenden Beruf, eine gewisse finanzielle Freiheit, eine glückliche Ehe, eine wundervolle Tochter und eine harmonische Beziehung zu meinen Eltern, Geschwistern und Freunden.

Doch neben diesen Sachen gab es dennoch Dinge, die mich nachts „umtrieben“ und die mich beschäftigten. Dinge, die täglich meinen Puls höher schlagen, mich nicht ruhig einschlafen ließen und die mich „belasteten“.

Bei mir persönlich waren es folgende Dinge:

1. Kauf eines Traumgrundstücks geplatzt

Wir wollten als neu gegründete Familie ein kleines Haus bauen und hatten uns nach jahrelanger Suche endlich für einen schönen Bauplatz entschieden.

Das Grundstück entsprach genau unseren Vorstellungen, und wir hatten bereits einen Notartermin, als sich kurz vor diesem Termin die Verkäuferin querstellte und uns jegliche Freiheiten und Dinge, die sie vorher versprochen hatte, untersagte. Die Details sind hier unwichtig, allerdings brachte es uns dazu, all die Pläne, die wir bereits hatten, über Bord zu werfen, unser Traumgrundstück nicht zu kaufen und auf den bisher entstandenen Kosten sitzenzubleiben.

2. Zwei Mitarbeiter eingestellt

Beruflich war ich selbstständig und dabei recht erfolgreich. So erfolgreich, dass ich zwei Mitarbeiter einstellte, die meinen Umsatz weiter erhöhen sollten. Beide Mitarbeiter waren gut, aber kosteten mich langfristig viel mehr eigenen Zeiteinsatz, da ich viele Dinge erklären, korrigieren und nacharbeiten musste, was für mich persönlich sehr anstrengend und kräftezehrend war, da ich eigentlich vorgehabt hatte, für meine persönliche Entlastung zu sorgen, was jedoch am Ende mir deutlich mehr Energie raubte, als es mir hätte geben können.

3. Unzufrieden mit der Wohnsituation

Wir wohnten damals zur Miete und fühlten uns in der Wohnung nicht wohl. Es gab ein schlechtes Klima, wir mussten uns andauernd ruhig verhalten, weil die Nachbarn sehr sensibel waren, und vermissten die Freiheiten, an die wir vorher durch unser Eigenheim gewohnt waren.

4. Anfangender Haarausfall machte mir zu schaffen

Ich litt unter einem typischen Problem, unter dem viele Männer leiden:

Haarausfall ab Anfang 30.

Normalerweise bin ich nicht der Typ, der sich über solche Dinge Sorgen macht, aber zu dieser Zeit „wurmte“ mich das und es missfiel mir. Ich fühlte mich damit nicht wohl und versuchte mit anderen „Heilmitteln“, dieses Vorgehen zu stoppen und umzukehren.

5. Schwierige Schwangerschaft mit dem zweiten Kind

Meine Frau wurde mit unserem zweiten Kind schwanger. Diese Schwangerschaft war schwierig und ging mit sehr viel Übelkeit und zwischenzeitlicher Stationierung im Krankenhaus aufgrund starken Gewichtsverlustes einher. Das Ganze lastete auch auf mir, da ich mich gleichzeitig um sie und unsere Tochter kümmern musste, neben all den anderen Verpflichtungen, wie dem damals fast stattfindenden Hausbau und Planungen, den beruflichen Herausforderungen (zwei neue Mitarbeiter) und einigen anderen Dingen.

Zudem kamen noch drei bis vier andere Dinge hinzu, die ich hier aus persönlichen Gründen nicht ausführen möchte, die jedoch dazu führten, dass ich – nach außen hin völlig normal – nach innen viele „Baustellen“ hatte, die mich insgesamt schwächer machten und die sich mit der Zeit anhäuften. Und es gab noch mehr, was mich Tag für Tag ein bisschen schwächte. Es sollte aber Jahre dauern, bis ich herausfand, was es war.

Die erste Panikattacke

Im Sommer 2016 unternahm ich eine Reise mit meinem Vater nach Las Vegas, um ihm einen langjährigen Traum zu erfüllen. Wir verbrachten dort fünf einmalige Tage und hatten tolle Erlebnisse. Jedoch auch wenig Schlaf, etwas Alkohol (nicht übermäßig!) und abnormal hohe Temperaturen von 41 bis 44 °C im Schatten!

Ich verreise eigentlich sehr gerne und war in meinem Leben schon häufiger in den USA, von daher stellte diese Reise eigentlich keine große Herausforderung für mich dar.

Am letzten Tag, als wir den Rückflug antreten mussten, habe ich nicht genügend auf meinen Wasserhaushalt geachtet, zudem wir aufgrund der Verkettung einiger Umstände zu spät am Flughafen gewesen waren und beinahe unseren Rückflug nach Deutschland verpasst hätten, was mich nervös machte. Nachdem wir dann ca. 20 Minuten vor dem eigentlichen Abflug am Check-in-Schalter angekommen waren, konnten wir zu unserem Erstaunen doch noch einchecken und unseren Rückflug antreten. An der Sicherheitskontrolle passiert es dann.

Ich spürte zuerst ein Kribbeln an meiner Oberlippe, mein Atem beschleunigte sich, und ich hatte das Gefühl, als würde sich mein Brustkorb zusammenziehen. Ich spürte eine Enge, als würde ihn etwas zusammendrücken. Das verstärkte bei mir das Gefühl, noch schneller und stärker Luft holen zu müssen.

Ich signalisierte meinem Vater, dass etwas nicht in Ordnung sei, und setzte mich auf den Boden. Sicherheitskräfte kamen herbei und fragten, was los sei – ich konnte nur antworten, dass ich schlecht Luft bekäme. Ich wusste die Anzeichen nicht zu deuten. Schließlich verlagerte sich dieses Kribbeln von der Oberlippe auf verschiedene Gliedmaßen, mein Drang, heftiger zu atmen, verstärkte sich.

Binnen weniger Minuten fingen meine Gliedmaßen, vor allem Hände, Arme, Füße und Beine, an, sich zu verkrampfen, ich konnte sie kaum noch bewegen. Eine Krankenschwester, die den Vorfall mitbekommen hatte, kam zu uns und versuchte, mich zu beruhigen und sprach mir zu.

Sie schloss aufgrund der Situation auf einen Schlaganfall und sprach mir gut zu, dass es viele Fälle gäbe, in denen die Menschen überleben würden und danach wieder ein normales Leben führen können. Mein Vater sah die Situation mit an, konnte aber kaum Englisch und wusste nicht, was er tun sollte, wie er helfen konnte.

Auch er sprach mir positiv zu.

Ich war in dem Moment nur mit mir und der Atmung beschäftigt. Schließlich – nach etwa acht bis zehn Minuten – waren meine Gliedmaßen fast taub. Ich lag

auf dem Boden. Selbst mein Gesicht, mein Mund wurde taub. Ich konnte kaum schlucken, fast gar nicht mehr sprechen. Das war für mich schockierend.

So einen Kontrollentzug über meinen Körper hatte ich bis dahin noch nie erlebt. Sanitäter wurden gerufen, wir warteten auf deren Eintreffen. Mein Zustand verschlimmerte sich, ich lag regungslos auf dem Boden, konnte nicht mehr sprechen und auch nicht meinen Speichel mehr im Mund halten.

Als der Sanitäter eintraf, bereitete er alles für einen Defibrillator, also einen Herz-Schock vor.

Ich war bei Bewusstsein. Doch als er meinen Puls maß, sagte er mir, ich solle mich beruhigen und ihm nachatmen und viel langsamer atmen, als ich es eigentlich tat, dann würde es mir besser gehen.

Und so machte ich, was er sagte, und fing an, deutlich langsamer zu atmen und ihm „nachzuatmen“.

Nach 15 Minuten ging es mir tatsächlich besser. Ich wurde zur Kontrolle ins Krankenhaus transportiert und verbrachte dort noch weitere acht Stunden, um diverse Untersuchungen, die alle negativ waren, über mich ergehen zu lassen.

Den Rückflug konnten wir dann drei Tage später antreten.

Seit diesem Tag war mein Leben nicht mehr, wie es vorher war.

Die Tage danach waren so ungewohnt für mich. Die Gedanken, die einfach kamen, waren so fremd. Es war eine Qual. Das Leben war eine Qual. Mir kommen fast die Tränen, wenn ich das hier so schreibe, aber es war wirklich eine Herausforderung, das Leben genießen zu können, denn in fast jedem Moment machte ich mir Sorgen. Sorgen um meinen Körper. Sorgen, dass es wiederkommen würde und ich es nicht beeinflussen oder verhindern könnte.

Ich hatte das Gefühl, keine Kontrolle mehr über meinen Körper zu haben. Etwas, was mir bis dahin unbekannt war, begleitete mich nun in jeder Situation. In den drei Tagen in Las Vegas hörte ich auf jede seltsame Atmung, auf jedes

Kribbeln. Sobald ich etwas wahrnahm, wurde ich nervös, und meine Atmung beschleunigte sich.

Ich suchte nach Lösungen, nach Hilfe. Ich versuchte, nervenberuhigende Medikamente zu nehmen, z. B. Baldrian. Noch viel schlimmer war, dass ich den Ärzten und den ganzen Ergebnissen der Untersuchungen im Krankenhaus nicht glaubte. Ich vermutete, dass sie etwas übersehen haben mussten, das der Grund für diese „Attacke“ gewesen war.

Denn so etwas kommt ja nicht einfach so.

Der Rückflug und das erneute Durchqueren der Sicherheitskontrolle waren noch ein herausfordernder Meilenstein für mich, da ich befürchtete, dass die Sicherheitskontrolle der „Auslöser“ für diese Panikattacke gewesen war.

Jetzt weiß ich, dass dies völliger Quatsch ist. Aber das Durchqueren der Kontrollen erforderte viel Kraft, und ich versuchte, mich damals mit Musik und Ablenkung zu beruhigen.

Auf dem Rückflug lief alles reibungslos, und als die Sicherheitskontrolle überwunden war, war ich innerlich erleichtert. In Deutschland angekommen, ging es mir erst einmal gut. Alles schien wieder normal zu sein.

Bis etwa vier Wochen danach die Symptome einfach wieder zurückkamen.

Wieder ein Kribbeln, wieder Druck im Brustkorb. Schnellere Atmung. Es passierte zu Hause. Ich geriet in Panik. Meine Befürchtungen, dass die Ärzte etwas übersehen haben mussten, wurde dadurch bestätigt. Es war tatsächlich etwas mit mir nicht in Ordnung. Die Symptome waren doch eindeutig.

Irgendwie kam mir bei all der Panik und den „schlechten Gedanken“ aber auch der Gedanke an die Situation in Las Vegas und was der Sanitäter zu mir gesagt hatte: „Du musst langsamer atmen.“ Und ich versuchte – gegen den Druck im Brustkorb und das Gefühl zu ersticken –, langsamer zu atmen.

Es war schwierig. Aber es half. Die Symptome ließen nach. Ich fühlte mich zwar immer noch nervös, unruhig, aber die Panikattacke verschwand wieder. Ein erster positiver Effekt. Ich hatte doch nicht die gesamte Kontrolle über meinen Körper verloren.

Die nächsten Monate waren voller Höhen und Tiefen. Mit Momenten mit ähnlichen und teils schwierigeren Situationen, wo zu den bisherigen Symptomen auch noch andere hinzukamen, wie Herzstolpern oder starkes Kribbeln der Augenlider, oder auch Tage, an denen es mir völlig gut und normal ging.

Auch war ich bei diversen Ärzten, die mir alle unterschiedliche Dinge erzählten und verschiedene Therapievorschläge machten, aber nicht wirklich helfen konnten. Es fühlte sich einfach nicht richtig an.

Ich nahm an Gewicht ab, hatte öfter gar keinen Appetit. Mein Gesundheitszustand allgemein verschlechterte sich. Ich wurde häufiger krank (und deutete jede Krankheit direkt als Teil eines größeren Symptoms/Problems), und ich schlief in der Nacht ganz schlecht. Ich konnte nicht gut ein- und durchschlafen.

Wir hatten mit der Geburt unseres zweiten Kindes auch kein leichtes Umfeld für einen ruhigen Schlaf, aber es hatte auch viel mit meinen Gedanken und meiner Gesamtsituation zu tun.

Deshalb versuchte ich seit Beginn der zweiten Panikattacke selbst das Problem zu lösen, und es folgten zwei Jahre der intensiven Auseinandersetzung mit mir selbst und dem Ausprobieren von sehr vielen Dingen.

Und etwas, das dich in deiner jetzigen Situation vollkommen beruhigen sollte, ist:

- Mir geht es viel besser als vor meiner Panikattacke.
- Ich hatte seit über 4 Jahren keine Panikattacken mehr und rechne auch mit keinen mehr – vor allem habe ich absolut keine Angst davor.
- Es gibt eine Ursache und eine Lösung für jeden.

- Ich bin sogar dankbar für diese Panikattacken, da ich mein Leben absolut zum Positiven verändert habe.

VERSTÄNDNIS VON PANIKATTACKEN

Die Janson-Methode, die jede zukünftige Panikattacke im Keim erstickt



Nun folgt schon der „Lösungsteil“, ich nenne ihn ganz einfach die Janson-Methode.

Ich erkläre dir in den folgenden Methoden, was alles eine Ursache dafür ist, dass dein Körper dir mit Panik- und Angstattacken signalisiert, dass er „unzufrieden“, dass er in „Dysbalance“ ist, das ihm etwas fehlt.

Er schreit förmlich nach „Aufmerksamkeit“, damit du dir endlich Zeit nimmst, mal gründlich aufzuräumen.

Es ist wie ein Computer, der Fehlermeldungen anzeigt und du sie immer wieder ignorierst, bis er dann auf einmal einfach „stehen bleibt“ und gar nicht mehr reagiert oder es ein lautes PIEPEN gibt. Erst dann wirst du als Anwender dazu „gezwungen“, dich dem Problem zu widmen, was seinen Ursprung meist in einer „falschen“ Anwendung über mehrere Monate oder Jahre hat.

Mit der Janson-Methode wirst du auf der einen Seite feststellen können, was alles dazu beiträgt, dass du Panikattacken hast und – was noch wichtiger ist –

was du konkret tun kannst, um den Teufelskreis zu durchbrechen und Panikattacken aus deinem Leben zu verbannen.

Es ist in der Regel oder sogar nie nur eine Sache, sondern zumeist eine Kombination von sehr vielen Dingen. Und du tust gut daran, wenn du so viele wie möglich dieser Punkte, die ich dir in dem Janson-Plan vorstelle, tatsächlich auch umsetzt.

Du musst dir keinen Druck machen, sofort alle Dinge umzusetzen, aber nimm bitte jeden Punkt ernst, auch wenn dein erster Gedanke eventuell sein könnte: „Was? Das soll eine Wirkung haben? Das glaube ich nicht.“ Der Gedanke ist prinzipiell in Ordnung, denn du solltest selbst die Verantwortung übernehmen und jede Empfehlung von mir überprüfen, allerdings eben auch offen dafür sein, manch „extravaganten“ Punkt auszuprobieren, bevor du dir ein Urteil bildest, das eventuell nur aus Berichten aus den Medien oder von einseitigen Erfahrungen deiner Freunde besteht.

Denn wenn du anfängst, mit deiner vorgefertigten Meinung dir ein Urteil zu bilden, welcher meiner aufgeführten Punkte was für einen starken Einfluss hat, dann hast du schon verloren, denn dann denkst du, dass du es besser weißt, und bist eben nicht offen und unvoreingenommen, es dir erst einmal anzuhören. Und so verwehrt du dir die Möglichkeit auf Heilung, auf Besserung.

Oft habe ich mir die Frage gestellt: „Warum?“ Warum tut mein Körper etwas, was ich nicht kontrollieren kann, und warum kann ich es nicht so lösen, wie ich es bereits mein ganzes Leben getan habe?

Während des „Heilungsprozesses“ habe ich viele Dinge gelernt, und ich versuche, einmal aufzuführen, was alles Ursache für eine Panikattacke oder andauernde Panikattacken sein kann, damit du das selbst in deinem Leben und deinem Kopf überprüfen kannst.

Die Kraft der Gedanken

Die allererste und die wahrscheinlich größte Ursache sind deine Gedanken. Dein Kopf. Also genau das, was zwischen deinen Ohren ist.

Es gibt mehrere Studien, in denen bewiesen wurde, dass wir Menschen ca. 60.000 bis 70.000 Gedanken pro Tag haben, von denen ca. 70 % flüchtige Gedanken sind, sagen wir mal „neutral“, und etwa 27 % negative Gedanken sind, wie z.B. Angst, Sorgen, Kummer, Stress, Neid, Hass, Zweifel, Vergleiche, Katastrophen u. v. m.) und lediglich nur 3 % positiver Natur.

Wir haben also knapp 20.000 negative Gedanken am Tag, die sich je nach Härte der Emotion stärker oder wenig stark manifestieren, also zu Realität werden, und nicht nur unser Leben, sondern auch unseren Körper mitbestimmen und beeinflussen.

Erstes Ziel ist es also, sich dessen bewusst zu werden, was man denkt.

Das kann man auf zwei verschiedene Arten tun:

Entweder durch mehr Achtsamkeit, indem man also in sehr vielen Situationen sich dessen bewusst wird, was man gerade denkt, und dann versucht, aktiv etwas anderes, z. B. Positives oder Neutrales zu denken.

Oder ...

Indem man einen Schritt zurücktritt und analysiert, was man im Laufe des Tages alles so gedacht hat, dies aufschreibt und das kontinuierlich wiederholt.

Beide Arten führen dazu, dass man selbst erkennt, was man denkt, und daher bewusster wird bei den Gedanken, die man hat, und es einem dann selbst öfter auffällt, wenn man z. B. negative Gedanken mit sich herumträgt und dass diese oftmals ein Auslöser sind für Ängste, Panikattacken, Unruhe usw.

An dieser Stelle solltest du nicht einfach weiterlesen, sondern dir nun ganz genau überlegen, wie du das in deinem Alltag zu ändern gedenkst. Wie bereits geschrieben, ist das **mit der größte Teil**, die größte Ursache.

Deine Gedanken.

Ziel dieses Buches ist es, dich darauf aufmerksam zu machen und dich über die größten Ursachen und die größten Möglichkeiten in Form der Janson-Methode aufzuklären.

Wie bei einem Pferd, welches man zwar zum Wasser führen, es dort jedoch nicht zwingen kann, Wasser zu trinken.

Genauso bist du nun dafür verantwortlich, dass du Dinge in deinem Leben – am besten **SOFORT** – implementierst, in denen du deine Gedanken über den Tag verteilt überprüfst.

Aus Erfahrung weiß ich, dass das am besten geht, indem man sich das aufschreibt.

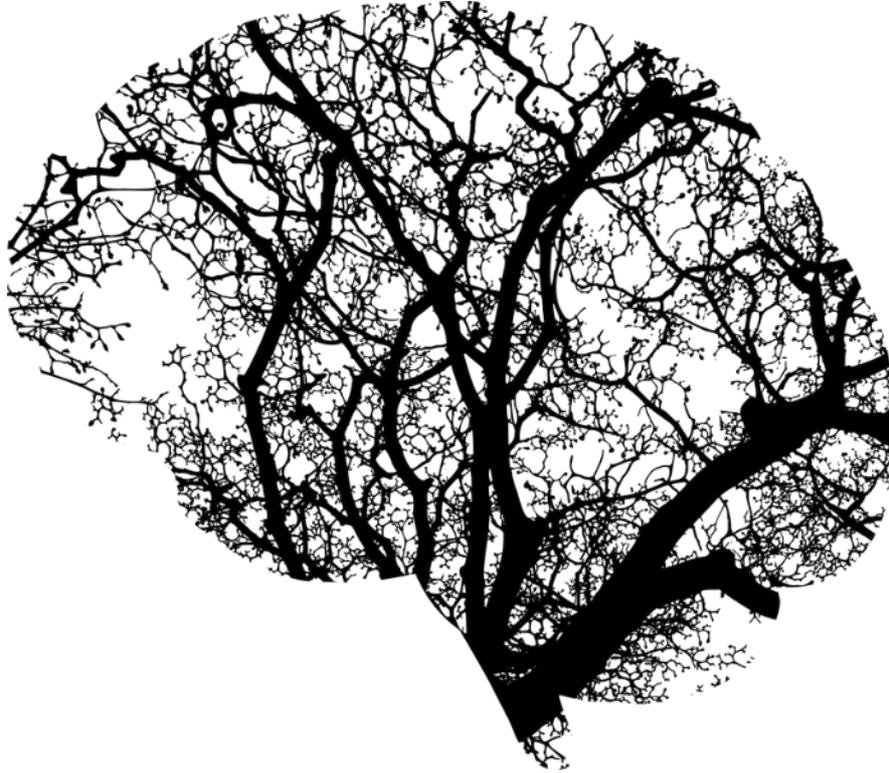
Nur wenige Menschen sind in der Lage, so bewusst zu leben, dass sie immer wieder erkennen, was sie denken, und es dann „abstellen“ bzw. etwas anderes denken, was zielführender und positiver Natur ist.

Komme in die Handlung:

Also leg dir jetzt schon einmal ein Blatt und einen Stift auf deinen Schreibtisch und schreib dir etwas auf, was dich jeden Abend daran erinnert, sich an all die wesentlichen und wichtigen Gedanken in den ganzen Situationen am Tag zu erinnern.

Nach nur wenigen Tagen wirst du bereits feststellen, was für Situationen, was für Gedanken bei dir triggern und welche Art von Gedanken bei dir häufiger vorkommen. Das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und je nach Lebenssituation anders.

Durch das tägliche Reflektieren wirst du dir dann bei den wieder aufkommenden Gedanken, auf die meist Emotionen folgen, direkt bewusster und kannst sie dann noch schneller ändern, wenn du magst.



Weil es so wichtig ist, möchte ich es hier noch einmal sagen:

Nur, wenn du jetzt **etwas tust** und nicht einfach nur weiterliest, wird sich auch etwas in **deinem Leben ändern**. Du musst also jetzt aufhören zu lesen und dir überlegen, wie du das Ganze täglich protokollierst, um dir eben bewusster über deine Gedanken zu werden.

Jetzt.

Unverarbeitete Situationen und nicht gelöste Emotionen

Ähnlich wie ich es selbst gemacht habe, sind sogenannte „Probleme“, die man im Leben hat und hatte und die nicht gelöst wurden, ebenfalls wie eine Art

Blockade, wie ein Knoten im Körper, der den Lebensfluss blockiert und dazu beiträgt, dass der Körper einem Signale in Form von Panikattacken oder anderen Beschwerden (Müdigkeit, Unruhe, Schmerzen u. Ä.) sendet.

Auch wenn du jetzt vielleicht denken magst, dass du ganz speziell bist und deine Panikattacken nur in einem Einkaufsladen oder nur in einem Kino oder auf einem Konzert auftreten und das somit ja nichts mit deinen „Lebensproblemen“ zu tun haben kann, so irrst du dich wahrscheinlich. Ja, auch das hat etwas mit blockierenden Gedankenmustern, Glaubenssätzen oder Traumata zu tun. Oder eben, weil sich viele andere Dinge kumuliert haben und dein Körper/deine Psyche eben keine freie Ressourcen mehr hat, damit anders umzugehen.

Deshalb ist es wichtig, auch hier einen Schritt zurückzutreten und eine Liste zu erstellen mit all den Dingen, über die man sich „Sorgen“ macht oder bei denen man denkt, dass sie nicht „gut laufen“ und diese aufzählt.

Also alles, was einem irgendwie Kopfzerbrechen bereitet, und einen lähmt (wie eine Panikattacke eben).

Das sind oder können sein oftmals auch unverarbeitete emotionale Ereignisse aus der Vergangenheit. Eine Art Trauma, ein Schicksalsschlag oder ein Unfall.

Einige davon kann man nach dem „Realisieren“ lösen, indem man sie einfach abhakt, also damit abschließt und sich sagt, dass es okay ist, wie es ist. Dass es passiert und nun vorbei ist und man damit abschließt, z. B. bei einem Verlust (Job, Haustier, Freund usw.), und sich auf etwas Neues konzentriert.

Bei anderen Dingen wird man mehr Kraft und Ausdauer benötigen und gewisse Dinge erst „aufarbeiten“ müssen, indem man z. B. mit einer Person ein klärendes Gespräch führt, sich bei jemandem entschuldigt, jemandem vergibt oder verzeiht oder eine Lüge aufdeckt.

Diese Dinge erfordern meist viel Überwindung, sie werden einem selbst jedoch dabei helfen, eben erwähnte Blockaden/Knoten zu öffnen, sodass es einem dann besser geht. Es gibt zu diesen Themen und wie man diese am besten

bewältigt noch weiterführende Lektüre, wie z. B. [Schatten der Vergangenheit](#)¹ oder [Auch alte Wunden können heilen](#)².

Gedankenkarussell / Gedankenschleife

Dir ist etwas Schreckliches widerfahren, z. B. eine Panikattacke in einem Shopping-Center, und es haben dich dabei Hunderte von Menschen gesehen. Du hast neben der großen Unsicherheit auch Scham verspürt.

Selbst wenn dieses Ereignis bereits Jahre her ist, erinnerst du dich immer wieder daran und erzeugst dadurch im Körper diese emotionale Reaktion.

Diese Emotion erzeugt wiederum Körperreaktionen und verändert deine Zellen, und laut neuester Genforschungen auch deine Gene bzw. deren Genexpression.

Indem du also dieses Erlebnis in deinem Kopf immer wieder abspielst, ist es so, als wenn du diese Erfahrung immer wieder aufs Neue machst.

Dieser Satz ist ganz wichtig.

Indem du also diese Erfahrung NUR in deinem Kopf immer wieder abspielst, indem du dich an sie erinnerst, ist es GENAUSO oder fast genauso, je nachdem, mit welcher Intensität du es tust, als würdest du diese Erfahrung immer wieder machen, immer wieder durchleben.

Du hast also nicht nur einen Autounfall, sondern immer wieder einen Autounfall.

Du wurdest also nicht nur einmal in der Schule gemobbt, sondern du wirst immer wieder gemobbt. Nicht mehr von dem Jungen aus der 7. Klasse, sondern von deinem Verstand!

¹ Dr. Dunja Voos (2020). Schatten der Vergangenheit: Trauma liebevoll heilen und innere Balance finden. [Bookmundo Direct, Rotterdam](#).

² [Dami Charf](#) (2018): Auch alte Wunden können heilen. Kösel Verlag, München.

Dein Körper „kämpft“ also damit und muss es verarbeiten. Wahrscheinlich bist du dann auch in einer Art „Stress-Modus“ und nicht in Balance oder „Kohärenz“, also nicht im Einklang.

Das Ganze erzeugt ein Ungleichgewicht. Wenn so etwas einmal passiert oder einige wenige Male, ist das für uns kein Problem. Doch wenn wir uns immer wieder daran erinnern oder es eventuell manchmal auch nur Trigger-Situationen gibt, seien es bestimmte Orte, bestimmte Geräusche, bestimmte Laute, bestimmte Gerüche oder bestimmte Situationen, dann begeben wir uns immer und immer wieder in diese Stresssituation und schwächen damit unseren Körper unbewusst.

Die Lösung ist also, diese Dinge zu verarbeiten zu versuchen und sie nicht immer und immer wieder im Kopf als Gedankenkarussell abzuspielen.

Und so funktioniert es in der Praxis:

1. Sich der Gedanken und des Gedankenkarussells bewusst werden

Eigentlich logisch, oder? Wenn man erst einmal merkt, dass man negative Gedanken und Gedankenschleifen hat und das immer wieder, hat man schon einmal den ersten wichtigen Schritt getan. Man hat Einsicht. Viele Menschen sind sich der Problematik nicht einmal bewusst. Wenn du aber erkennst, wann du in solche Muster verfallst, hast du schon einmal einen wichtigen Schritt in Richtung Veränderung getan.

Versuche also, im Alltag, wenn du in diesen Gedankenüberfall gerätst, dir das zu realisieren. Also dir einfach nur zu sagen: „Ah, krass, jetzt habe ich doch tatsächlich die letzten fünf Minuten noch einmal die Geschichte xy aus der Vergangenheit durchgespielt.“

2. Trigger/Auslöser erkennen

Und dann fragst du dich: „Was hat diesen Gedanken ausgelöst?“

Bist du über einen anderen Gedanken darauf gekommen oder über einen Kommentar? Über ein Bild? Einen Geruch? Einen Vorfall? War es ein Lied? Ein Geräusch, z. B. das Bellen eines Hundes? Oder war es einfach das Wiedersehen mit einem alten Freund?

Versuche also, hier zu verstehen, WAS der Trigger ist, der diese Gedankenschleife ausgelöst hat.

Sobald du das erkannt hast, hast du schon einmal zwei wichtige und wesentliche Dinge zum „Auflösen“ dieses Gedankenkarussells an der Hand.

3. Gedankenschleife transformieren

Sobald du realisierst, wie dein Gedankenkarussell aufgebaut ist und was es „anschaltet“, kannst du es verändern.

Ja, wirklich.

Du bist der Schöpfer und kein Opfer. Das heißt, dass du eben auch die Kraft und Macht hast, dieses Gedankenkarussell nach deinem Belieben zu verändern. Du kannst also die Erfahrung, die du gemacht hast, neu definieren. Du kannst ihr einen neuen Stempel, eine neue Verpackung, einen neuen Aufkleber, einen neuen Anstrich geben.

Noch einmal, weil es wichtig ist:

Du veränderst NICHT die Erfahrung. Die Erfahrung bleibt die Erfahrung. Du gibst ihr jedoch eine neue „Bedeutung“, du interpretierst sie neu. Oder um es anders auszudrücken: Du gibst ihr ein zeitgemäßes Update!

Egal, was es war. Du entscheidest in diesem Moment, dass es nicht mehr zeitgemäß ist, diese oder jene Emotion dadurch zu aktivieren. Du änderst

also deine Sicht auf diese Erfahrung und somit auch die damit verknüpfte Emotion.

Wenn du also als Kind einmal von einem Hund angegriffen und fürchterlich gebissen wurdest und damit Angst und Hilflosigkeit verbindest, sodass jedes Bellen diese Emotionen bei dir triggert, dann versetzt du dich jetzt in die alte Erfahrung und interpretierst diese nun als Erwachsener bewusst anders.

Dazu hast du unterschiedliche Möglichkeiten. Der Weg, also das „WIE“ ist hier eigentlich unwichtig, also es ist egal, ob du sagst: „Ich hatte den Hund provoziert“ oder „Der Hund wurde vom Halter schlecht erzogen“ oder „Der Hund hatte selbst negative Erfahrungen“ usw. Wichtig ist nur, dass du das Ganze relativierst und sachlich interpretierst und so die damit verbundene Emotion schwächst oder komplett löst. Das Ganze kannst du tun, indem du es für dich selbst neu definierst.

Das funktioniert so ähnlich, als wenn du in der Gegenwart einem Vorfall eine neue Bedeutung schenkst – durch Einsicht oder durch ein Gespräch mit jemandem.

Also tue es.

4. Positive Emotionen damit verbinden

Und weil wir schon gerade im Prozess sind, kannst du der ganzen Erfahrung nun auch positive Emotionen anheften.

Überlege dir, was diese Erfahrung für positive Dinge bei dir im Leben bewirkt hat. Falls dir das schwerfällt, überlege dir, was die neue Interpretation der Erfahrung nun für positive Dinge und damit positive Emotionen bringen wird.

Weitere Hilfestellungen, vor allem durch sehr viele detaillierte, lebensnahe Geschichten, stehen in [diesem Buch³](#), welches es auch als Hörbuch gibt, was einem weiterhin hilft, Gedankenmuster und Sorgen im Alltag auf Dauer zu minimieren.

Angst vor der Angst

Die Angst vor der Angst, auch als "Angststörung" oder "Agoraphobie" bekannt, ist ein komplexes Phänomen, das viele Menschen betrifft. Diese Art von Angst unterscheidet sich von anderen Ängsten, da sie sich nicht nur auf die Furcht vor einer bestimmten Situation oder einem spezifischen Auslöser konzentriert, sondern auch auf die Angst vor den eigenen Angstgefühlen.

Ursachen für die Angst vor der Angst: Die Gründe, warum Menschen die Angst vor der Angst entwickeln, können vielfältig sein.

Vergangene Erfahrungen: Häufig ist die Angst vor der Angst das Ergebnis von belastenden Erfahrungen, wie zum Beispiel einer schweren Panikattacke oder einem traumatischen Ereignis in der Vergangenheit.

Es gibt Hinweise darauf, dass eine genetische Veranlagung für Angststörungen eine Rolle spielen kann. Wenn Angst in deiner Familie vorkommt, könnte dies dein Risiko erhöhen.

Negative Denkmuster und Ängste vor Kontrollverlust können die Angst verstärken. Die Angst davor, die eigene Angst nicht bewältigen zu können, kann zu einem Teufelskreis führen.

Der soziale und kulturelle Hintergrund kann ebenfalls eine Rolle spielen. Schamgefühle oder der Druck, in bestimmten Situationen gut abzuschneiden, können Ängste verstärken.

Der Umgang mit der Angst vor der Angst erfordert oft eine individuell angepasste Herangehensweise. Es ist wichtig, Verständnis für die eigenen

³ Dale Carnegie (1948): Sorge dich nicht, lebe! Fischer-Verlag, München, 4. Aufl. 2013.

Ängste zu entwickeln und sie nicht zu verurteilen. Dies kann bereits den Druck mindern.

In diesem Buch findest du umfassende Informationen und vielfältige Lösungsansätze, die dir bei der Bewältigung der Angst vor der Angst helfen können. Denke daran, dass du nicht alleine bist, und es Unterstützung und Hilfe gibt, um diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

Angst vor Krankheiten

Die Angst vor Krankheiten, auch als "Krankheitsangst" oder "Hypochondrie" bekannt, ist eine tief verwurzelte Angst, die viele Menschen betrifft. Diese Form der Angststörung zeichnet sich durch übermäßige Besorgnis und Ängstlichkeit aus, dass man schwerwiegend krank ist oder schwerwiegend krank werden könnte, obwohl keine oder nur milde Symptome vorhanden sind.

Warum die Angst vor Krankheiten entsteht:

Die Entstehung der Angst vor Krankheiten kann von Person zu Person variieren. Oft liegt sie jedoch an Missverständnissen über Gesundheit und Krankheit:

Fehlinterpretation von Symptomen: Ein häufiger Auslöser für die Angst vor Krankheiten ist die Fehlinterpretation von körperlichen Symptomen. Menschen neigen dazu, harmlose Symptome als Anzeichen für eine ernsthafte Krankheit zu interpretieren.

Wer Angst vor Krankheiten hat, neigt dazu, besonders auf kleinste Veränderungen im Körper zu achten und sie überzubewerten.

Das Durchsuchen des Internets nach Symptomen kann Ängste verstärken, da viele Informationen ungenau oder alarmierend sein können.

Es ist wichtig zu verstehen, dass die Angst vor Krankheiten oft unbegründet ist.

Hier sind einige beruhigende Erkenntnisse.

Wahrscheinlichkeiten: Die meisten Menschen sind gesund. Nur weil du ein Symptom hast, bedeutet das nicht zwangsläufig, dass du schwer krank bist. Die Wahrscheinlichkeit, eine schwere Krankheit zu haben, ist in den meisten Fällen gering.

Mehrere Symptome: Oft müssen mehrere Symptome gleichzeitig auftreten, um auf eine ernsthafte Krankheit hinzuweisen. Ein isoliertes Symptom ist selten aussagekräftig.

Arztbesuch: Wenn du besorgt bist, ist es immer ratsam, einen Arzt aufzusuchen. Ein qualifizierter Fachmann kann Symptome bewerten und diagnostizieren.

Verlässliche Quellen: Wenn du Informationen über Gesundheit benötigst, suche nach verlässlichen medizinischen Quellen und meide Alarmismus im Internet.

Quick Fix

Wenn du in Panik gerätst, hier ist ein "Quick Fix":

Atme tief: Mache einige tiefe Atemzüge, um dich zu beruhigen.

Rationalisiere: Erinnerung dich daran, dass viele Symptome harmlos sind und nicht zwangsläufig auf eine schwere Krankheit hinweisen.

Vertraue Experten: Vertraue den Urteilen von Ärzten, die die Fähigkeit haben, Symptome richtig zu bewerten.

In diesem Buch findest du weitere Informationen und Ratschläge zur Bewältigung der Angst vor Krankheiten. Es ist wichtig zu verstehen, dass du nicht allein bist und Unterstützung verfügbar ist, um diese Herausforderung zu bewältigen.

SELBSTLIEBE

Warum Selbstliebe so schwierig ist

In den hektischen Strömungen des modernen Lebens kann es leicht geschehen, dass wir uns selbst aus den Augen verlieren. Mitten im Lärm der Erwartungen anderer, der ständigen Selbstkritik und den täglichen Anforderungen verlieren wir oft den Kontakt zu einer entscheidenden Quelle des Wohlbefindens - der Selbstliebe.

Wenn du dich angesprochen fühlst, wenn du das Gefühl hast, dass ein Mangel an Selbstliebe dich immer wieder aus der Balance bringt, dann ist es an der Zeit, auf diese Reise der Selbsterkenntnis und Liebe zu gehen.

Denn dann liegt auch darin der Grund, oder zumindest ein Teilgrund für aufkommende Panikattacken.

Es beginnt oft mit einem Flüstern, einem leisen Ruf in deinem Inneren.

Vielleicht hast du dich selbst in einem kritischen Licht gesehen, deine Fehler und Unzulänglichkeiten hervorgehoben und dabei vergessen, dass du ein einzigartiges Wesen bist, das Wertschätzung und Liebe verdient.

Der erste Schritt, um diesen Ruf zu beantworten, ist die Anerkennung, dass Selbstliebe nicht egoistisch oder selbstverherrlichend ist. Es ist ein notwendiger Akt der Selbstachtung und des Wohlbefindens.

Es ist interessant zu beobachten, wie wir oft so hart zu uns selbst sind, während wir gleichzeitig unseren Freunden und geliebten Menschen Mitgefühl und Ermutigung schenken.

Warum fällt es uns so schwer, die gleiche Güte auf uns selbst anzuwenden?

Das Paradox der Selbstkritik liegt darin, dass wir glauben, dass es uns zu besseren Menschen macht, während es in Wirklichkeit unsere Energie stiehlt und uns davon abhält, unser volles Potenzial auszuschöpfen.

Die Wurzeln der Selbstkritik reichen oft in unsere Vergangenheit zurück - unbedachte Kommentare, gesellschaftliche Erwartungen und vergangene Enttäuschungen können dazu führen, dass wir uns selbst in Frage stellen.

Aber die Vergangenheit muss nicht unsere Zukunft bestimmen.

Die Selbstliebe-Reise beginnt damit, sich bewusst zu machen, woher diese kritischen Gedanken kommen, und sich zu entscheiden, sie nicht länger die Oberhand gewinnen zu lassen.

Stell dir vor, du würdest eine Blume pflegen. Du würdest sie nicht mit Kritik überschütten oder ihr sagen, dass sie nicht gut genug ist. Du würdest ihr Licht, Wasser und Nährstoffe geben, um sie gedeihen zu lassen.

Genau das ist Selbstliebe - die Fähigkeit, sich selbst mit der gleichen Fürsorge und Güte zu behandeln, wie du es mit einer zarten Blume tun würdest.

Selbstliebe bedeutet, deine Bedürfnisse zu erkennen und dich um sie zu kümmern, sei es physisch, emotional oder geistig.

Eine wichtige Station auf dieser Reise ist die Selbstakzeptanz. Das bedeutet nicht, dass du aufhörst, dich zu verbessern oder deine Ziele zu verfolgen. Es bedeutet, dich so zu akzeptieren, wie du bist, während du gleichzeitig offen für Wachstum und Veränderung bleibst.

Die Selbstakzeptanz ist ein Prozess, der Zeit braucht, aber sie ist der Schlüssel zu innerer Ruhe und Freiheit.

Unser soziales Umfeld kann einen starken Einfluss auf unser Selbstwertgefühl haben. Negative Menschen, die ständig kritisieren oder vergleichen, können die Flamme der Selbstkritik am Brennen halten. Deshalb ist es wichtig, bewusst

auszuwählen, mit wem wir unsere Zeit verbringen. Umgebe dich mit Menschen, die dich unterstützen, die deine Stärken sehen und dich ermutigen, dein volles Potenzial zu entfalten.

Rituale der Selbstfürsorge als Schritt zu mehr Selbstliebe

Wie können wir konkret Selbstliebe in unseren Alltag integrieren?

Rituale der Selbstfürsorge sind eine kraftvolle Möglichkeit. Das können tägliche Momente der Stille und Reflexion sein, in denen du dich mit deinen Gefühlen verbindest. Oder es könnte das bewusste Genießen einer Tasse Tee sein, bei der du dir Zeit nimmst, im Moment zu sein. Diese Rituale erinnern dich daran, dass du wertvoll bist und Zeit für dich selbst verdienst.

Selbstliebe beinhaltet auch Vergebung - die Fähigkeit, dir selbst für vergangene Fehler zu verzeihen. Wir sind alle menschlich und machen Fehler. Diese Fehler definieren uns nicht. Indem wir uns selbst vergeben, setzen wir uns von der Last der Vergangenheit frei und öffnen uns für eine Zukunft voller Möglichkeiten.

Die höchste Form der Selbstliebe ist die Selbstverwirklichung. Dies bedeutet, dein wahres Selbst zu erkennen und zu leben, ohne Rücksicht auf die Meinung anderer. Selbstverwirklichung erfordert Mut, denn sie bedeutet, deine Einzigartigkeit zu umarmen und deine Leidenschaften zu verfolgen, selbst wenn sie unkonventionell sind. Es bedeutet, dir selbst treu zu bleiben, egal was kommt.

Reflektiere also dein bisheriges Leben und deine Entscheidungen, die du getroffen hast, sei es beruflich, hinsichtlich Deiner Beziehungen, aber auch für deinen Körper, sei es deine Frisur, deine Kleidung oder auch deinen Wohnort.

Lebst du dein Leben?

Die Reise zur Selbstliebe ist kein gerader Weg, sondern ein Prozess des inneren Wandels. Dieser Prozess erfordert Geduld, Ausdauer und vor allem Selbstreflexion.

Nimm dir Zeit, um dich mit deinen Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen auseinanderzusetzen. Frage dich, warum du manchmal hart zu dir selbst bist. Welche alten Überzeugungen oder Erfahrungen könnten dazu beitragen? Selbstreflexion ist wie das Licht, das auf dunkle Ecken scheint - es bringt Klarheit und Verständnis.

Die Rolle der Dankbarkeit als Schlüssel zu mehr Selbstliebe

Dankbarkeit ist ein mächtiges Werkzeug auf der Reise zu mehr Selbstliebe.

Wenn du dich auf die Dinge konzentrierst, für die du dankbar bist, verschiebst du deine Perspektive von dem, was dir fehlt, zu dem, was du bereits hast.

Halte ein Dankbarkeitstagebuch, in dem du jeden Tag ein paar Dinge notierst, für die du dankbar bist. Es könnten kleine Freuden des Alltags sein, wie der Geschmack deines Lieblingskaffees oder das Lächeln eines Freundes. Diese Übung lenkt deine Aufmerksamkeit auf das Positive und unterstützt dich dabei, eine liebevolle Einstellung dir selbst gegenüber zu kultivieren.

Erinnerst du dich? Wie viele negative und positive Gedanken wir am Tag haben? Diese Übung hilft, auch hier das Verhältnis zu deinen Gunsten zu verändern.

Bist du egoistisch?

Vielleicht hast du oft gehört, dass es egoistisch ist, an sich selbst zu denken. Doch der Mythos der Selbstlosigkeit kann destruktiv sein. Denn nur wenn du deine eigene Energie auflädst, kannst du für andere da sein.

Stell dir vor, dein Energietank sei leer - wie könntest du dann anderen helfen? Selbstliebe ist wie das Auffüllen dieses Tanks. Wenn du dich selbst nährst, hast du mehr Liebe, Zeit und Energie für deine Lieben.

Selbstvergebung ist ein mächtiges Werkzeug auf der Reise zur Selbstliebe.

Stell dir vor, du würdest einem Freund vergeben, der einen Fehler gemacht hat.

Warum solltest du dir selbst nicht die gleiche Gnade gewähren?

Wenn du dich selbst für vergangene Fehler verurteilst, hältst du dich emotional gefangen. Doch wenn du lernst, dir selbst zu vergeben, erlebst du Befreiung.

Schreibe einen Brief an dich selbst, indem du dir für alles verzeihst, was dich belastet. Du wirst erstaunt sein, wie befreiend dieser Akt sein kann. Auch eine Träne darf dabei vergossen werden.

Kennst du Affirmationen?

Affirmationen sind positive Sätze, die du dir selbst wiederholst, um dein Unterbewusstsein neu zu programmieren.

Hast du die [Janson-Meditation](#)⁴ einmal ausprobiert? Hier nutzen wir ebenfalls starke Affirmationen in Verbindung mit einer starken „Klopf-Technik“, genannt EFT. [Hier erfährst du mehr über die Meditation.](#)

Diese kraftvollen Aussagen können dazu beitragen, deine negativen Gedankenmuster zu überwinden und dein Selbstwertgefühl zu stärken. Wähle Affirmationen, die für dich persönlich bedeutsam sind, wie "Ich bin wertvoll", "Ich liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin" oder "Ich vertraue meinen Fähigkeiten". Wiederhole diese Affirmationen regelmäßig, um deine innere Einstellung zu verändern.

Selbstfürsorge als Teil der Selbstliebe

Selbstfürsorge ist wie ein Kompass auf deiner Reise zur Selbstliebe. Sie erinnert dich daran, auf dich selbst zu achten, sowohl körperlich, als auch emotional. Plane regelmäßige Auszeiten, in denen du dich verwöhnst und auflädst. Das

⁴ <https://janson-methode.de/meditation-janson-methode/>

kann ein Wellness-Tag sein, an dem du dich mit einem Schaumbad und einer guten Lektüre verwöhnst, oder ein Moment der Stille am Morgen, um den Tag bewusst zu beginnen. Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine **Notwendigkeit für dein Wohlbefinden.**

Und rate mal, was mit mehr Wohlbefinden automatisch ins Leben kommt? Mehr Gleichgewicht, mehr Resilienz und dadurch automatisch weniger Unruhe, Angst und schon gar nicht mehr Panikattacken.

Die Kunst des Loslassens:

Manchmal können vergangene Erfahrungen und Verletzungen uns davon abhalten, uns selbst zu lieben. Die Kunst des Loslassens beinhaltet die Fähigkeit, alten Groll und negative Emotionen gehen zu lassen.

Das bedeutet nicht, dass du vergisst oder verzeihst, sondern dass du dich von der emotionalen Last befreist, die diese Ereignisse auf dich gelegt haben.

Schreibe einen Brief an dich selbst oder an die Person, die dir Schmerz zugefügt hat. Teile deine Gefühle ehrlich mit und befreie dich von der Last.

Der Weg zur Selbstakzeptanz:

Selbstakzeptanz ist der Kern der Selbstliebe. Es bedeutet, dich so zu lieben, wie du bist, ohne Bedingungen.

Eine Übung, um Selbstakzeptanz zu kultivieren, ist der "Liebesbrief an mich selbst".

Setz dich an einen ruhigen Ort und schreibe einen Brief an dich selbst, in dem du all deine Qualitäten und Stärken anerkennst. Lies diesen Brief regelmäßig, um deine Selbstakzeptanz zu stärken.

Die Kraft der Visualisierung

Visualisierung ist eine mächtige Technik, um deine Selbstliebe zu stärken. Stell dir vor, wie du dich selbst mit Liebe und Mitgefühl umgibst. Visualisiere, wie du

Hindernisse überwindest und dein volles Potenzial sich entfaltet. Diese mentale Übung hilft nicht nur, positive Gedankenmuster zu fördern, sondern aktiviert auch das Belohnungssystem im Gehirn, das mit positiven Emotionen verbunden ist.

Wenn es dir schwer fällt, das Ganze in die Praxis umzusetzen, habe ich hier zwei Beispiele für Dich.

Der Spiegelblick:

Jeden Morgen, wenn du in den Spiegel schaust, schaue dir tief in die Augen und sage dir selbst fünf positive Dinge über dich. Zum Beispiel: "Ich bin stark", "Ich bin wertvoll" oder "Ich verdiene Liebe und Glück". Die ersten Male mag es komisch sein, aber mit der Zeit wirst Du es spüren. Das kannst du nicht nur morgens tun, sondern jedes Mal, wenn du in den Spiegel blickst. Verändere also deine Gewohnheit, dich auf die negativen Dinge zu fokussieren (deine Haut, deine Haare, deine Falten, dein Bauch, deine Hautunreinheiten, usw.), sondern eben auf etwas Tolles und Einzigartiges von dir.

Der Liebesbrief an dich selbst:

Schreibe dir selbst einen Liebesbrief. Ja, genau! Alles, was du an dir liebst, schätzt und bewunderst, sollte darinstehen. Und wenn du mal einen schlechten Tag hast, lies diesen Brief. Nimm dir bewusst viel Zeit und Ruhe dafür. Stell dir unterschiedliche Lebensabschnitte von dir vor und erinnere dich an all die vielen Dinge, in denen du Kraft, Mut, Stärke, usw. bewiesen hast. Rufe dir all das in Erinnerung durch diesen Liebesbrief.

Die Reise zur Selbstliebe hört nie auf. Sie ist eine ständige Weiterentwicklung, ein lebenslanger Prozess des Wachsens und Lernens. Sei geduldig mit dir selbst, denn es wird Höhen und Tiefen geben. Die wichtigste Sache ist, dass du auf dem Weg bleibst und kontinuierlich an deiner Beziehung zu dir selbst arbeitest. Selbstliebe ist keine einmalige Tat, sondern eine tägliche Entscheidung.

Auf dieser Reise wirst du nicht nur lernen, dich selbst zu lieben, sondern auch erkennen, wie sich diese Liebe positiv auf alle Aspekte deines Lebens auswirkt.

Deine Beziehungen werden gesünder, du wirst weniger von der Meinung anderer abhängig sein und du wirst mehr innere Ruhe und Frieden erfahren.

Die Selbstliebe ist ein wertvolles Geschenk, das du dir selbst machst - ein Geschenk, das ein Leben lang hält und das niemand von Dir nehmen kann, ein Geschenk, das Dich in guten wie in schlechten Zeiten stärkt und Dir immer wieder zeigt, wie einzigartig und wertvoll Du bist.

Wenn du diesen Text liest, bist du bereits auf dem richtigen Weg. Denn du überspringst dieses Kapitel nicht einfach.

Die Tatsache, dass du dich mit dem Thema Selbstliebe auseinandersetzt, zeigt, dass du bereit bist, die Veränderung anzunehmen. Die Reise zur Selbstliebe mag nicht immer einfach sein, aber sie ist es wert.

Schritt für Schritt, Erkenntnis für Erkenntnis, wirst du dich selbst tiefer verstehen und lieben. Du hast die Macht, deine Beziehung zu dir selbst zu transformieren und ein Leben voller Liebe, Akzeptanz und Freude zu erschaffen.

Und entscheide dich dann, bewusst und aktiv, die Dinge Schritt für Schritt abzustellen, wenn du aus dem Teufelskreis der Panikattacken und Angstzustände aussteigen möchtest.

Als Folgelektüre zu dem Thema Selbstliebe kann ich dir das Buch [Das Kind in Dir muss Heimat finden](#)⁵ empfehlen und andererseits auch folgendes Buch: [Selbstliebe](#)⁶.

⁵ Stefanie Stahl (2015): Das Kind in dir muss Heimat finden. Kailash Verlag, München, 35. Aufl. 2020, <https://amzn.to/2ZVEkuF>

⁶ Alexandra Muth (2019): Selbstliebe. Great Books 4You, Steyr, <https://amzn.to/2HhR6xg>

UMWELT UND LEBENSSTIL

Medikamente



Medikamente können eine wichtige Rolle bei der Bewältigung von Panikattacken spielen, und es ist entscheidend, ihre Wirkungen und potenziellen Auswirkungen auf den Körper und die Psyche zu verstehen.

Wenn es um Panikattacken geht, ist es von größter Bedeutung, dass du gut informierte Entscheidungen triffst, die zu deinem Wohlbefinden passen.

Es gibt viele Medikamente, wie z.B. Tavor, Opipram, Pregabalin, Paroxetin, Valdoxan, Citalopram, Quetiapin, Sertralin, Solian, Venlafloxin und andere.

Einige werden gelegentlich zur Behandlung von Panikstörungen verschrieben.

Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass Medikamente allein keine langfristige Lösung für Panikattacken darstellen können. Sie „überdecken“ das Problem oder schalten es kurzzeitig aus. Sie haben in fast allen Fällen jedoch auch Nebenwirkungen.

Hier sind einige wichtige Punkte, die du bei der Betrachtung von Medikamenten im Zusammenhang mit Panikattacken beachten solltest:

Die Behandlung von Panikattacken erfordert einen ganzheitlichen Ansatz.

Medikamente können Symptome vorübergehend lindern, sollten aber in Verbindung mit anderen Therapien, wie Psychotherapie und Lebensstiländerungen, betrachtet werden.

Denke daran, dass jeder Mensch individuell ist, und was für eine Person funktioniert, mag für eine andere nicht geeignet sein. Es ist wichtig, sich Zeit zu nehmen, um die besten Behandlungsoptionen für dich persönlich zu erkunden.

Stelle dir während der Entscheidungsfindung Fragen wie: "Wie fühle ich mich wirklich dabei, Medikamente zu nehmen?", "Welche Ängste oder Bedenken habe ich?", "Habe ich bereits alternative Ansätze ausprobiert?", und "Wie kann ich mein Leben insgesamt verbessern, um Panikattacken zu bewältigen?" oder: „Habe ich die Methoden aus der Janson-Methode schon umgesetzt?“

Medikamente können vorübergehend Erleichterung verschaffen, aber sie allein werden die zugrunde liegenden Ursachen von Panikattacken nicht behandeln.

Sie können jedoch dazu beitragen, Symptome zu kontrollieren und dir die Ruhe zu verschaffen, die du benötigst, um andere Therapien effektiver umzusetzen.

Bei der Behandlung von Panikattacken ist es entscheidend, eine ganzheitliche Herangehensweise zu verfolgen. Medikamente können in bestimmten Fällen nützlich sein, sollten jedoch in Absprache mit einem qualifizierten Arzt eingesetzt und sorgfältig überwacht werden. Sie sollten niemals die einzige Lösung sein, sondern Teil eines umfassenderen Plans zur Bewältigung von Panikattacken.

Denke daran, dass du nicht allein bist, und suche Unterstützung von medizinischem Fachpersonal, Therapeuten und Selbsthilfegruppen, um einen

effektiven und nachhaltigen Ansatz zur Bewältigung von Panikattacken zu finden.

Ich persönlich habe nach einigen Wochen meine Medikamente auf eigene Verantwortung reduziert und abgesetzt. Das war auch für mich persönlich eine starke Botschaft, weil es mir das Gefühl gegeben hat, wieder selbst die Verantwortung zu haben und nicht angewiesen (und abhängig) zu sein von anderen Dingen.

Kaputt gefloxt? Fluorchinolone und ihre Nebenwirkungen

Fluorchinolone sind eine Antibiotikagruppe, die vollsynthetisch hergestellt werden und deshalb für unseren Körper in ihrer Zusammensetzung und Wirkung völlig fremd und neuartig sind und ihn „vergiften“.

Zu der Gruppe der Antibiotika gehören z. B. Ofloxacin, Ciprofloxacin, Norfloxacin, Levofloxacin, Avalox, Ciprobay oder Moxifloxacin.

Auf die Gefahren wies ein roter Ärzte-Brief hin, jedoch nicht in der Dringlichkeit, wie es eigentlich sein müsste. In den USA wurde diese Antibiotikagruppe durch die FDA verboten und eben nur in ganz besonderen Ausnahmefällen erlaubt, und dies meist nur als Einsatz in Krankenhäusern bei lebensrettenden Maßnahmen.

Auch der [NDR schrieb darüber einen Artikel⁷](#), in dem eben auch Angstzustände und Panikattacken als mögliche Nebenwirkungen aufgezählt und beobachtet wurden.

Wenn du eines dieser Antibiotika, welche gerne bei Blasenentzündungen oder auch bei Nasennebenhöhlenentzündungen verabreicht werden, vor allem, wenn alles andere nicht mehr hilft, genommen hast und nun an depressiven Verstimmungen, Müdigkeit, Kraftlosigkeit und diversen

⁷<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/So-gefaehrlich-sind-Fluorchinolone-Antibiotika,antibiotika534.html>

Vergiftungserscheinungen leidest, was eben auch Angstzustände aus besagten Gründen begünstigt, dann solltest du dich in dieses Thema näher einlesen.

Interessant an dieser Stelle ist auch ein kurzes [YouTube-Video⁸](#) oder der mit Unkas Gemmeker und Dr. Stefan Pieper geführte [Podcast⁹](#), der ebenfalls sehr tiefgreifend auf das Thema eingeht.

Die Behandlung dieser Vergiftungserscheinungen / Nebenwirkungen läuft am Ende auf vielen Bereichen gleichzeitig, allen voran sind es aber auch Dinge, die ich hier in dem Buch schon erwähne, also z. B. stark und richtig dosierte Nahrungsergänzungsmittel, wie z. B. Kurkuma / Curcumin, Q10, Magnesium, Aminosäuren, Vitamin D3 + C, B-Komplex und Alpha Liponsäure zur Unterstützung bei der Ausleitung.

Ich kann dir an dieser Stelle das [Buch von Dr. Stefan Pieper¹⁰](#) aus Konstanz empfehlen. Das ist der Arzt, der auch in dem oben empfohlenen Podcast zu hören ist.

Ernährung

Paleo-Ernährung

Einen großen Effekt hatte tatsächlich die Ernährung. Ich habe auch hier einiges getestet, und für mich persönlich hatte die größte Wirkung eine fettreiche Ernährung mit wenig Kohlenhydraten in Anlehnung an eine Paleo-Ernährung.

Im Grunde nimmst du hier viele Proteine, Gemüse und gesunde Fette zu dir und wenig Kohlenhydrate, also wenig bis gar keine Nudeln, Brot, Reis usw.

⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=E4aOsz9RxXw>

⁹ <https://bio360.de/podcast/kaputt-gefloxt/>

¹⁰ Dr. Stefan Pieper (2020): Fluoroquinolone-Associated Disability FQAD: Pathogenese, Diagnostik, Therapie und Diagnosekriterien: Nebenwirkungen von Fluorchinolonen. Springer Fachmedien, Wiesbaden.

Die Ernährungsform ist angelehnt an eine naturnahe Ernährung ohne verarbeitete Produkte. Man kann es sich so vorstellen, dass man eigentlich nur die Dinge isst, die aus der Natur kommen und die es schon sehr lange auf der Erde gibt.

Alle „neu geschaffenen“, verarbeiteten Produkte sind nach dieser Auffassung auf Dauer giftig für unseren Körper.

Nun stellt sich schnell die Frage, was für Nahrungsmittel zählen denn dazu?

Überlege dir dazu einmal selbst, was es schon seit mehr als 1.000 Jahren auf der Erde gibt.

Das sind:

- Wasser,
- Fleisch (Wildfleisch überwiegend!) (keine Massentierhaltung),
- Wild-Fisch (Kein Aufzuchtisch, wie z.B. 95% der Lachse!)
- Eier (Bio, Demeter),
- Salate,
- Gemüse,
- Wildpflanzen,
- Nüsse,
- Samen,
- tierische Fette sowie
- Obst, vor allem Beeren, Wildobst (in Maßen, regional und zur Saison).

Das heißt im Umkehrschluss, dass vor allem diese Dinge gemieden werden:

- Zucker
- Milchprodukte
- Getreide
- Hülsenfrüchte
- Pflanzenfett
- Fertiggerichte

- Obst nur in begrenzter Menge aufgrund des Zuckergehalts

Bei tierischen Milchprodukten gibt es keine einheitliche Meinung dazu, wie z.B. Käse von Ziegen oder Butter aus Milch. Das würde ich einmal offen lassen, bzw. mich hier nicht einschränken, sondern nach deinem persönlichen Gefühl entscheiden.

Wenn du jedoch diese Listen liest, wirst du schnell feststellen, dass unsere westliche Ernährungsweise gar nicht daran ausgelegt ist. Damit meine ich, dass wir in Europa fast all diese Dinge essen, die man eigentlich vermeiden sollte.

In der Praxis heißt das vor allem: kein Brot, keine Brötchen, keine Pizza, keine Nudeln, kein Eis, usw.

Aber es gibt viele Möglichkeiten, um danach zu leben und sich gut zu ernähren. Der Umstieg kann auch schrittweise umgesetzt werden, indem man z. B. erst einmal nur auf „Zucker“ oder nur auf „Weizen“ verzichtet und sich dann schrittweise dieser Ernährungsform annähert.

Versuch es einmal, es hat einen großen Einfluss auf dein Wohlbefinden, deinen Körper, deine Psyche und deine gesundheitliche Verfassung.

Keine verarbeiteten Lebensmittel essen

Alles, das irgendwie verarbeitet wurde, hat weniger „gute Informationen“ in der Nahrung und ist weniger wertvoll, teilweise sogar schädlich für deinen Körper, weil es Stoffe enthält, mit denen dein Körper erst einmal nichts anfangen kann und es erst einmal entgiften oder ausleiten muss.

Wie du merkst, geht es darum, so viele Schadstoffe, wie es geht, zu eliminieren, damit dein Körper wieder in Balance kommt.

Und so ist es auch bei verarbeiteten Lebensmitteln.

Dazu zählen offensichtliche Dinge wie Fertigpizza, Konservengerichte, Fertiggerichte, aber auch quasi alle Lebensmittel, die man im Supermarkt kaufen kann, wie z. B. Chips, Kekse, Schokolade, Gummibärchen u. Ä.

Alles, was also stark bearbeitet/verarbeitet wurde, also mit vielen Zusätzen wie Zucker, Salz, Konservierungsstoffen künstlich haltbar gemacht wird.

Dadurch hat es keine Lebensenergie mehr und gibt dir eben nur gewisse „Nährstoffe“, die du zum Überleben brauchst, aber keine zusätzliche Lebensenergie mehr.

Und stark verarbeitete Produkte rauben dir sogar Energie durch die schädlichen Inhaltsstoffe, die dein Körper erst einmal binden, neutralisieren und entgiften muss. In kleinen Mengen schafft er das ohne Probleme, aber wenn er das jeden Tag tun und noch all die anderen „Probleme“ lösen muss, kommt er irgendwann in eine Situation, in der er dir durch z. B. eine Panikattacke zeigen möchte, dass du etwas ÄNDERN sollst.

Kein Zucker



Ich weiß, es klingt hart. Aber auch Zucker ist ein Feind. Manche sagen, es sei eine legalisierte Droge für den Menschen. Auch Zucker ist Gift für deinen Körper.

Ich habe es im normalen Alltag komplett eliminiert und nehme es nur noch zu mir, wenn es keine Alternative gibt oder ich bei Schwiegermutter zu Besuch bin und sie sonst fürchterlich enttäuscht ist, wenn ich ihren Kuchen nicht esse.

Warum aber ist Zucker so ungesund?

Durch die Einnahme von Zucker wird unser Immunsystem geschwächt. Bei der Einnahme von Fruchtzucker, z. B. über Obst, kommen mit dem Fruchtzucker auch Vitamine und Mineralstoffe in unseren Körper. Bei reinem Zucker, evtl. sogar kombiniert mit Kohlenhydraten, wie z. B. in einem Kuchen und gesättigten Fettsäuren (Butter oder Margarine), bekommen wir also nur den Zucker und Kohlenhydrate ohne die wichtigen Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien.

Die Folge ist, dass der Zuckerkonsum einen Vitalstoffmangel hervorruft, da es Vitalstoffe benötigt, um eben den Zucker zu verarbeiten. Wenn man das einmal macht, wird der Körper mühelos damit fertig. Wenn dieser Zustand jedoch ein Dauerzustand ist, hat man jeden Tag einen Mangel an Vitalstoffen, was eben den gesamten Organismus schwächt.

Irgendwann sind die Vorräte oder zumindest Teile davon „leer“ und fehlen an anderer Stelle, z. B. im Gehirn, im Herzen, in den Knochen oder bei der Immunabwehr, wenn z. B. Bakterien oder Viren kommen.

Zucker ist also nicht nur schlecht für unsere Zähne, sondern eben für den ganzen Körper.

Zudem macht Zucker süchtig und abhängig, was das Ganze noch einmal verschlimmert, es ist also eine legalisierte Droge.

Und eine weitere wichtige Info: Auch brauner Zucker, auch Rohrzucker genannt, hat dieselben negativen Eigenschaften, er wird nur etwas anders hergestellt, manchmal vielleicht weniger verarbeitet, wobei es auch hier unterschiedliche Meinungen gibt.

Über dieses Thema kann man ein ganzes Buch füllen, was andere bereits getan haben und was ich mir komplett durchgelesen habe.

Daher möchte ich dieses so wichtige Thema an dieser Stelle einfach nur erwähnen, damit du es – wenn du bereits über genügend Wissen dazu verfügst – dann einfach umsetzt oder eben dir weitere Lektüre dazu durchliest – sei es über Google oder eben Bücher, in denen dann die Informationen meist gebündelt und übersichtlich aufbereitet sind.

Ich habe das Buch [Für immer zuckerfrei](#)¹¹ gelesen, aber es gibt noch andere, sehr gute Bücher zu diesem Thema, z. B. [Pur, weiß, tödlich: Warum der Zucker uns umbringt](#)¹².

Intermediate Fasting / Intervallfasten / Intermittent Fasting

Intervallfasten klingt vielleicht nach einem neuen Diät-Trend, aber es ist mehr als das – es ist ein Ansatz, der nicht nur deinem Körper, sondern auch deiner Psyche zugutekommen kann. Also, was ist Intervallfasten, und wie kann es dir helfen?

Was ist Intervallfasten?

Intervallfasten bedeutet nicht, dass du bestimmte Lebensmittel komplett meidest, sondern vielmehr, dass du die Zeiten, in denen du isst, und die Zeiten, in denen du fastest, genau planst. Das ist großartig, weil es dir Flexibilität gibt, ohne auf bestimmte Lebensmittel verzichten zu müssen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Intervallfasten zu praktizieren, wie die 16/8-Methode, bei der du 16 Stunden fastest und in einem 8-stündigen Zeitraum isst. Oder die 5:2-Diät, bei der du an zwei Tagen in der Woche deine Kalorienzufuhr

¹¹ [Anastasia Zampounidis](#) (2017): Für immer zuckerfrei: Schlank, gesund und glücklich ohne das süße Gift. Bastei Lübbe, Mühlheim.

¹² John Yudkin & [Robert H Lustig](#): (1972): Pur, weiß, tödlich.: Warum der Zucker uns umbringt – und wie wir das verhindern können. riva Verlag, München. 3. Aufl. 2014

reduzierst. Du kannst sogar 24 Stunden fasten oder abwechselnde Fastentage und Essenstage haben. Es gibt also Optionen für jeden!

Positive Auswirkungen auf den Körper:

Gewichtsmanagement: Intervallfasten kann eine großartige Methode sein, um Gewicht zu verlieren oder es zu halten. Wenn du deine Essenszeiten begrenzt, hilft es dir, deine Kalorienzufuhr zu kontrollieren und fördert den Fettabbau.

Verbesserte Insulinsensitivität: Durch das Fasten werden deine Insulinspiegel gesenkt, was dazu führt, dass dein Körper empfindlicher auf Insulin reagiert. Das kann sogar das Risiko von Typ-2-Diabetes reduzieren.

Autophagie: Während des Fastens steigt die Autophagie, ein Prozess, bei dem beschädigte Zellen repariert werden. Das verbessert die Gesundheit deiner Zellen und kann altersbedingten Krankheiten vorbeugen.

Entzündungshemmende Wirkung: Intervallfasten kann Entzündungen im Körper reduzieren, was mit vielen chronischen Krankheiten, wie Herzkrankheiten und Krebs, in Verbindung gebracht wird.

Kommen wir zu den positiven Auswirkungen auf die Psyche:

Bessere Stimmung und Konzentration: Intervallfasten kann die Freisetzung von Neurotransmittern wie Serotonin und Dopamin fördern, was deine Stimmung und Konzentrationsfähigkeit verbessern kann.

Stressabbau: Das Fasten kann Stressreaktionen im Gehirn reduzieren und deine Stressresistenz erhöhen. Du könntest stressige Situationen besser bewältigen.

Mentale Klarheit: Viele Menschen berichten von einer gesteigerten mentalen Klarheit und einem verbesserten Bewusstsein während des Fastens.

Steigerung der Selbstkontrolle: Intervallfasten erfordert Disziplin, um deine Essenszeiten einzuhalten. Das stärkt deine Selbstkontrolle und Selbstregulation.

Achte darauf, während deiner Essenszeiten nährstoffreiche Lebensmittel zu wählen, damit du alle notwendigen Nährstoffe bekommst.

Konsistenz ist der Schlüssel. Die langfristigen Vorteile von Intervallfasten zeigen sich am besten, wenn es zu einem nachhaltigen Lebensstil wird.

Intervallfasten ist nicht nur eine Diät, sondern ein Ansatz, der sowohl deinem Körper als auch deiner Psyche zugutekommen kann. Deine Gesundheit steht an erster Stelle, und Intervallfasten kann ein positiver Schritt auf dem Weg zu einem gesünderen Leben sein.

Bei mir persönlich sieht das so aus, dass ich meine letzte Mahlzeit um 18:00 Uhr zu mir nehme und dann ein spätes Frühstück am Folgetag zwischen 10:00 und 11:00 Uhr esse.

Mein Körper hat also 16 bis 17 Stunden lang Zeit für die Verdauung des Abendessens, aber vor allem für die Entgiftung in der Nacht und beschäftigt sich in dieser Zeit nicht mit der Verdauung oder die Leber sich mit der Entgiftung z. B. von Alkohol, sondern er regeneriert im wahrsten Sinne des Wortes.

Weitere Informationen dazu findest du z. B. [in diesem Artikel¹³](#) oder in diesem Buch¹⁴.

Wasser

Unser Körper besteht zu 70 % aus Wasser. Wasser ist die Grundlage zur Übertragung/Übermittlung von Informationen innerhalb unseres Körpers.

¹³ <https://www.athletikdocks.de/intermittent-fasting-16-8/>

¹⁴ [Petra Bracht](#) (2018): Intervallfasten: Für ein langes Leben – schlank und gesund. Gräfe & Unzer, München.

Genau deshalb ist es so wichtig, dass du a) genügend Wasser und b) hochwertiges Wasser zu dir nimmst.

Wenn deine Flüssigkeitszufuhr bislang nur aus Kaffee und zuckerhaltigen Getränken wie Cola, Fanta, Eistee & Co. besteht, hast du ein großes Problem.

Trinke ausschließlich Wasser. Am besten ohne Kohlensäure und aus einer natürlichen Quelle. Also entweder aus einer Bergquelle und in Glasflaschen gelagert (aufgrund des Mikroplastiks und der Weichmacher) oder Leitungswasser, welches du filterst und „aktivierst“ bzw. belebst.

Mikro- und Makronährstoffe (Jod, Zink, Magnesium, Selen)

Ein sehr breites und großes Thema.

Aber wenn es dir schon nicht gut geht, wirst du sehr wahrscheinlich auch einen Mikro- und Makronährstoffmangel haben, also ein Defizit an einen oder mehreren Vitalstoffen, wie wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Hormonen oder ein Ungleichgewicht der Fettsäuren.

Das Ganze ist nicht nur bedingt durch die Ernährung oder den Konsum von Zucker, wie eben erklärt, sondern auch durch die Umwelt, Psyche, die Qualität der Lebensmittel u. v. m.

Wichtig sind prinzipiell alle Vitamine und Mineralien, vor allem aber diese vier: Jod, Zink, Magnesium und Selen.

Idealerweise gehst du zu einem Arzt oder Heilpraktiker und lässt dir ein sehr umfangreiches Blutbild machen (kostenpflichtig) und weißt dann, wo du ansetzen musst.

Der einfachere, aber nicht so effektive (weil blinde) Weg ist, Multipräparate zu nehmen, wovon ich aber eigentlich abraten würde.

Investier also lieber (je nach Krankenkasse und Umfang des Tests) etwa 50 bis 350 € in einen umfangreichen Test, der vor allem die Mineralstoffe, alle

Vitamine, darunter auch das Vitamin D3 (was eigentlich ein Hormon ist) und vor allem auch deinen Fettsäurespiegel/-index bestimmt. Mehr dazu findest du im übernächsten Kapitel zu den Omega-3-Fettsäuren.

Falls du denkst, das sei nicht nötig, dann nimm auf jeden Fall ein Multivitamin- und Mineralstoffpräparat.

Es gibt viele gute Firmen in dem Bereich. Halte am besten Ausschau nach einem Multivitaminpräparat, was „nah an der Natur“ ist, also ein Präparat, für das die Vitalstoffe nicht nur künstlich hergestellt werden, sondern idealerweise aus der Natur, also aus Pflanzen extrahiert wurden, da hier oftmals auch noch andere wichtige Stoffe mit enthalten sind. Das Ganze ist dann natürlich kostenintensiver.

Ich kann dir die Präparate von <https://www.lavita.de/> empfehlen, die allerdings mit 50 € pro Flasche recht teuer sind. Eine Alternative dazu sind z. B. Fruchtgummis von der Firma wovtamins.de, z. B. hier für [Frauen¹⁵](#), oder entsprechende Kapseln mit „nur“ den vier Stoffen, die dann etwas günstiger sind, wie z. B. [diese hier, erhältlich bei Amazon¹⁶](#).

Vitamin D3

Neben allen anderen Vitaminen und Mineralstoffen sticht Vitamin D3 noch einmal explizit heraus, weil fast ganz Deutschland unbemerkt in den letzten Jahrzehnten hier einen Mangel entwickelt hat. Dazu gibt es bereits zahlreiche Studien, viel Literatur und Webseiten.

In meinem Familien- und Bekanntenkreis wissen das nun alle, und fast jeder hatte hier einen deutlichen Mangel oder zeigte irgendwelche Symptome. Diejenigen, die diesen Mangel nun durch Nahrungsergänzungsmittel substituiert haben, geht es nun definitiv besser.

¹⁵ wovtamins WOMEN Complete zuckerfrei leckere Multivitamin-Fruchtgummis für Frauen

¹⁶ VITALKRAFT vegan+ Mineral-Komplex

Die Wahrscheinlichkeit ist also recht hoch, dass es bei dir ähnlich ist.

Auch hier könntest du einen Bluttest über den Arzt machen lassen oder einen Selbsttest über das Internet bestellen, um deinen Vitamin-D3-Wert zu überprüfen. Dann weißt du genau, wie viel du erst einmal überdosieren musst, um auf einen guten Wert zu kommen, und wie viel du täglich/regelmäßig zu dir nehmen solltest, um einen stabilen Wert zu halten. Das kostet auch ein paar Euros, ist aber die Investition in der Regel wert, weil du dann genau weißt, wie viel du zu dir nehmen solltest.

Auch zu diesem Thema gibt es sehr viel Literatur, eigene Webseiten und Ärzte, die sich darauf spezialisiert haben, z. B.:

<https://www.vitamin-d3-wissen.info/>

[Vitamin D Testkit bestellen](#)¹⁷

[Gesund in 7 Tagen mit Vitamin D – Buchempfehlung](#)¹⁸

Das von mir weiter oben empfohlene Produkt von wowtamins enthält z. B. auch Vitamin D3 und es gibt mittlerweile auch ein Standalone-Produkt mit [Vitamin D3 + K2](#).

Omega-3-Fettsäuren und das richtige Gleichgewicht

Wenn du nicht mindestens zwei Mal Fisch pro Woche isst, wirst du sehr wahrscheinlich auch einen Mangel an Omega-3-Fettsäuren haben und sehr wahrscheinlich auch ein Ungleichgewicht der verschiedenenkettigen ungesättigten Fettsäuren, speziell das Verhältnis der Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren.

Kleiner Exkurs zu den Fettsäuren:

Grob zusammengefasst, gibt es gesättigte Fettsäuren und ungesättigte.

¹⁷ Vitamin D Testkit von CERASCREEN – Zertifiziertes Labor | Professionelle Auswertung

¹⁸ [Raimund von Helden](#) (2011): Gesund in sieben Tagen: Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie. Hygeia-Verlag, Dresden.

Gesättigte Fettsäuren kann der Körper selbst herstellen, ungesättigte nicht.

Gesättigte Fettsäuren kommen überwiegend in tierischen Produkten vor, wie Butter, Fleisch und Milch, und sie dienen dem Körper als Energiequelle und -speicher.

Diese Fettsäuren machen das Fett fest. Daher kann man sich auch als Faustregel merken, je „fester“ ein Fett ist, desto mehr gesättigte Fettsäuren enthält es.

Wir nehmen durch unsere Nahrung zu viele dieser gesättigten Fettsäuren zu uns und zu wenig von den ungesättigten Fettsäuren.

Die gesättigten Fettsäuren sind nicht per se ungesund, aber in dem Maße, in dem wir sie konsumieren, schon. Vor allem sind aber deren Transfette ungesund, die überwiegend in industriell verarbeiteten Lebensmitteln vorkommen, wie z. B. in Fertigprodukten, Backwaren, Frittiertem (Pommes, Chips), Fast Food, Nutella (Palmöl), Margarinen usw.

Diese Produkte und Transfette sollten wir also meiden.

Die ungesättigten Fettsäuren

Die ungesättigten Fettsäuren haben chemisch gesehen noch freie Stellen, sogenannte Doppelbindungen. Es gibt auch mehrfach ungesättigte Fettsäuren, diese haben eben mehr freie Stellen oder mehr freie Doppelbindungen und sind für den Körper aus unterschiedlichen Gründen besser, weil nutzbarer für unterschiedliche Aufgaben.

Schauen wir uns nun also die unterschiedlichen ungesättigten Fettsäuren an.

Es gibt die Omega 3, 6 und 9 Fettsäuren.

Omega bezeichnet einfach die Familie der unterschiedlichen ungesättigten Fettsäuren.

Diese sind essenziell, sie können also von unserem Körper nicht selbst hergestellt werden, und wir müssen sie zwingend über die Nahrung aufnehmen.

Auch das Verhältnis dieser Fettsäuren, speziell das der Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren zueinander ist wichtig, da daraus entsprechend andere biologisch verwertbare Formen hergestellt werden müssen.

Heutzutage spricht man von einem idealen Verhältnis bei 5 : 1 (Omega 6 zu Omega 3). Wenn das Verhältnis noch besser zugunsten Omega 3 ist, also z. B. 3 : 1 oder sogar 1 : 1, ist das sogar noch effektiver, aber heutzutage kaum zu erreichen.

Das heißt, dass man maximal fünfmal so viel Omega-6- wie Omega-3-Fettsäuren haben sollte.

In der Praxis haben die meisten Menschen ein viel höheres Verhältnis, sie haben also deutlich mehr Omega-6-Fettsäuren als Omega 3. Im Schnitt irgendwo bei 15 : 1 oder sogar noch höher.

Sie essen also viel weniger Lebensmittel mit einem hohen Omega-3-Gehalt als Lebensmittel mit einem hohen Omega-6-Gehalt.

Das merkt man sehr schnell, wenn man sich die unterschiedlichen Verhältnisse in den Produkten, die man so regelmäßig isst, anschaut.

Nahrungsmittel mit viel Anteil an Omega-3-Fettsäuren, die der Körper direkt verwerten kann, sind:

- Wildlachs
- Thunfisch
- Matjes
- Makrele

- Sardine
- Forelle
- u. v. m.

Jetzt wird es etwas komplizierter. Denn es gibt noch weitere Nahrungsmittel, die zwar relativ viel Omega-3-Fettsäuren enthalten, jedoch in einer Form, die der Körper nicht sehr gut verwerten kann.

Diese kommt nämlich in der Form ALA (Alpha-Linolensäure) vor und muss erst einmal in die Formen DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure) umgewandelt werden. Das kann unser Körper jedoch nur sehr schlecht und verliert dabei 80 bis 92 % der Fettsäuren.

Omega-3-Fettsäuren in der schlecht verwertbaren Form ALA kommen in folgenden Nahrungsmitteln vor:

- Leinöl
- Leinsamen
- Walnussöl
- Rapsöl
- und natürlich auch in den Fischen

Es reicht demnach **nicht aus**, Omega-3-Fettsäuren nur über die genannten Öle (Leinöl und Walnussöl) einzunehmen. Die erforderlichen Mengen könnte man täglich gar nicht konsumieren.

Man sollte folglich den Konsum von Omega-6-Fettsäuren reduzieren, um das Verhältnis zu verbessern, und den Omega-3-Konsum, in der Form DHA und EPA, wie es z. B. in den genannten Fischen vorkommt, zu erhöhen.

Produkte mit einem hohen Omega-6-Fettsäureanteil oder einem schlechten Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 sind:

- Fleisch- und Wurstwaren
- Sonnenblumenöl (122-mal so viel Omega 6 wie Omega 3!)

- Margarine (Verhältnis von 80 : 1)
- Eigelb
- Milchprodukte
- Lachs aus Zuchtfarmen (kein ideales Verhältnis) – besser ist Wildlachs

Diese Produkte sollte man möglichst ganz vermeiden oder reduzieren. Siehe hierzu auch meine Empfehlung zur Paleo-Ernährung, die dieses Verhältnis auch begünstigt.

Der Verzicht auf Zucker hat ebenfalls eine positive Wirkung auf das Omega-3-Fettsäureverhältnis, weil durch den niedrigeren Blutzuckerspiegel der Umwandlungsprozess besser im Körper funktioniert.

Wenn dir also deine Gesundheit wichtig ist, solltest du dringend an deinem Omega-3-Fettsäurespiegel arbeiten.

Die hier genannten Tipps, speziell bei der Paleo-Diät und dem Verzicht auf Zucker, sowie die Nahrungsergänzungsmittel werden dir dabei helfen.

Das Ganze hat jedoch nicht nur positive Auswirkungen auf deine Gesundheit, sondern auch direkt auf deine Psyche.

Speziell zu diesem Thema habe ich ebenfalls ein [interessantes Buch](#) gelesen, in dem es um Studien geht, die belegen, dass allein ein niedriger Omega-3-Index, also das Verhältnis von Omega-3- zu allen anderen Fettsäuren, Depression und Angstzustände begünstigt hat.

Es wird empfohlen, einen Omega-3-Index von über 8% zu haben.

Diesen Test kannst du bei deinem Arzt durchführen oder auch selbst zu Hause, dann jedoch auf eigene Kosten. Ich kann dir [folgenden Test](#)¹⁹ empfehlen.

Und dass man allein durch die Gabe von Omega 3 Angstzustände lindern konnte – klinisch und durch Studien bewiesen.

¹⁹ <https://amzn.to/3Z6e1zu>

Siehe z.B. [folgende Studie aus 2011](#) oder hier eine [Studie aus 2019](#).

Auch das kann man im Blut überprüfen lassen. Bei mir persönlich lag ein Mangel bzw. ein schlechtes Verhältnis vor (Omega 3-Index von 3,97%), und ich esse nun deutlich mehr Fisch und nehme täglich Algen- und [Fischöl²⁰](#) mit viel Omega 3 zu mir.

Ich habe zu diesem speziellen Thema sicherlich zwei Bücher gelesen, mehrere Podcasts gehört und mir viele Studien angeschaut. Etwas, was du dir durch meine „Methode“ sparen kannst, indem du mir einfach glaubst und das Ganze umsetzt und die Ergebnisse in deinem Leben mit mehr Ruhe, Gelassenheit, positiven Gedanken usw. sehen wirst.

Im Idealfall liest du dich jedoch auch selbst in die Thematik ein, um das Ganze noch tiefgründiger zu verstehen und dies infolgedessen auch nachhaltiger und langfristig in deinem Leben umzusetzen.

Das wirkt jedoch nicht direkt vom ersten Tag an – bis das Omega 3 überall in deinem Körper angekommen ist und sich in allen Zellen verteilt und neue, gute Verbindungen aufgebaut hat, vergehen einige Wochen. In den Studien war immer von Zeiträumen bis zu drei Monaten die Rede. Die ersten Ergebnisse wird man aber auch hier schon deutlich früher feststellen können.

Folge hier einfach den Verzehrempfehlungen der Hersteller – ich fahre aktuell mit einem Teelöffel [Algenöl²¹](#) sehr gut. Und es schmeckt vollkommen neutral.

Toxische, unnatürliche Lebensbedingungen und tägliche Energieräuber

Auch deine Umwelt, und damit meine ich alles, womit du in Berührung kommst, kann einen toxischen, also einen giftigen Einfluss auf dich haben und somit

²⁰ <https://amzn.to/45zk4Pt>

²¹ Omega 3 Algenöl, 998mg DHA & 535mg EPA pro 2.5ml, <https://amzn.to/3cwsdJl>

deinen Körper schwächen, wodurch er weniger Energie hat, um dich zu heilen und in Balance zu halten, weil er mit der Entgiftung beschäftigt ist.

Und das sind heutzutage immer mehr Dinge. Von einigen wissen wir, dass sie schlecht für uns sind, und wir tun es dennoch bewusst, wie z. B. das Rauchen oder der Konsum von Alkohol.

Worum es mir geht, sind aber vor allem auch Dinge, deren Einfluss uns gar nicht bewusst ist.

Allein über dieses Thema könnte man ein gesamtes Buch schreiben, und es gibt hierzu auch sehr viele Informationen im Internet.

Im Großen und Ganzen geht es jedoch um folgende Dinge:

- verschmutzte Luft, wie z. B. durch Industrie, Abgase, Rauch u. v. m. – hier ist die Überlegung z.B. von der Stadt auf das Land zu ziehen oder aus einem Industriegebiet, wo man täglich arbeitet in einen anderen Arbeitsort zu wechseln.
- verschmutztes Essen (Mikroplastik, Glyphosat u. v. m.) und giftige Lebensmittel, so gut wie alles mit einem „E“ davor – Hier gilt es auf die Nährstoff- und Zutatenliste von Lebensmitteln zu schauen und alles was mit einem E davor ist zu meiden und auf BIO-Lebensmittel zu achten, diese sind zumindest etwas besser, als konventionell angebautes Gemüse
- künstliches Licht, wie z. B. durch LED, Sparlampen, vor allem aber Blaulicht in den Abendstunden
- zu wenig Sonnenlicht auf unserer Haut
- zu wenig frische, saubere, ionenreiche Luft, wie z. B. am Meer oder im Wald
- ein ungewöhnlicher Wach- und Schlafrhythmus
- kein Körperkontakt zur Erde/zum Boden
- giftige und künstliche Inhaltsstoffe in Kosmetika und allen Dingen, mit denen unsere Haut in Kontakt kommt, allen voran Shampoos, Deos,

Zahnpasta, Sonnencreme, Seifen, Feuchtigkeitstücher oder Feuchtigkeitscreme

- Textilien, wie z. B. Bettwäsche, Kleidung u. Ä. aus künstlichen Stoffen oder versetzt mit starken Bleichmitteln, giftigen Chemikalien u. Ä.
- Haus- und Wohnungsgifte, wie z. B. Terpene, Formaldehyd, Holzschutzmittelgifte, krebserzeugende Parkettkleber, Asbest, Nanopartikel u. v. m.
- Funkwellen, z. B. durch WLAN, Funknetz, Mikrowelle, DHCT-Mobiltelefone, Strommasten u. v. m.
- Handy/Smartphone in der Hosentasche oder am Ohr
- verseuchtes und energieloses Wasser, z. B. aus dem Wasserhahn oder aus Plastikflaschen
- Metallgifte im Körper, wie z. B. durch Amalgam in den Zähnen

Du könntest nun sehr viel Aufwand betreiben und all das heraussuchen und weiter analysieren, was ich dir auch zu tun empfehle.

Meine Abkürzung: Ich habe mir die Arbeit gemacht und am Ende eine wichtige Erkenntnis daraus getroffen:

Lebe so natürlich wie nur möglich und frage dich immer wieder: Haben die Menschen vor 200 bis 300 Jahren das gemacht, was ich gerade tue?

Die Antwort lautet so gut wie immer „Nein“, und dann ist es möglicherweise etwas Schädliches für mich.

Ich für mich habe alle Dinge, die es früher nicht gab, nicht ganz eliminiert, aber zum größten Teil sehr stark zurückgefahren oder bin mir dieser Dinge eben bewusst und gehe das Risiko ein.

Man muss ja auch „leben“, nur sich eben der Dinge bewusst sein, die einen Einfluss auf einen selbst nehmen, um sie dann reduzieren zu können oder einen alternativen Weg einzuschlagen.

Im Folgenden gehe ich auf die wichtigsten Einzelpunkte näher ein, die ich auf jeden Fall in meinem Leben geändert habe und die bei mir nicht nur ein

besseres Gefühl bewirkt, sondern auch dazu beigetragen haben, dass meine Panikattacken nicht mehr wiederkamen.

Schlafqualität erhöhen



Was du sofort umsetzen kannst, ist, deine Schlafqualität zu erhöhen. Kühle deinen Raum herunter, für mich persönlich haben sich 19 bis 20 °C als ideal herausgestellt. Ich überprüfe das auch mit einem Schlafracker.

Alles darüber bedeutet mehr Arbeit für das Herz, ich habe bei höheren Temperaturen nachts einen höheren Ruhepuls.

Jede Lichtquelle ausschalten und das Zimmer so dunkel wie möglich halten.

Morgens natürliches Licht verwenden, idealerweise ist es die Sonne. Wenn das nicht geht, gibt es auch Uhren, die das simulieren.

Nachts WLAN ausschalten, idealerweise auch den Strom abschalten in deinem Zimmer (oder im Haus) und das Handy mindestens auf Flugmodus.

Schlafritual einführen, da gibt es verschiedene Möglichkeiten, google einfach, was am besten zu dir passt.

Ich benutze die 4-7-8-Atmung und führe eine kurze Dankbarkeits-Session vor dem Einschlafen durch.

Exkurs zur 4-7-8-Atmung:

1. Atme vollständig durch den Mund aus.
2. Schließe den Mund und atme leise durch die Nase ein, während du bis 4 zählst.
3. Halte den Atem an und zähle bis 7.
4. Atme vollständig durch den Mund aus und zähle bis 8.
5. Wiederhole die 4-7-8-Atmung 3- bis 4-mal.

Abends kein Kunstlicht und Blaulicht (Blue-Blocker-Brillen)

Über die Schlafqualität habe ich bereits geschrieben. Dazu zählt auch die Schlafhygiene, also die Vorbereitung auf den Schlaf. Schlafmangel oder qualitativ minderwertiger Schlaf lädt deinen inneren Akku nicht mehr so stark auf, entgiftet deutlich schlechter, und du fühlst dich am nächsten Tag deutlich müder und erschöpfter.

Ein Auslöser für schlechten Schlaf, der seit längerem im Blickwinkel von Medizin und Forschung steht, sind das Blaulicht und das Kunstlicht. Moderne Techniken wie LED-Bildschirme und Smartphones mögen dir den Alltag ungemein erleichtern. Dennoch birgt die unsichtbare Strahlung Risiken. Statt einer medikamentösen Therapie hilft es, kurz vor dem Schlafengehen auf Handy, Laptop und Fernseher zu verzichten.

Vor dem Schlafengehen noch schnell die E-Mails checken und die Nachrichten auf dem Handy beantworten. WhatsApp, Facebook, Instagram, TikTok, Telegram und wie sie alle heißen.



Viele Displays besitzen einen Anteil an sogenanntem blauem Licht. Die Problematik ist, dass dein Gehirn nicht unterscheiden kann, ob es sich um Kunstlicht oder Tageslicht handelt und die Nutzung von Bildschirmen dich folglich wachhält.

Die Netzhaut unserer Augen ist sehr empfänglich für Strahlung. Obwohl es uns im Alltag nicht immer bewusst ist, registriert dein Körper durchaus, ob es hell oder dunkel ist, und steuert mit der Produktion oder Regulierung von körpereigenen Hormonen dagegen.

Die sogenannten Ganglienzellen leiten also Lichtreize an unser Gehirn weiter und produzieren das Protein Melanopsin. Unser Körper gibt diese Information direkt an deine „innere Uhr“ weiter. Dieser körpereigene Rhythmus leitet die Informationen wiederum an die Zirbeldrüse, welche das Hormon Melatonin produziert.

Das blaue und das künstliche Licht unterdrücken demnach die Melatonin-Bildung und verhindern oder verschieben dein Einschlafen und beeinflussen merklich die verschiedenen Schlafphasen, die unterschiedliche Funktionen haben.

Melatonin ist das sogenannte Schlafhormon. Sobald es dunkel ist oder Nacht wird, bildet das Gehirn vermehrt Melatonin, welches uns folglich müde macht und deinem Körper signalisiert, dass wir zu Bett gehen sollten. Die Ausschüttung des Schlafhormons steigt bis in die frühen Morgenstunden um ein Vielfaches an und erreicht gegen etwa 3 Uhr seinen Höhepunkt. Bei Tagesanbruch reduziert sich die Melatonin-Bildung folglich.

Dadurch wird dem Körper signalisiert, dass es an der Zeit ist, wach zu werden. Bei Sonnenlicht wird die Produktion von Melatonin gehemmt. Folglich sind wir tagsüber wach und abends müde.

Die Auswirkungen von Blaulicht und Tageslicht wurden in vielen Studien ausgiebig untersucht. Bei Probanden, welche am späten Abend noch Monitore nutzten, kam es zu einem deutlich geringeren Anstieg der Melatonin-Werte. Die Zeit, ins Bett zu gehen, verschob sich um eine Stunde nach hinten. Ebenso wurden höhere kognitive Funktionen festgestellt, welche normalerweise bei Tageslicht ihren Höhepunkt erreichen. Zudem wurden Schädigungen am Auge durch die Einwirkung von blauem Licht festgestellt. Folglich hatten die Probanden deutlich verkürzte Schlafphasen, wodurch individuell weniger regeneriert wurde, was laut Ärzten auf Dauer bleibende Schäden für den Körper nach sich ziehen würde.

In weiteren Studien wurde die Nutzung von Brillen mit Blaulichtfiltern untersucht. Die Probanden, die vor dem Zubettgehen einen Blaulichtblocker in Form einer Brille trugen, verfügten über höhere Melatonin-Werte am Abend als die Teilnehmer, die ihre Bildschirme ohne einen Schutz nutzten.

Viele Smartphones verfügen zudem über eine Einstellung, über welche sich die Helligkeit und die Kontrastabgabe regulieren lässt. Auch der Dunkelmodus kann helfen.

Empfehlenswert sind warmweiße Lichtquellen und die Nutzung von Filtern.

Moderne Monitore verfügen über einen eingebauten Blaulichtfilter. Auch Folien für Bildschirme gibt es, in der Praxis fehlen für deren Wirksamkeit aber noch Belege.

Die Lichteinstrahlung hat einen großen Einfluss auf deinen Körper. Durch Licht wird deinem Körper eine Zeitfunktion indiziert. Tagsüber wirkt sich Licht positiv auf die Leistung aus, denn es hält dich wach und fördert deine Konzentration und deine Aufmerksamkeit. Der Blaulichtanteil kann sich in späten Abendstunden als schwierig erweisen, da er das Einschlafen verzögert. Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass du einen hohen Blaulichtanteil in den Abendstunden vermeiden solltest, um deinen gesunden Schlafrhythmus zu bewahren.

Entweder [kaufst du dir eine Blue-Blocker-Brille²²](#) oder du versuchst, bis zu vier Stunden vor dem Schlafengehen künstliches Licht, vor allem aber Blaulicht, zu vermeiden. Also kein Laptop, kein Handy, kein Fernsehen und keine LEDs zu Hause.

Achte ebenfalls auf diverse Beleuchtungen zu Hause, dass diese abends kein oder nur sehr wenig Blaulichtanteil haben. Idealerweise hast du nur „warmes“ Licht in den Abendstunden an.

Gute Alternativen sind: Feuer (Kamin), Kerzen ohne Duftstoffe, alte Glühlampen, und das Minimum ist der Night-Shift-Modus auf deinem Handy sowie zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen eine Blue-Blocker-Brille, vor allem dann, wenn du z. B. abends noch einen Film oder eine Serie schaust.

Falls du Einschlafprobleme hast, empfehle ich übergangsweise ein natürliches Nahrungsergänzungsmittel, das dir hilft mehr Melatonin zu produzieren. Denn es ist meiner Meinung nach wichtiger, dass du gut schläfst, weil du dann besser regenerieren kannst. Ich nehme aktuell die [Sleep Essentials²³](#) von wowtamins.

²² Horus X – Blaulicht-Brille GAMING 2.0, <https://amzn.to/33LApIb>

²³ <https://www.wowtamins.de/products/sleep-essentials-zuckerfrei>

Zirkadianer Lebensrhythmus / Chronobiologie

Herzschlag, Blutdruck oder deine Atmung folgen einem rhythmischen Zusammenspiel. Ist dir schon einmal aufgefallen, wie gut es dir geht, wenn dein „Körperorchester“ harmonisch spielt? Es stellt sich auf alltägliche Situationen ein und unterstützt dich, wenn es dir mal nicht so gut geht.

Die Wissenschaft, die sich mit den natürlichen Lebensrhythmen beschäftigt, ist die Chronobiologie. Die Chronobiologie hat sich aus der Beobachtung des Schlaf-Wach-Rhythmus entwickelt.

Der sogenannte zirkadiane Lebensrhythmus (*zirkadian* – „rings um den Tag“) beschreibt den abgestimmten 24-Stunden-Rhythmus, den wir tagtäglich erleben und für selbstverständlich halten.

Daneben gibt es beispielsweise den ultradianen Rhythmus, der schnellere Körperrhythmen angibt. Solche Rhythmen laufen im Nervensystem oder im Herz-Kreislauf-System ab, wenn wir außergewöhnliche bzw. besonders emotionale Situationen erleben.

Wie eindrucksvoll Menschen auf den Entzug eines natürlichen Tagesrhythmus reagieren, zeigt das Bunker-Experiment des Mediziners und Verhaltenspsychologen Jürgen Aschoff (1913–1998):

Eine Gruppe von Studenten wurde für einige Monate in einer Bunkeranlage fern von äußeren Einflüssen (z. B. natürliche Lichtquelle) eingeschlossen. Der Aufenthalt konnte beliebig gestaltet werden. Im Falle von Hunger musste ein Knopf gedrückt werden, um eine Mahlzeit durch eine Schleuse zu erhalten. Die Probanden bekamen allerdings keinerlei Informationen über die vorherrschende Tageszeit.

Schon nach kurzer Zeit verschob sich der Lebensrhythmus der Probanden um etwa eine Stunde pro Tag nach hinten. Aschoff resultierte daraus eine Art innere Uhr des Menschen, die abhängig von sogenannten Zeitgebern (äußeren

Reizen) ist. Diese wichtigen Zeitgeber erkannte Aschoff in Licht, Nahrung und sozialen Interaktionen.

Verblüffender Weise gibt es in jeder Zelle und jedem Gen eine innere Uhr. Diese inneren Uhren funktionieren nach einem rhythmischen Prinzip. Treten Zeitgeber zu einer unnatürlichen Zeit auf, stören sie die inneren Uhren aller Organsysteme.

Dazu gehört z. B. der hohe Blaulichtanteil, der von Smartphones, Computerbildschirmen und Fernsehern ausgestrahlt wird und am Abend das gemächliche Ausklingen des Tages hemmt.

Wenn du Menschen kennst, die im Schichtsystem arbeiten, wirst du sehen, dass die Auswirkungen eines gestörten natürlichen Rhythmus deutlich werden. Ein häufig trübes und müdes Äußeres dieser Menschen spielt sich auch im Inneren, in den „tostlosen Seelen“ ab.

Und so schleppen sich viele Früh-, Spät-, und Nachtschichtler aus der „zwanghaften Ökonomisierung der Gesellschaft“ immer wieder zur Arbeit. Auf lange Sicht wird das nicht gut gehen und führt früher oder später zu einem körperlichen und seelischen Problem.

Es sei zu erwähnen, dass der Aufmerksamkeitszyklus nach spätestens zwei Stunden abflacht und eine Pause die Regel sein sollte. Nur, wer hält sich an diese Empfehlung? Die bisherige „Höher-schneller-weiter-Mentalität“ produziert immer mehr Menschen, die über Antriebslosigkeit, Schlaf- und Essstörungen und Depressionen klagen.

Durch das langfristige Abweichen vom natürlichen Rhythmus nehmen auch schwerwiegende Erkrankungen wie Krebs zu. Bei Frauen und Männern steigt das Risiko für Brustkrebs bzw. Prostatakrebs um bis zu 50 %.

Um den Status deiner Körperrhythmen zu messen, eignet sich der Herzschlag besonders gut. So wird mittels der Herzratenvariabilität (HRV), also die Variation des Zeitabstands zwischen zwei Herzschlägen in Millisekunden,

gezeigt, wie gut die einzelnen körperlichen Rhythmen aufeinander abgestimmt sind. Eine hohe HRV wird mit einer höheren Lebensqualität und geringerer Infektanfälligkeit assoziiert.

Jetzt fragst du dich sicherlich, wie du diesen messen kannst. Das geht heutzutage recht einfach. Ich persönlich habe dazu zwei unterschiedliche Geräte benutzt, die beide ihre Vor- und Nachteile haben. Ich stelle sie dir ganz kurz vor:

HRV-Messung mit dem Oura-Ring. Der Oura-Ring ist ein Ring mit einem Bluetooth-gesteuertem Chip, der 24h lang Körperdaten von dir trackt und über eine App ausgibt, unter anderem eben auch die HRV.

HRV-Messung mit einem Brustgurt. Hier gibt es unterschiedliche Anbieter. Im Grund trägst Du für ein paar Tage oder nach Bedarf einen Brustgurt (ähnlich wie für Sport), der dann deine HRV misst und sie dann über eine App auf dein Handy mit den Daten überträgt.

Was kannst du tun, wenn deine Körperrhythmen nicht mehr harmonieren?

Zunächst solltest du deinen Alltag entschleunigen und routinierte Tagesabläufe aufbauen. Therapieangebote wie Kunsttherapie, Eurythmie oder Yoga können deine Lebensqualität nachhaltig verbessern. Sie können deine sozialen Fähigkeiten stärken und dir helfen, deine Ängste zu überwinden.

Wenn du achtsam durch das Leben gehst, wirst du bemerken, dass es für bestimmte Aktivitäten ideale Zeiträume gibt. Das kann dein Hunger- und Durstgefühl sein, die Neigung, sich mehr zu bewegen, oder ein ausgeprägtes Schmerzempfinden zu einer bestimmten Tageszeit.

Offensichtlich haben sich zwar die Lebensgewohnheiten vieler Menschen verändert, aber die natürlichen Bedürfnisse des menschlichen Körpers sind (zu bestimmten Zeiten) immer noch dieselben.

Die Begründung liegt in der viel längeren Zeit der natürlichen Lebensweise vor der menschlichen Zivilisation. Heutige Naturvölker, die noch weitestgehend im Einklang mit den Rhythmen der Natur leben, haben diesen harmonischen Körperrhythmus beibehalten. Sie können uns als Vorbild für die Verbindung von Natur und Körper dienen.

Relevant zu diesem Thema, d. h. für das Lösen und Minimieren von Angststörungen, ist das Bewusstsein, dass der Körper ganz natürlich den Rhythmen ausgeliefert ist und sich daran orientiert und wir nicht manuell gegensteuern sollten.

Das heißt für die Praxis, dass man auch dann schlafen gehen sollte, wenn es dunkel ist (und nicht erst um 02:00 Uhr in der Nacht), und auch dann aufstehen sollte, wenn es hell wird. Plus/Minus ein bis zwei Stunden sind kein Problem – nur wenn man eben, wie z. B. durch Nachtschichten, aus dem Rhythmus kommt, hat das einen Einfluss auf die innere Uhr und somit auf die Balance des Körpers.

Genauso wichtig ist, dass man jeden Tag regelmäßige Schlafenszeiten einhält. Der eine oder andere wird merken, wenn er z. B. werktags immer um 22:00 Uhr ins Bett geht, aber z. B. am Wochenende dann bis 01:00 oder 02:00 Uhr nachts aufbleibt, dass er dann am Folgetag viel schwieriger aus dem Bett kommt und nicht so gut „drauf“ ist.

Dasselbe trifft auch auf das Essen zu. Nachts sind unsere Verdauungsorgane nicht auf Essen „vorbereitet“, daher solltest du hier nicht übertreiben und die letzte Mahlzeit einige Stunden vor dem Schlafengehen einnehmen.

Genauso braucht der Körper in den Wintermonaten mehr Ruhe (durch längere Nachtphasen) und kann wiederum im Sommer viel aktiver sein durch deutlich längere Tage.

Umwelt- und Wohnungsüberprüfung sowie Bekämpfung von Schadstoffen

Giftige/künstliche Inhaltsstoffe in Drogerieartikeln

Das ganze Thema ist viel komplexer, als man meint. Ich hatte mir darüber vorher ehrlich gesagt gar keine Gedanken gemacht. Irgendwie bin ich in meiner Naivität davon ausgegangen, dass es ja „nur“ um Hautkontakt geht und es deshalb lange nicht so schlimm sein kann, als wenn ich etwas oral einnehme.

Da habe ich mich aber mächtig getäuscht.



Mittlerweile haben wir so viele unterschiedlich agierende und teilweise giftige Inhaltsstoffe in Kosmetika und allgemein in Drogerieartikeln, dass einem davon nur allein durch das Wissen übel werden kann.

Den meisten Menschen bekannt sind wahrscheinlich Parabene. Das sind Konservierungsstoffe, die in Shampoos oder auch Zahnpasta vorkommen. Das Problem ist, sie können je nach Herstellung wie Hormone wirken und dadurch unseren Hormonhaushalt bei täglichen Einnahmen vollkommen durcheinanderbringen. Und was kann ein durcheinandergebrachter Hormonhaushalt noch bewirken? Richtig. Eine falsche Einschätzung von

Körpersymptome, von Gefahren, und ein nicht korrektes Bewerten von Situationen, wodurch schneller Ängste und auch Panikattacken entstehen können.

Und das nur am Beispiel eines Inhaltsstoffes. Dazu kommen viele andere Substanzen, wie Duftstoffe, Fluorid (z. B. in Zahnpasta), Tenside, Emulgatoren, z. B. Glycerin, Aluminium oder Aluminiumsalze, paraffiniertes Erdöl, Mikroplastik, Palmöl (fast überall drin!), UV-Filter (vor allem in Sonnenmilch) und viele mehr.

Ich war an dieser Stelle sehr rigoros und habe alles weggeschmissen. Wirklich alles.

Und habe mir folgende Sachen angeschafft:

- eine [Lorbeer/Olivenöl-Seife](#)²⁴ (zum Duschen und täglichen Waschen)
- eine florid-freie Zahnpasta, z. B. von [Weleda](#)²⁵ (es gibt aber mittlerweile auch andere gute!)
- Deo, selbst hergestellt.²⁶

Und das war's!

Ansonsten benutze ich nichts anderes. Keine Cremes, keine Shampoos. Beim Verreisen ist das sehr praktisch.

Haus- und Wohnungsgifte überprüfen und bekämpfen

Man mag es kaum glauben, und gerade wenn man sich mit dem Thema noch nicht beschäftigt hat, kann man sich nicht vorstellen, dass Wohnraumgifte etwas mit der Gesundheit oder gar mit Panikattacken zu tun haben könnten.

²⁴ Grüne Valerie® Original Aleppo Seife, <https://amzn.to/2FPQRJv>

²⁵ WELEDA Calendula Zahncreme, <https://amzn.to/2ECDxri>

²⁶ <https://www.smarticular.net/deo-selber-machen-rezepte/>

Falsch gedacht.

Denn hier lauern Gefahren durch giftige Substanzen in Baustoffen, Tapeten oder Bodenbelägen. Vor allem in Altbauten aus den 1960er- und 1970er-Jahren wurde sehr häufig Asbest verarbeitet. Daneben gibt es zahlreiche andere Giftstoffe, die auch heute noch verwendet werden.

Ich zeige dir auf, welche Chemikalien dem Raumklima und der Gesundheit schaden und was du dagegen tun kannst.

Die lange Liste der Beschwerden, die durch Giftstoffe in der Wohnung auftreten können, reicht von Kopfschmerzen über Reizungen der Schleimhäute, Augen und Haut bis hin zu Atembeschwerden sowie dem Gefühl von Unwohlsein oder Lustlosigkeit.

Treten sie nur dann auf, wenn du deine Wohnung betrittst, und verschwinden, sobald du aus dem Haus gehst, ist dies ein Zeichen dafür, dass die Ursache in deinen eigenen vier Wänden liegt. Aber das muss nicht zwangsläufig so sein, denn manche Gifte wirken schleichend.

Solltest du den Verdacht haben, dass deine Wohnung belastet ist, kannst du einen Experten zurate ziehen oder selbst eine Hausstaubprobe von einem Labor auf einen bestimmten Schadstoff untersuchen lassen. Doch welche Chemikalien können das sein?

Lösemittel und Formaldehyd

Lösemittel, die beispielsweise in Farben, Lacken, Klebern, Bodenbelägen oder auch Möbeln vorkommen, werden als VOC (Volatile Organic Compounds) bezeichnet, was auf Deutsch „flüchtige organische Verbindungen“ heißt. Sie können Kopfschmerzen, Übelkeit, Unwohlsein sowie Schlafstörungen auslösen. Diese Symptome treten beispielsweise dann auf, wenn gerade frisch tapeziert oder ein neuer Bodenbelag verlegt wurde.

Zu erkennen sind die VOCs an ihrem strengen Geruch. Dieser verschwindet zwar nach ausgiebigem Lüften sehr schnell, tritt aber immer wieder auf. Ein Mix aus verschiedenen VOCs in der Raumluft ist besonders gefährlich.

Das Gift Formaldehyd ist besonders bekannt und gefährlich. Es wurde vor allem in den 1970er-Jahren in Klebstoffen für Span- und Presskorkplatten, Fertigparkett, Versiegelungen und Mineralfaserdämmstoffe verwendet und gilt als u. a. krebserregend.

Weichmacher und Pestizide

Pestizide und Weichmacher gehören zu den schwerflüchtigen organischen Verbindungen, die erhebliche Gesundheitsschäden auslösen können. Pestizide sind beispielsweise die Holzschutzmittel PCP und Lindan sowie Flammschutzmittel. Genauso wie Weichmacher treten sie über einen längeren Zeitraum aus und bleiben somit lange in der Raumluft. Der Weichmacher DEPP gilt, wie das Holzschutzmittel PCP auch, als krebserregend. Im Jahr 1990 wurde der Einsatz von PCP verboten.

Weichmacher sind oft in PVC-Böden, Farben, Lacken, Klebstoffen und Türdichtungen enthalten. Pestizide und Flammschutzmittel sind Bestandteile einiger Wärmedämmungen. Lindan und PCP sind in sehr dunkel gestrichenen Dachbalken aus den 1950er- und 1960er-Jahren zu finden. Auch wurden damals teerhaltige Parkettkleber verwendet, was ebenfalls an der sehr dunklen Einfärbung zu erkennen ist.

Gesundheitsschädliche Fasern

In Altbauten befinden sich oft Dach- und Fassadenplatten, die aus Asbestfasern hergestellt wurden. Ebenso können Nachtspeicheröfen, Dichtungen, Klebmassen, Lüftungskanäle und Fliesenkitte mit Asbest belastet sein. Noch bis 1993 wurde Asbest als Baustoff verwendet. Heute gilt dieses Gift als krebserregend und ist daher verboten.

Auch künstliche Mineralfaserplatten stehen im Verdacht, Krebs auszulösen. Noch vor der Jahrtausendwende wurden sie als Lärm- und Wärmedämmung

eingebaut. Heute werden Platten verwendet, die kaum Schadstoffe enthalten und den gesetzlichen Vorgaben entsprechen.

Schimmel

Dunkle Flecken an Wänden oder der Decke bedeuten nichts Gutes. Sie sind in den meisten Fällen unübersehbare Hinweise auf Schimmel, und dieser kann dein Immunsystem enorm schädigen.

Asthma, Allergien und entzündliche Organerkrankungen sind die schlimmen Folgen von Schimmelbildung. Ursache hierfür ist Feuchtigkeit, die entsteht, wenn die warme Raumluft auf die kühle Innenoberfläche der Außenwand trifft. Dadurch kühlt die Luft ab und lässt das Wasser kondensieren, wodurch die Wand feucht wird. Die Kombination aus regelmäßigem Lüften und gleichmäßigem Heizen kann Schimmelbildung vorbeugen.

Auch eine unzureichende Wärmedämmung und Schäden an Dach oder Fassade können Schimmel verursachen. Die genaue Ursache sollte auf jeden Fall abgeklärt und beseitigt werden. Bei größeren Schäden ist die Beauftragung von Fachleuten ratsam.

Weitere Giftstoffe

Schwermetalle

Schwermetalle kommen vor allem in Altbauten vor. Sie stecken in alten Holzschutzmitteln, Fehlbodenschüttungen und Bodenbelägen. Beim Renovieren von Altbauten besteht die Gefahr, dass es beim Abbeizen von schwermetallhaltigen Farben zu Vergiftungen kommt.

Radon

Dieses chemische, radioaktive Element dringt in manchen Regionen im gasförmigen Zustand in Hauskeller ein und kumuliert hier zu ungesunden Konzentrationen. Daher ist es unbedingt ratsam, vor der Bebauung eines Grundstücks in einem Radongebiet den Radongehalt im Boden zu prüfen. Bei

bestehenden Bauten kann mit geringem Aufwand eine Radon-Sanierung durchgeführt werden.

Wir haben z. B. vor dem Bau unseres Hauses eine Radonprüfung auf dem Grundstück durchführen lassen. Es gibt Gebiete in Deutschland, wo eine Radonbelastung deutlich größer ist, das kannst du u.a. auf dieser [Karte²⁷](#) nachsehen.

Fogging

Dieses Phänomen ist ziemlich neu und noch nicht hinreichend erforscht. Zu Beginn der Heizperiode oder nach einer Renovierung werden beim Fogging die Wände schwarz. Experten vermuten, dass es sich um Ausgasungen von Baumaterialien, die Lösemittel und Weichmacher enthalten, handelt. Diese legen sich wie ein Film auf die Wände und binden Feinstaubpartikel. Wenn du auf synthetische Stoffe verzichtest, wirst du kein Problem mit Fogging haben.

Was kann ich gegen Schadstoffe im Wohnumfeld tun?

Als Erstes kannst du einmal nachschauen, ob irgendwo noch Reste von Wandfarben, Holzschutzmitteln, Tapetenkleister oder Parkettkleber stehen.

Überprüfe hier die Inhaltsstoffe, denn bei diesen Sachen weißt du, dass du sie verbaut oder benutzt hast. Diese sollten gegebenenfalls beim Wertstoffhof entsorgt werden. Überprüfe deine Reinigungsmittel auf eventuelle Giftstoffe. Sollten diese enthalten sein, entferne sie umgehend aus deiner Wohnung.

Das ist ein nur kleiner, aber erster Schritt. Richtig klar wird das Ausmaß erst durch eine Raumluftmessung. Diese gibt Aufschluss darüber, welche Schadstoffe in deinen vier Wänden enthalten sind.

²⁷ <https://www.bfs.de/DE/themen/ion/umwelt/radon/karten/boden.html>

Fachleute wie Innenraumanalytiker oder Baubiologen können vor Ort feststellen, welche Gefahrenquellen bei dir zu Hause lauern, und beraten dich darüber, welche Sanierungsmaßnahmen vorzunehmen sind.

Du kannst auch selbst Material- und Hausstaubproben nehmen und diese von einem Labor untersuchen lassen. Ist deine Wohnung belastet, müssen eventuell Tapeten, Bodenbeläge, Holzvertäfelungen oder Farben entfernt und ordnungsgemäß entsorgt und durch schadstoffarme Materialien ersetzt werden.

Dies ist bei tragenden Bauteilen nicht immer möglich. In diesem Fall werden sie durch nachträgliche Beschichtungen oder ein „Absorbervlies“ isoliert.

Wenn du neu baust oder selbst renovierst, kannst du schon bei der Auswahl der Materialien dafür sorgen, dass dir Schadstoffe erst gar nicht ins Haus kommen. Lass dich im Fachhandel über ökologische Baustoffe beraten und achte beim Kauf im Internet auf Öko-Siegel. So schaffst du ein gesundes Raumklima und fühlst dich in deinem Zuhause so richtig wohl.

Wie gesagt, ich persönlich würde hier erst nur dann aktiv werden, wenn sowieso gerade ein Wechsel oder eine Maßnahme ansteht, und dann genau darauf achten, dass man z. B. einen Bio-Parkettkleber benutzt oder eben nicht die Billig-Tapete vom Discounter nimmt, bei der nicht klar ist, womit diese so „geschmeidig“ oder „leicht zu verarbeiten“ gemacht wurde.

Mir war das Thema – auch aus ökologischen und nachhaltigen Gründen – so wichtig, dass wir uns für den Bau eines Ökohauses entschieden haben, bei dem wir dann auf all diese Dinge Wert legen konnten.

Funkwellen und Elektromog

Funkwellen, auch Elektromog genannt, sind die neue Bedrohung für unser Immunsystem, für unsere Abwehrkräfte, für die elektrische Kommunikation unseres Körpers, der eben durch unterschiedliche Arten und Wellen/Frequenzen beeinflusst wird.

Auch wieder etwas, das wir nicht sehen können, weshalb wir es also als nicht so dramatisch/ernst wahrnehmen, was aber so gut wie ständig einen Einfluss auf uns hat.

Es gibt ja bereits einige Studien, dass allein durch Elektrosmog Krebs entstehen kann – also bleibt absolut kein Zweifel, dass auch Elektrosmog zu einem Großteil die Psyche beeinflusst.

In einer Studie mit Affen, deren Hirnfunktion untersucht wurde und die 60 Hz starken Magnetfeldern ausgesetzt waren, fand man heraus, dass die Serotonin- und Dopaminmengen sofort sanken, womit eben auch Depressionen mit bedingt werden können.

Umso wichtiger ist, dass du ebenso hier ansetzt und dich kurz über die größten Gefahrenherde in unserem Leben informieren und du eben konsequente Maßnahmen ergreifen kannst, um hier Abhilfe zu leisten.

Das sind im Grunde diese vier Dinge:

1. Mikrowellen aus dem Haushalt verbannen oder deren Nutzung auf ein Minimum reduzieren und bei Gebrauch in einen anderen Raum gehen.
2. Funkverbindung (3G, LTE, 5G) über das Handy nur dann nutzen, wenn es wirklich gebraucht wird (also zum Telefonieren), und idealerweise nicht mit dem Handy am Ohr telefonieren, sondern per Freisprecheinrichtung. Keine Bluetooth-Headsets benutzen, die immer eingeschaltet und immer am Ohr sind. Vor allem während der Autofahrt die Funkverbindung deaktivieren, weil immer wieder neue Sendemasten gesucht werden.
3. WLAN nur dann nutzen, wenn man es wirklich braucht, ansonsten den Router so einstellen, dass es deaktiviert wird, vor allem nachts. Alternativ alle Geräte, wie z. B. Laptops oder Computer per LAN bedienen.
4. Nicht in der Nähe von Steckdosen schlafen. Oder nachts idealerweise den Strom per Sicherung ausschalten.

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG, SELBSTFÜRSORGE UND SEELISCHE BALANCE

Sich der Angst stellen

Etwas, das ich früh verstanden habe, ist, dass man sich früher oder später der Angst stellen muss.

Ich war quasi am Anfang ja gezwungen, noch einmal zum Flughafen zu gehen, die Sicherheitskontrolle zu überqueren und mich erneut dieser Situation zu stellen, von der ich dachte, dass sie der Auslöser für meine Panikattacke war.

Es war wie ein Trauma, das sich mein Körper gemerkt hatte.

Der Rückflug von Las Vegas war der Horror für mich.

Und ein halbes Jahr später musste ich beruflich von NRW nach München. Eine Strecke, die ich auch mit dem Auto hätte zurücklegen können. Ich entschied mich aber dazu, zu fliegen.

Ich wollte meine Angst konfrontieren.

Und um ehrlich zu sein: Es war furchtbar. Ich hatte Schweißattacken, ein starkes Unwohlsein, und brauchte wirklich viel Kraft, um diesen Akt allein zu meistern. Aber es ging. Ich vertraute mit jedem Flug wieder mehr auf meinen Körper und hatte durch die hier vorgestellten Methoden auch mehr Energie, mehr Kraft, mehr Balance im Körper, um all das zu bewältigen.

Aber hätte ich mich mit dieser Angst nicht konfrontiert, hätte mich das sehr stark eingeschränkt im Leben. Das gilt sicherlich auch für dich. Für jeden ist der Auslöser der Angst oder der ersten und darauffolgenden Panikattacken etwas anderes.

Aber es ist nur sehr selten der wirkliche Grund für die Panikattacke. Ja, es ist der Auslöser, aber nicht der Grund.

Und wenn du mit etwas mehr Kraft und positiven Gedanken in die Angst reingehst und dich mit ihr konfrontierst und ein paar Hilfsmittel benutzt, wie z. B. ein Lavendelöl oder eine beruhigende Atemtechnik oder die Kraft der Achtsamkeit, damit du dich nicht von negativen Gedanken verfolgt fühlst, auf negative Körpersymptome konzentrierst, dann wirst du diese Situationen auch aushalten können und feststellen, dass nicht zwangsläufig eine Panikattacke folgt.

Oder dass die Angst auch nachlässt. Und du eigentlich der Herr deines Verstandes bist und die Situation in der Hand hast, ja sie sogar kontrollieren kannst.

Dadurch, dass ich mich auch meiner Angst gestellt habe, kann ich heute wieder vollkommen problemlos fliegen und durch Sicherheitskontrollen gehen. Ja, ich würde mich sogar freuen, noch einmal nach Las Vegas zu fliegen!

Die Situation akzeptieren

Die Situation zu akzeptieren, insbesondere wenn es um die Bekämpfung von Panikattacken geht, kann einen entscheidenden Schlüssel zum Erfolg darstellen. Panikattacken sind oft überwältigend und beängstigend, aber die Akzeptanz ihrer Existenz und ihrer vorübergehenden Natur kann einen erheblichen Einfluss auf deinen Umgang mit ihnen haben.

Sich nicht immer wieder darüber ärgern, warum es jetzt passiert ist oder warum es gerade dir passieren musste, wo du doch eigentlich wenig Probleme hast, sondern alles, was ist, einfach akzeptieren. Eine Panikattacke als Geschenk, als Hilfe, als Begleiter, als Warnhinweis annehmen und es in Ordnung finden.

Um dieses Konzept zu verstehen, ist es wichtig, die Natur von Panikattacken zu erforschen. Die *Janson-Methode* bietet dir sehr viele Hinweise und

Möglichkeiten dazu. Studiere dieses Buch daher bitte gründlich. Lies dir Passagen auch ruhig öfters durch. Drucke es dir aus. Unterstreiche. Markiere.

Panikattacken sind nicht nur reine Einbildungen. Sie sind körperliche und mentale Reaktionen auf Stress, Angst, Dysbalance.

Die körperlichen Symptome wie Herzrasen, Atemnot und Schwindel sind real, aber sie sind auch **vorübergehend**.

Das Akzeptieren dieser Realität ist der erste Schritt zur Entmystifizierung von Panikattacken.

Dadurch nimmst du jeglichen Widerstand und gehst damit konform und löst es schneller wieder auf.

Akzeptanz bedeutet nicht, dass du dich deiner Angst ergeben sollst. Im Gegenteil, es geht darum, die Panikattacken nicht als eine existenzielle Bedrohung zu betrachten, sondern als ein vorübergehendes Phänomen, das du durchstehen kannst. Wenn du dich dagegen sträubst und verzweifelt versuchst, sie um jeden Preis zu verhindern oder zu kontrollieren, kann dies paradoxerweise dazu führen, dass sie stärker auftreten.

Der Schlüssel zur Akzeptanz liegt in der Bereitschaft, den Widerstand gegen die Angst aufzugeben. **Dies bedeutet, dass du die Angst da sein lässt, ohne dagegen anzukämpfen.**

Es bedeutet, dass du lernst, die unangenehmen Empfindungen und Gedanken während einer Panikattacke zu beobachten, ohne dich von ihnen mitreißen zu lassen.

Achtsamkeit ist hierbei ein mächtiges Werkzeug. Durch die Praxis der Achtsamkeit kannst du deine Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen während einer Panikattacke beobachten, ohne sie zu bewerten oder zu verurteilen. Dies ermöglicht es dir, eine gewisse Distanz zu deinen Ängsten zu gewinnen und klarer zu sehen.

Atemübungen und Entspannungstechniken können ebenfalls hilfreich sein, um während einer Panikattacke ruhiger zu bleiben. Langsame, tiefe Atemzüge können den Körper beruhigen und helfen, die Symptome zu mildern.

Sei geduldig mit dir. Gib dir Zeit und versuche mit viel Geduld und Urvertrauen deine aktuelle Situation zu akzeptieren.

Wenn du das schaffst, wirst du überrascht feststellen, dass du durch die Akzeptanz auf einmal einen anderen Blick und dadurch auch eine andere Beobachtung auf die Panikattacken hast. Und dich vielleicht auch nicht mehr so stark damit identifizierst. Dadurch auch nicht mehr so stark davon emotionalisieren lässt, du also neutraler darauf reagierst und du durch diese Distanz, auch wenn sie nur marginal ist, deutlich gelassener damit umgehen kannst. Es ist, wie wenn man nichts mehr zu verlieren hat. Die Anspannung löst sich, man ist dadurch ruhiger, gelassener und entwickelt genau dadurch ungeahnte Kräfte. Kraft durch Ruhe.

Auch wenn ich diesem Kapitel in der Menge oder dem Umfang nicht so viel Zeit widme, wie anderen Themen, so möchte ich noch einmal betonen, dass dieser Punkt sehr wichtig ist. Lies ihn dir deshalb bitte gerne noch ein zweites oder auch drittes Mal durch, damit er noch tiefer in dich eindringt und du dich zur richtigen Situation daran erinnerst.

Traumaheilung und Traumatherapie

Auch wenn du denkst, dass du kein klassisches Trauma hast, wie z. B. nach einem Unfall, einem Überfall oder einem Missbrauch, so kann es sein, dass du beispielsweise ein Bindungstrauma hast.

Traumata entstehen in der Regel als Reaktion auf überwältigende, bedrohliche oder lebensgefährliche Erfahrungen. Diese Ereignisse können physischer, emotionaler oder psychischer Natur sein. Wenn wir mit einer Situation

konfrontiert werden, die unsere Fähigkeit zur Bewältigung übersteigt, wird unser Körper und unser Gehirn in eine Schutzreaktion versetzt.

Ausgelöst durch Streit, Konflikte, Situationen in der Vergangenheit, die dich heute noch – bewusst oder unbewusst – belasten. Manchmal sind es auch Dinge, an die du dich nicht mehr bewusst erinnern kannst, die aber z. B. in den ersten drei Jahren deines Lebens passiert sind – wo du eine komplizierte Bindung aufgebaut hast, aus Angst oder in einer Stresssituation oder weil du dich selbst in Lebensgefahr gesehen hast.

In einer akuten Stressreaktion, die oft mit Trauma einhergeht, wird der Körper in den "Kampf-oder-Flucht"-Modus versetzt. Dies führt zu einer erhöhten Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol. Das Ziel dieser Reaktion ist es, uns auf eine schnelle körperliche Reaktion vorzubereiten, um die Gefahr zu überwinden. Dies kann lebensrettend sein, wenn wir tatsächlich in unmittelbarer Gefahr sind.

In der Evolution waren Traumata lebenswichtig. Sie halfen unseren Vorfahren, auf physische Gefahren zu reagieren, wie zum Beispiel Angriffe von Raubtieren. Die Schutzreaktion war ein Überlebensmechanismus. Traumatische Erfahrungen wurden im Gehirn als intensive Erinnerungen gespeichert, um zukünftige Gefahren zu erkennen und zu vermeiden.

Allerdings sind die meisten von uns in der heutigen Gesellschaft nicht mehr täglich physischen Bedrohungen ausgesetzt. Die gleichen Schutzreaktionen, die in der Vergangenheit überlebenswichtig waren, können im modernen Leben zu Problemen führen. Wenn wir auf alltägliche Stressoren reagieren, als ob unser Leben in Gefahr wäre, kann dies zu chronischem Stress, Angststörungen und Panikattacken führen.

Traumatherapie kann ein entscheidender Schritt sein, um die Wurzeln von Panikattacken zu entdecken und zu heilen. Der Prozess beginnt mit der Suche nach professioneller Hilfe bei einem qualifizierten Therapeuten oder Psychiater, der auf Traumatherapie spezialisiert ist. In dieser therapeutischen Beziehung ist

Vertrauen von größter Bedeutung, da du dich sicher und unterstützt fühlen musst, um traumatische Erinnerungen und Emotionen zu teilen.

Während der Traumatherapie wirst du ermutigt, deine Erinnerungen an traumatische Ereignisse zu erforschen. Dieser Schritt kann schmerzhaft sein, aber er ist unerlässlich, um die zugrunde liegenden Ursachen von Panikattacken zu verstehen. Die Traumatherapie nutzt verschiedene Techniken wie EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) oder die Arbeit mit körperlichen Empfindungen, um traumatische Erinnerungen zu verarbeiten und ihre emotionale Intensität zu reduzieren.

Es gibt tatsächlich auch Traumatherapien, bei denen man sich nicht mehr bewusst an das Trauma erinnern muss, da man auf andere Art und Weise mit dem Unterbewusstsein traumatische Erlebnisse finden kann. Schau dich einfach mal um, was in deiner Nähe angeboten wird und was dich anspricht.

Darüber hinaus wird in der Therapie daran gearbeitet, deine inneren Ressourcen zu stärken. Dies ermöglicht es dir, besser mit Stress und Angst umzugehen und deine Fähigkeiten zur Selbstregulation zu verbessern. Die Erkenntnisse und Bewältigungsstrategien, die du in der Traumatherapie erwirbst, werden in dein tägliches Leben integriert, um wiederkehrende Panikattacken zu reduzieren oder zu verhindern.

Der Heilungsprozess in der Traumatherapie erfordert Geduld und Selbstmitgefühl. Es kann einige Zeit dauern, und Rückschläge sind möglich, aber es ist wichtig, auf deine körperliche und emotionale Gesundheit zu achten und langfristige Unterstützung zu suchen.

Die Heilung von Traumata beinhaltet auch die Umstrukturierung des Gedächtnisses. Ziel ist es, die traumatischen Erinnerungen aus der "Kampf-oder-Flucht"-Reaktion zu lösen und sie in weniger belastende Erinnerungen zu verwandeln. Dies ermöglicht es, dass die Auslöser für Panikattacken und Angstreaktionen abnehmen.

Zusätzlich zur professionellen Therapie sind Selbstfürsorge, Achtsamkeitspraktiken und soziale Unterstützung wichtige Elemente der Heilung. Es ist ein Prozess, der Zeit, Geduld und Selbstmitgefühl erfordert. Die Auflösung von Traumata kann jedoch eine tiefgreifende Verbesserung der psychischen Gesundheit und Lebensqualität ermöglichen.

Das Ganze klingt nun vielleicht etwas „fern“ von dir? Umso besser.

Solltest du dich jedoch mit irgendeiner Faser von dir angesprochen fühlen, recherchiere weiter zu diesem Thema. Hier könnte eine sehr gute Möglichkeit liegen, noch weitere Knoten zu finden und diese zu lösen – das Gute ist, dass du hier vollkommen ursächlich arbeitest, also damit nach Lösungen suchst und eine dauerhafte Verbesserung erreichen wirst.

Als Empfehlung möchte ich dir das Buch „[Vom Trauma befreien](#)“²⁸ von Peter A. Levine und „[Entwicklungstrauma heilen](#)“²⁹ von Laurence Heller mitgeben.

Die Macht der dunklen Geheimnisse auf die Psyche

Dunkle Geheimnisse sind tief verwurzelte Erlebnisse oder Erfahrungen, die Menschen aus verschiedenen Gründen tief in ihrem Unterbewusstsein verbergen. Diese Geheimnisse können von Missbrauch und Trauma bis hin zu Schuldgefühlen und ungesunden Beziehungen reichen. Ihr Einfluss auf die Psyche eines Menschen kann dramatisch und tiefgreifend sein.

Beispiele für dunkle Geheimnisse:

Kindheitstrauma: Ein Kindheitstrauma wie sexueller Missbrauch, physische Misshandlung oder Vernachlässigung kann ein Dunkles Geheimnis sein. Das Opfer kann es verbergen, um die schmerzhaften Erinnerungen zu vermeiden.

²⁸ <https://amzn.to/3t2u1Xm>

²⁹ <https://amzn.to/3EG3MZl>

Fremdgehen: Eine außereheliche Affäre oder Untreue in einer Beziehung kann ein dunkles Geheimnis sein, das Schuldgefühle, Angst vor Entdeckung und emotionale Belastung verursacht.

Gewalttätiges Verhalten: Menschen, die in der Vergangenheit gewalttätiges Verhalten gezeigt haben, sei es gegenüber anderen oder sich selbst, könnten diese Taten verbergen, um sozial akzeptiert zu werden.

Verlust eines Angehörigen: Der Verlust eines geliebten Menschen und die Trauer darüber können ein dunkles Geheimnis sein, wenn jemand nicht darüber spricht, um andere nicht zu belasten.

Warum Menschen dunkle Geheimnisse verbergen:

Menschen verbergen dunkle Geheimnisse oft aus Überlebensinstinkt. Diese Geheimnisse können schmerzhaft, beschämend oder stigmatisierend sein. Sie verbergen sie, um sich selbst zu schützen oder um nicht von anderen geächtet zu werden. Dieses Verbergen kann jedoch eine große psychische Belastung darstellen.

Wie bewältigt und löst man diese Geheimnisse?

Professionelle Therapie, insbesondere die zuvor vorgestellte traumabezogene Therapie, wie die Traumatherapie, kann Menschen dabei helfen, ihre Dunklen Geheimnisse zu identifizieren und zu verarbeiten.

Die Bereitschaft zur Selbstreflexion und zur Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte kann dazu beitragen, dunkle Geheimnisse ans Licht zu bringen.

Aber auch bereits das Teilen von Geheimnissen mit vertrauten Freunden oder Familienmitgliedern kann eine große Entlastung sein.

Mit Hilfe von Meditation oder einer Reise in das Bewusstseinsfeld (siehe auch: [Lesen im Bewusstseinsfeld von Stephan Meier³⁰](#)) kann man auch dunkle Geheimnisse wieder an die Oberfläche führen und mit Hilfe von entsprechend geschulten Therapeuten auflösen und heilen.

Ebenfalls kann das Schreiben, Malen oder Musizieren eine therapeutische Möglichkeit sein, um mit dunklen Geheimnissen umzugehen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass die Enthüllung und Verarbeitung von dunklen Geheimnissen ein komplexer Prozess sein kann, der Zeit und Unterstützung erfordert. Die Heilung beginnt jedoch oft damit, diese Geheimnisse anzuerkennen und ihnen ins Auge zu sehen, um langfristig eine psychische Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

Einschlafritual

Affirmationen vor dem Schlafengehen sind eine sehr gute Möglichkeit, um dein Unterbewusstsein für einen positiven, guten, gesunden Schlaf zu programmieren.

Denn abends vor dem Schlafengehen haben wir einen leichteren Zugang zum Unterbewusstsein.

Wenn wir also vor dem Schlafengehen über unsere Sorgen, über die Dinge, die schlecht liefen, über die Probleme, über ungelöste Aufgaben, über To-do-Listen nachdenken, könnte es sein, dass das Unterbewusstsein nachts daran „arbeitet“, anstatt zu ruhen oder zu heilen.

Anstatt ruhig und friedlich einzuschlafen, bist du dann in diesen Gedanken-Schleifen, was nicht gut lief (Vergangenheit) oder was du noch alles besorgen oder machen musst (oder möchtest). Beides ist nicht förderlich, daher lege ich dir ganz nahe, ein Einschlafritual mit stärkenden und positiven Affirmationen einzuhalten, die schon einmal die „Richtung“ des Schlafes andeuten, wenn du damit Schwierigkeiten haben solltest.

³⁰ <https://das-bewusstseinsfeld.de/>

Meine Empfehlung:

Probiere deshalb folgende Affirmationen im Bett vor dem Einschlafen aus:

1. Ich schlafe die ganze Nacht durch.
2. Wenn ich morgens aufwache, fühle ich mich ausgeruht, frisch und vital.
3. Ich schlafe leicht und mühelos ein. Ich liebe schlafen.
4. Ich genieße jede Nacht einen tiefen und erholsamen Schlaf.
5. Mein Schlafzimmer ist eine Oase des Komforts, der Entspannung und des tiefen Schlafes.
6. Ich bin dankbar für ein warmes Bett und ein kühles Zimmer.
7. Schlaf ist ein natürlicher Prozess, den ich jede Nacht genieße.
8. Ich schließe meine Augen und wache am nächsten Morgen erfrischt und revitalisiert auf.
9. Ich bin dankbar für den heutigen Tag und all die lehrreichen Erfahrungen.
10. Ich liebe mich selbst und wünsche mir eine gute, angenehme und ruhige Nacht.

Druck sie dir am besten aus und lies sie abends im Bett laut vor.

Du kannst sie gerne auch anpassen, damit sie auf dich noch besser zutreffen und idealerweise in der Sprache sind, die du sonst auch sprichst und verwenden würdest.

Glaub mir, es wirkt Wunder.

Deine Sorgen abgeben und teilen

Das ist auch ein sehr wichtiger Punkt, den du sofort umsetzen kannst. Ich habe es auch getan, und es hat mir sehr geholfen.

Während des Tages oder auch abends bete ich zu Gott und vertraue ihm meine aktuellen Sorgen an, gebe sie an ihn ab und bitte um Hilfe. Falls sich das für

dich nicht richtig anfühlt oder du es einfach nicht möchtest, dann hilft hier alternativ ein Gespräch mit einer vertrauten Person.

Also dein Partner/deine Partnerin, Mutter, Vater, Schwester/Bruder oder ein guter Freund/eine Freundin.

Allein das Reden und das Teilen von Sorgen helfen einem, die Sorgen „abzugeben“, und es nimmt der Sorge die Kraft. Das tun wir Menschen eigentlich schon seit Ewigkeiten, haben es aber in den letzten Jahren mehr und mehr verlernt, weil wir in der Gesellschaft vereinsamen oder es im Laufe des Tages immer weniger Zeit gibt, um über solche Dinge zu reden.

An dieser Stelle kann ich dir nochmals das (Hör-)Buch „[Sorge Dich nicht – lebe](#)“³¹ empfehlen.

Dankbarkeitsübung morgens

Als allererstes nach dem Aufwachen überlege ich, wofür ich dankbar bin und starte den Tag mit positiven Gedanken und Gefühlen.

So bereite ich meinen Verstand darauf vor, sich positiv einzustellen.

Bei mir sind es Gedanken, wie z. B., dass ich einen guten Schlaf hatte, dass ich neben einer Person aufwachen darf, die ich liebe oder dass die Sonne scheint.

Gedanken der Dankbarkeit erzeugen positive Emotionen, die meinen Tag direkt positiv beginnen lassen.

Anders, als wenn ich zuallererst auf mein Handy schaue, WhatsApp öffne und mir Person X nicht zurückgeschrieben oder Person Y einen dummen Kommentar in einer Gruppe geschrieben hat und mich darüber ärgere und

³¹ Dale Carnegie (1948): Sorge dich nicht, lebe! Fischer-Verlag, München, 4. Aufl. 2013, <https://amzn.to/2FMZjJm>

darauf antworten möchte, oder mir im Kopf Argumente überlege/zurechtlege, was ich dieser Person schreiben könnte.

Völlig anderer Start. Völlig andere Bedingungen für den Tag. Macht einen kleinen, aber feinen Unterschied aus.

Das Ganze kann man mit der Zeit noch weiter steigern, indem man neben den positiven Dankbarkeitsübungen auch Visualisierungen macht, wie das eigene Leben aussehen soll, und sich dazu in die Emotionen, die man dann verspürt, hineinbegibt und dadurch schon einen Teil der Zukunft schafft, die man leben möchte.

Aber das geht schon über den eigentlichen Zweck dieses Buches und dieser Methode hinaus. Ich wollte es hier jedoch als Möglichkeit kurz erwähnen.

Meditation



Okay, du bist kein Yogi und möchtest auch kein Mönch werden.

Das verstehe ich.

So ging es mir auch.

Meditation hat nach wie vor einen sehr spirituellen Ruf.

Aber das ändert sich gerade, und das ist auch gut, denn Meditation ist wichtig und so lebensverändernd, dass du es unbedingt tun musst.

Es gibt viele Vorurteile über Meditation, und ich habe mich damit auch schwer getan am Anfang. Ich hatte sogar leichte Zitteranfälle und starke Unruhe bei meinen ersten Meditationen.

Es war eine Art „Schutzmechanismus“ von meinem Körper (oder etwas anderem).

Heute weiß ich, dass Meditationen sehr heilsam sein können, und es ist deutlich einfacher, als man denkt, und es verändert sehr vieles in Körper und Bewusstsein.

Vieles, was man nicht sofort sehen und oftmals am Anfang auch noch nicht spüren kann.

Wichtig ist: Hab keine großen Erwartungen, auch wenn die Veränderungen durch Meditation später sehr groß sein können.

Es gibt ziemlich viele Menschen, die nur allein durch etwa 30-minütiges Meditieren pro Tag von schweren Krankheiten geheilt wurden bzw. sich dadurch selbst heilen konnten.

Unterschätze also nicht die Kraft der Meditation. Ein gutes Buch dazu ist [Gesund durch Meditation](#)³².

Mein Vorschlag – und so habe auch ich angefangen – sind 7 bis 10 Minuten Meditation am Morgen und 7 bis 10 Minuten Meditation im Laufe des Tages, wann es bei dir zeitlich am besten passt und du Ruhe findest.

³² Jon Kabat-Zinn (2013): Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. Knauer MensSana Taschenbuch, München. 3. Aufl. 2019.

Hierbei ist es prinzipiell erst einmal zweitrangig, was für eine Art Meditation du machst. Viele fragen sich (oder mich), ob sie eine geführte Meditation machen oder sich nur auf ihre Atmung konzentrieren sollen usw.

Das ist wirklich zweitrangig. Es gibt auch Menschen, die stricken und meditieren dabei, sind sich aber gar nicht bewusst, dass das, was sie tun, eigentlich eine Form der Meditation ist.

Du kannst dir also auch eine App herunterladen oder bei YouTube nach geführten Meditationen suchen oder dich einfach nur für 7 bis 10 Minuten auf deine Atmung konzentrieren, und wenn du „abdriftest“ mit den Gedanken wieder zurück zur Atmung kommen.

Eine gute Meditationsmethode ist ebenfalls der „Körper-Scan“. Dabei gehst du in der Zeit einfach jedes Körperteil durch und schickst diesem „Energie“, also „Aufmerksamkeit“ für ein bis zwei Atemzüge.

Achtsamkeitsübungen im Alltag



In einer Welt, die oft von Stress und Ablenkungen geprägt ist, kann Achtsamkeit eine lebensverändernde Fähigkeit sein.

Es geht darum, im Hier und Jetzt zu leben, sich bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren, ohne über die Vergangenheit zu grübeln oder sich um die Zukunft zu sorgen.

Hast du das verstanden?

Das war ein sehr wichtiger Satz, deshalb wiederhole ich ihn noch einmal:

Es geht darum, im Hier und Jetzt zu leben, ohne über die Vergangenheit zu grübeln oder sich um die Zukunft zu sorgen.

Wenn du nur eine Sache aus meinem Buch mitnimmst, dann lass es bitte diese sein. Du glaubst nicht, wie STARK es wirken kann, wenn Du nicht mehr in der Vergangenheit mit deinen Gedanken bist, z.B. wer was du zu dir gesagt hat, wie du dich wann verhalten hast, wie schrecklich diese eine Situation für dich war.

Oder auch, wie wohl die Feier nächste Woche sein wird, was du wohl bei dem Vorstellungstermin sagen wirst, wie du den Tag überstehen sollst, was passiert, wenn du mit dem Arzt gesprochen hast, usw.

Merkst du was?

Egal ob Vergangenheit oder Zukunft. Alles ist rein fiktiv. Du bist nicht dort. Das gibt es nicht. Nur in deinem Kopf. Es ist quasi auch eine Illusion, wenn man so will.

Das Einzige, was immer nur zählt, ist der aktuelle Moment und das ist das, was du beeinflussen oder ändern kannst. Die Vergangenheit ist geschehen, guck also nicht mehr zurück, du wirst sie eh nicht mehr ändern können. Das Einzige, was du mit der Vergangenheit anfangen kannst, ist daraus zu lernen.

Und die Zukunft ist noch nicht passiert, warum also darüber sorgen oder Gedanken machen?

Handle einfach. Und das schaffst du, indem du achtsam bist. Achtsam, was auch gerade in Deinem Kopf für Gedankenschleifen durchlaufen werden, damit es dir auffällt und du es dann ändern kannst.

Du fragst dich nun – okay, wie schaffe ich es, achtsamer im Alltag zu sein?

Hier sind einige praktische Tipps, wie du Achtsamkeit in deinen Alltag integrieren kannst:

Achtsames Atmen: Du atmest ohnehin, warum also nicht bewusst atmen? Setze dich an einen ruhigen Ort, schließe deine Augen und konzentriere dich auf deine Atmung. Spüre, wie der Atem in deine Lungen strömt und wieder ausströmt. Wenn deine Gedanken abschweifen, bringe sanft deine Aufmerksamkeit zurück zur Atmung. Dies kann in stressigen Momenten Ruhe und Klarheit bringen.

Warum ist das so effektiv? Weil Du deinen „Achtsamkeits-Muskel“ trainierst. Jedes Mal, wenn dir auffällt, dass du nicht mehr bei deiner Atmung bist, sondern gerade an die Einkäufe denkst, die du heute noch zu erledigen hast und dann zu deiner Atmung zurückkehrst, kriegt dein Achtsamkeits-Muskel einen Impuls und mit jedem Impuls stimulierst du ihn und er wird größer und stärker. Die Folge ist, dass du besser in der Lage bist, wieder zurück zu dir zu kommen und nicht so lange in der Vergangenheit oder der Zukunft verharrst.

Bewusstes Essen: Wir essen oft nebenbei oder während wir auf Bildschirme starren. Versuche stattdessen, deine Mahlzeiten bewusst zu genießen. Schmecke jedes Bisschen, rieche die Aromen und sei dankbar für das Essen. Dies kann nicht nur das Essenserlebnis verbessern, sondern auch dabei helfen, das eigene Hungergefühl besser wahrzunehmen.

Es gibt eine klasse Übung, die ich aus einem tollen Buch gelernt habe, die für mich immer noch in meiner Erinnerung recht präsent ist. Nimm dir zwei Rosinen in die Hand und nimm dir wirklich 5 Minuten Zeit, um beide Rosinen nacheinander zu essen. Erst die eine. Rieche sie zuerst, fühle sie mit den Finger, schließe dabei die Augen. Dann nimm sie ganz langsam in den Mund. Erst vorne auf der Zunge. Taste sie mit der Zunge. Bemerke, wie sich der Speichel auffüllt, usw. Dieses „Erlebnis“ wird deine Wahrnehmung und Achtsamkeit schulen und du wirst bei jedem Rosinenessen daran denken müssen.

Spaziergänge in der Natur: Die Natur bietet eine hervorragende Gelegenheit zur Achtsamkeit. Wenn du einen Spaziergang machst, nimm dir Zeit, die Schönheit der Natur um dich herum wahrzunehmen. Fühle den Wind auf deiner Haut, höre die Vögel singen und rieche den Duft der Blumen. Dies kann dich erden und Stress abbauen.

Achtsame Kommunikation: In Gesprächen mit anderen, sei präsent und höre aktiv zu, anstatt nur darauf zu warten, selbst zu sprechen.

Versuche, wirklich zu verstehen, was dein Gesprächspartner sagt, und reagiere einfühlsam. Das stärkt Beziehungen und fördert Verständnis.

Achtsamkeit in der Arbeit: Auch im Berufsleben kann Achtsamkeit einen großen Unterschied machen. Nimm dir regelmäßig kurze Pausen, um tief durchzuatmen und dich zu zentrieren. Das hilft dir, klarer zu denken und effizienter zu arbeiten.

Denke daran, dass Achtsamkeit eine fortlaufende Praxis ist.

Es ist völlig normal, dass deine Gedanken während der Übungen abschweifen. Die Kunst besteht darin, freundlich und ohne Selbstkritik zu dir selbst zurückzukehren. Mit der Zeit wirst du feststellen, dass Achtsamkeit nicht nur Stress reduziert, sondern auch deine Lebensqualität insgesamt verbessert. Du wirst die Welt um dich herum bewusster und intensiver erleben.

Beginne heute, Achtsamkeitsübungen in deinen Alltag zu integrieren. Du musst keine stundenlangen Meditationssitzungen abhalten – selbst kurze Momente der Achtsamkeit können einen großen Unterschied machen. Sei geduldig mit dir selbst und erlaube dir, diesen heilsamen Weg der Achtsamkeit zu erkunden. Du wirst erstaunt sein, wie positiv sich dein Leben verändern kann und was für einen positiven Einfluss es auf Dein Wohlbefinden hat und dadurch auch Panikattacken sehr stark reduziert.

Dein Beziehungsumfeld und seine Wirkung auf unsere Ängste und Panik

Wenn Angst- und Panikattacken unser Leben durchziehen, kann es sich oft anfühlen, als wären wir in einem endlosen Sturm gefangen. Doch es gibt einen Faktor, der einen erheblichen Einfluss auf unser inneres Wetter hat - unser Beziehungsumfeld. Die Menschen, mit denen wir unsere Zeit verbringen, prägen unsere Gedanken, Emotionen und Verhaltensmuster. Es ist an der Zeit, sich bewusst zu machen, wie stark unser Umfeld auf uns abfärbt, und wie entscheidend es ist, die Menschen um uns herum aktiv auszuwählen, um eine positive Veränderung herbeizuführen.

Unsere Beziehungen sind wie der Schmetterlingseffekt - kleine Handlungen und Worte können große Wellen in unserem Leben auslösen. Wenn wir Zeit mit Menschen verbringen, die Angst und Negativität verbreiten, können wir uns selbst in einem ständigen Zustand der Anspannung und Unsicherheit wiederfinden. Auf der anderen Seite können Beziehungen zu positiven, unterstützenden Menschen uns helfen, unsere Ängste zu bewältigen und inneren Frieden zu finden.

Unser Gehirn ist mit Spiegelneuronen ausgestattet, die dazu dienen, das Verhalten und die Emotionen anderer zu "spiegeln". Das bedeutet, dass wir uns unbewusst an die Menschen in unserem Umfeld anpassen. Wenn du also viel Zeit mit ängstlichen oder negativen Personen verbringst, besteht die Gefahr, dass du ihre Gedankenmuster übernimmst. Genauso kannst du dich von positiven und optimistischen Menschen inspirieren lassen.

Emotionen sind ansteckend. Wenn du dich mit jemandem triffst, der fröhlich und zuversichtlich ist, wirst du höchstwahrscheinlich mit einem Lächeln auf dem Gesicht nach Hause gehen. Umgekehrt kann das Treffen mit jemandem, der Ängste und Sorgen hegt, dazu führen, dass du dich ängstlich und angespannt fühlst. Diese emotionale Ansteckung kann subtil sein, aber sie hat eine starke Wirkung auf dein Wohlbefinden.

Es ist leicht, sich in gewohnten Beziehungsmustern zu verlieren und sich mit Menschen zu umgeben, die uns nicht guttun. Aber die Kunst liegt darin, aktiv und bewusst die Menschen auszuwählen, mit denen du deine Zeit verbringst. Frage dich, ob die Menschen in deinem Umfeld dich unterstützen, dich inspirieren und dich dazu ermutigen, deine Ängste zu überwinden. Wenn nicht, ist es an der Zeit, deine Beziehungen zu überdenken.

Manchmal sind wir in Beziehungen gefangen, die uns nicht guttun. Diese können alte Freundschaften sein, in denen negative Muster festgefahren sind, oder toxische Beziehungen, die uns emotional belasten. Das Loslassen solcher Beziehungen kann schwierig sein, aber es ist oft notwendig, um Raum für positive Veränderungen zu schaffen. Denke daran, dass du das Recht hast, dich von Menschen zu trennen, die deine Ängste verschlimmern.

Unsere Gedanken formen unsere Realität, und unser Umfeld formt unsere Gedanken. Wenn du von Menschen umgeben bist, die ständig das Negative betonen, wirst du Schwierigkeiten haben, positive Gedanken zu kultivieren.

Umgekehrt kannst du durch den bewussten Aufbau eines positiven Beziehungsumfelds deine eigenen Gedankenmuster positiv beeinflussen.

Sei wählerisch und umgebe dich mit Menschen, die dich inspirieren und motivieren.

Und auch hier: Die meisten Menschen, auch jene, die unter starken Panikattacken leiden, werden diesen Abschnitt lesen und sich einmal kurz fragen, wer in ihrem Umfeld wohl „toxisch“ oder „giftig“ ist, aber dann wohl aus Bequemlichkeit nichts daran ändern.

Warum?

Bist du dir nicht wertvoll genug und wichtig genug, dass du nicht die Kraft und den Mut hast, etwas daran zu ändern?

Gehe jetzt also wirklich mal in dich und schreibe dir an dieser Stelle auch auf, was für Menschen dir einfallen in deinem Umfeld, die dir nicht guttun, weil du dich aufregst, weil sie dich schlecht reden, weil sie Gründe dagegen (anstatt dafür) finden, weil sie dir ihre Glaubenssätze aufdrängen wollen, weil sie sich ständig beschweren, usw.?

Wenn enge Familienmitglieder dazu gehören, wie z.B. die Eltern, brauchst du klärende Gespräche. Bei entfernten Freunden, wo du nicht glaubst, dass sich nach einem Gespräch etwas ändert, könntest du den Kontakt abbrechen. Bei wichtigen, nahen Freunden musst du zwingend darüber reden. Und wenn es dein Lebenspartner ist, musst du auch reden und handeln. Sei dir bitte dessen bewusst und ändere etwas – nur so nimmst du die Verantwortung über dein Leben, deine Lebenssituation und auch die Lösung von Panikattacken selbst in die Hand.

Die Bedeutung des Vorbilds

Weil das Thema wirklich wichtig ist, möchte ich noch einmal auf die Bedeutung des Vorbilds eingehen.

Wir lernen durch Beobachtung und Nachahmung. Die Menschen in unserem Umfeld dienen als Vorbilder für unser Verhalten und unsere Einstellungen.

Wenn du dich von Menschen umgibst, die ihre Ängste erfolgreich bewältigen, wirst du wahrscheinlich von ihrer Stärke und ihrem Mut lernen. Nutze die Chance, von positiven Vorbildern zu lernen und ihre Strategien zur Angstbewältigung zu übernehmen.

Achtung: Diese Menschen werden nicht einfach vom Himmel fallen – du lernst sie kennen, indem du dich Gruppen anschließt oder manchmal auch einfach offen über deine Ängste sprichst – mit den unterschiedlichsten Menschen – du wirst überrascht sein, wie viele Menschen mit Ängsten und auch Panikattacken zu tun haben oder hatten!

Die bewusste Gestaltung deines Beziehungsumfelds ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu positiven Veränderungen. Beginne damit, deine aktuellen Beziehungen zu reflektieren. Frage dich, welche Beziehungen dich stärken und welche dich belasten. Sei mutig genug, dich von toxischen Beziehungen zu distanzieren oder sie zumindest zu begrenzen.

Grenzen zu setzen ist ein Akt der Selbstfürsorge und Selbstachtung. Es ist wichtig zu erkennen, wann du deine eigenen Bedürfnisse und Emotionen schützen musst. Wenn jemand in deinem Umfeld ständig negative Energie verbreitet oder dich herabzieht, sei bereit, Grenzen zu setzen. Das kann bedeuten, dass du weniger Zeit mit dieser Person verbringst oder klare Kommunikation darüber, wie du behandelt werden möchtest.

Ein unterstützendes Beziehungsumfeld kann eine heilende Kraft in Zeiten von Angst und Panik sein. Wenn du Menschen um dich herum hast, die dir Mut zusprechen, dir zuhören und dich ermutigen, wirst du dich weniger isoliert und ängstlich fühlen. Öffne dich für Unterstützung und teile deine Herausforderungen mit Menschen, die einfühlsam und verständnisvoll sind.

Dein Beziehungsumfeld ist ein wichtiger Faktor auf deiner Reise zur Überwindung von Angst und Panik. Die Menschen, mit denen du Zeit verbringst, haben eine erhebliche Wirkung auf deine Gedanken, Emotionen und dein Verhalten. Sei achtsam in der Auswahl deiner Beziehungen. Priorisiere

Menschen, die dich stärken, inspirieren und dir helfen, deine Ängste zu bewältigen.

Lerne, Grenzen zu setzen und toxische Beziehungen loszulassen.

Indem du aktiv das Beziehungsumfeld gestaltest, das deine innere Stärke und Resilienz fördert, setzt du einen bedeutsamen Schritt auf dem Weg zu einem erfüllten und angstfreien Leben.

Noch einmal, falls Du es noch nicht getan hast:

Erstelle dir also eine Liste mit den 20 bis 30 Menschen, mit denen du im letzten Monat Kontakt hattest und schreibe dahinter ein „-“ oder ein „+“ oder male einen positiven oder negativen Smiley daneben, wenn eben positive oder negative Gedanken überwiegen. Du wirst es sofort wissen/merken, wer dir guttut und dir Energie gibt und wer dir eigentlich schadet und dir Energie raubt.

Und dann handle und ändere etwas, wenn die Situation kommt.

Wie sprichst du mit dir selbst? Die Kraft der Sprache!

Die Art und Weise, wie wir mit uns selbst sprechen, hat einen erheblichen Einfluss auf unsere mentale Gesundheit und unser Selbstwertgefühl. Lass mir Dir zu diesem Thema noch etwas mehr erzählen.

Negative Selbstgespräche sind wie Gift für unsere Seele. Wenn wir uns immer wieder sagen, dass wir dumm, unfähig oder wertlos sind, programmieren wir unser Gehirn auf diese negativen Überzeugungen. Das hat neurologische Gründe. Unser Gehirn ist so beschaffen, dass es auf wiederholte Botschaften reagiert und diese als Wahrheit annimmt. Wenn du dir ständig sagst, dass du versagst oder nichts wert bist, wird dein Gehirn das akzeptieren und deine Stimmung entsprechend beeinflussen.

Aber hier kommt die gute Nachricht: Du kannst diese negative Spirale durchbrechen. Du kannst die Kraft der Sprache nutzen, um deine Gedanken

und Gefühle positiv zu beeinflussen. Statt zu sagen "Ich bin so dumm", versuche es mit "Ich mache Fehler, aber das macht mich nicht zu einem schlechten Menschen. Ich lerne aus meinen Fehlern und wachse daran."

Die Art und Weise, wie du mit dir selbst sprichst, sollte liebevoll und unterstützend sein, so wie du mit einem guten Freund sprechen würdest, der gerade eine Herausforderung durchmacht. Sage dir Dinge wie "Ich bin stark", "Ich bin fähig", "Ich kann das schaffen".

Diese positiven Affirmationen können tatsächlich dein Selbstvertrauen stärken und deine Stimmung heben.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Achtsamkeit.

Sei aufmerksam für deine Selbstgespräche. Wenn du dich dabei erwischst, wie du dich selbst herabwürdigst, unterbrich diesen Gedanken. Frage dich selbst, ob das wirklich wahr ist oder ob es nur eine negative Denkgewohnheit ist.

Achte auch auf die Worte, die du benutzt. Anstelle von negativem Vokabular wie "nie" oder "immer", versuche präzisere und realistischere Worte zu verwenden.

Zum Beispiel, statt zu sagen "Ich schaffe das nie", sage "Es wird eine Herausforderung sein, aber ich werde mein Bestes geben."

Schließlich ist es wichtig, Geduld mit dir selbst zu haben. Die Umstellung von negativen auf positive Selbstgespräche erfordert Zeit und Übung. Aber je mehr du daran arbeitest, desto stärker wird deine mentale Resilienz werden.

Beginne heute damit, bewusst positiv mit dir selbst zu sprechen. Ersetze negative Selbstgespräche durch aufbauende und unterstützende Worte. Sei geduldig mit dir selbst und erkenne, dass du die Kraft hast, deine Gedanken und Gefühle positiv zu beeinflussen. Du bist nicht allein auf diesem Weg, und du kannst Schritt für Schritt zu einem gesünderen, positiveren Selbstbild gelangen. Du schaffst das!

Hier sind noch drei Tipps, die auch mir geholfen haben, um das ganze besser im Alltag zu integrieren:

1. Tagebuch führen: Beginne ein positives Selbstgesprächstagebuch. Jeden Tag, bevor du schlafen gehst oder am Morgen, notiere drei Dinge, die du an dir selbst schätzt oder die gut gelaufen sind. Schreibe dazu, warum du stolz auf dich sein kannst. Dies fördert die Selbstreflexion und hilft dir, deine Erfolge und positiven Eigenschaften bewusster wahrzunehmen. Wenn du dich in negativen Gedanken verfängst, schaue in dein Tagebuch, um dich an deine Stärken zu erinnern.
2. Affirmationen verwenden: Erstelle eine Liste von positiven Affirmationen, die zu deinen persönlichen Zielen und Herausforderungen passen. Wiederhole diese Affirmationen regelmäßig, am besten morgens oder vor schwierigen Situationen. Zum Beispiel, wenn du vor einem wichtigen Gespräch nervös bist, sage dir selbst: "Ich bin selbstbewusst und in der Lage, diese Situation zu meistern." Diese Affirmationen werden dir helfen, Selbstvertrauen aufzubauen und dich positiver zu fühlen.
3. Mit unterstützenden Menschen sprechen: Teile deine Bemühungen, positiver mit dir selbst zu sprechen, mit Freunden oder Familienmitgliedern, denen du vertraust. Bitte sie, dich zu ermutigen und dich daran zu erinnern, wenn du in negative Selbstgespräche verfällst. Die Unterstützung von anderen kann unglaublich hilfreich sein und dir zusätzliche Motivation geben, deine Gedanken und Sprache zu ändern.

Diese Tipps können dir dabei helfen, positive Selbstgespräche zu einem festen Bestandteil deines Alltags zu machen. Denke daran, dass Veränderungen in der Denkweise Zeit brauchen, also sei geduldig mit dir selbst.

Mit Übung und Hingabe wirst du Fortschritte machen und langfristig eine positivere Einstellung zu dir selbst entwickeln. Du bist auf dem richtigen Weg.

GESUNDHEITSFÖRDERNDE PRAKTIKEN

Wim Hof Atmung

Auch die Atemübung nach Wim Hof (einfach bei YouTube eingeben) ist sehr stark und lädt deinen Körper mit Energie auf.

Das kannst du sofort und innerhalb von 5 bis 10 Minuten tun und lässt dich alkalisieren und überströmt deinen Körper mit ganz viel Sauerstoff.

Das hat zur Folge, dass die Mikrozirkulation des Blutes neu organisiert und das Immunsystem gestärkt wird.

Diese Methode ist sehr stark und hat mir in manch schwierigen Lebenssituationen weitergeholfen. Es gibt auch hierzu Hunderte von Videos bei YouTube, sehr gute und hilfreiche [Artikel als Erklärung, z. B.](#)³³, einen eigenen Online-Kurs u. v. m.

Kurz erklärt:

Du atmest 20 bis 30 Atemzüge schnell ein und recht schnell, aber ohne Hektik, wieder aus. Ein Atemzug (Einatmen und Ausatmen) dauert in der Regel etwa 3 bis 5 Sekunden. Das Ganze wiederholst du 20- bis 30-mal. Danach atmest du ein letztes Mal aus und hältst dann die Luft so lange an, wie du kannst.

Das ist ein Set.

Du wirst feststellen, dass du beim ersten Set/Satz die Luft länger als eine Minute anhalten kannst.

³³ <https://www.vital-fit-und-gesund.de/wim-hof-methode-erfahrungsbericht/>

Das Ganze wiederholst du nach Belieben und Trainingsfortschritt 2 bis 3-mal und am Ende wirst du merken, dass du in einem recht schönen, meditativen Zustand sein wirst. Ich persönlich meditiere am Ende noch für 7 bis 15 Minuten.

Faszientherapie: Die Bedeutung des Faszien-systems und der Atmung für die Gesundheit

Das Faszien-system ist ein faszinierendes und oft unterschätztes Netzwerk im menschlichen Körper, das Muskeln, Organe, Knochen und Nerven miteinander verbindet. Es ist nicht nur für die körperliche Bewegung von entscheidender Bedeutung, sondern spielt auch eine Schlüsselrolle in Bezug auf das emotionale Wohlbefinden und die psychische Gesundheit.

Das Faszien-system ermöglicht reibungslose und koordinierte Bewegungen und dient als eine Art "Klebstoff", der die verschiedenen Teile des Körpers zusammenhält und dafür sorgt, dass sie effizient arbeiten können. Es beeinflusst jedoch nicht nur die körperliche Ebene, sondern ist auch eng mit der Atmung und dem emotionalen Wohlbefinden verbunden.

Die Bedeutung des Faszien-systems:

Das Faszien-system ist mit Nerven verbunden und hat direkten Einfluss auf das Nervensystem. Ein gesundes Faszien-system kann dazu beitragen, das Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus zu unterstützen, was die Stressbewältigung und emotionale Stabilität fördert.

Verklebte oder eingeschränkte Faszen können zu körperlichen Beschwerden führen, die wiederum das emotionale Wohlbefinden beeinträchtigen können. Schmerzen, Verspannungen und Unbehagen können Angstzustände, Stimmungsschwankungen und Depressionen verstärken oder auslösen.

Die Bedeutung der Atmung:

Die Atmung ist ein integraler Bestandteil des Faszien-systems und beeinflusst unsere körperliche und emotionale Gesundheit. Eine flache, oberflächliche

Atmung kann zu Verspannungen im Brustbereich und im Zwerchfell führen, **was wiederum Stress und Ängste verstärken kann.**

Eine bewusste, tiefe Atmung hingegen unterstützt das Faszien­system und fördert die Entspannung. Sie kann dazu beitragen, emotionale Spannungen abzubauen und das Nervensystem ins Gleichgewicht zu bringen.

Faszientherapie als Lösungsansatz:

Die Faszientherapie ist eine ganzheitliche Herangehensweise an die Gesundheit, die darauf abzielt, das Faszien­system zu mobilisieren, zu stärken und zu heilen. Sie umfasst Techniken wie Faszien­massage, gezielte Übungen und Dehnungen sowie Atemübungen.

Die Faszientherapie betrachtet den Körper als Ganzes und erkennt die Wechselwirkungen zwischen körperlicher und emotionaler Gesundheit. Sie zielt darauf ab, diese Verbindungen zu optimieren und eine tiefe Atmung als Werkzeug zur Stressbewältigung und emotionalen Stabilität zu nutzen.

Die Faszientherapie ist eine ganzheitliche Reise zur Gesundheit, die das Faszien­system und die Atmung in den Mittelpunkt stellt. Sie bietet einen umfassenden Ansatz, um körperliche und emotionale Beschwerden anzugehen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Durch die Pflege dieses oft übersehenen Netzwerks können Ängste, Stimmungsschwankungen und Depressionen gemildert oder verhindert werden, und die Atmung wird zu einem wichtigen Werkzeug zur Förderung von Entspannung und emotionaler Stabilität.

Entdecke die Welt der Faszientherapie und finde qualifizierte Therapeuten, die dich auf diesem ganzheitlichen Weg zur Gesundheit begleiten können.

Infrarotlicht/Infrarotkabine

Die Möglichkeit, Infrarotlicht zu nutzen, besteht entweder in Form einer Infrarotlampe oder einer Infrarotkabine. Der Vorteil der Kabine gegenüber der

Lampe ist der, dass in der Kabine dein ganzer Körper durch das infrarote Licht beschienen wird. Dadurch erhöht sich die fühlbare Wirkung erheblich.

Wie wirkt Infrarotlicht ganz allgemein?

Das Infrarotlicht erzeugt eine Wirkung, die dem Sonnenlicht sehr ähnelt. Wie bereits erklärt, hat die Sonne neben dem Einfluss auf unseren circadianen Lebensrhythmus und der Bildung von Vitamin D3 noch viele weitere positive Eigenschaften, nach denen sich viele Menschen intuitiv sehr sehnen nach dem dunklen Winter.

Wenn es dir auch so geht, ist der Besuch einer Infrarotkabine in der sonnenlosen Zeit eine positive Alternative für Körper und Psyche.

Jeder von uns kennt es, dass ein Spaziergang bei Sonnenschein eine andere Wirkung hat, als wenn sich die Sonne hinter den Wolken versteckt.

Eben diese Wirkung kannst du auch durch den Besuch einer Infrarotkabine hervorrufen.

Wie wirkt Infrarotlicht auf den Körper?

Das Infrarotlicht hat vielfältige gesundheitsfördernde Wirkungen auf unseren Körper. Neben der Linderung von Schmerzen und Verspannungen leistet das Infrarotlicht immense Unterstützung bei der Entgiftung unseres Körpers.

Gifte werden u. a. durch den Schweiß ausgeschieden. So können sich deine Leber und Nieren von eingelagerten Toxinen befreien. Die inneren Organe können sich so wieder erholen und ihre ganze positive Arbeit leisten, wodurch dein gesamtes System wieder besser funktioniert.

Wirkung auf Gehirn und Herz

Im Gehirn und in der Nebenniere werden durch das Infrarotlicht vermehrt Endorphine und Enkephaline ausgeschüttet. So vermag dein Körper wieder

schmerzregulierend zu reagieren. Endorphine regeln Empfindungen wie Schmerz und Hunger.

Ebenso hat die regelmäßige Nutzung von Infrarotlicht einen positiven Einfluss auf deinen Ruhepuls, und der Blutdruck wird regulierend beeinflusst. Durch die Entspannung kann schon bestehender Bluthochdruck eindrucksvoll behandelt werden. Der Blutfluss wird deutlich gefördert. Dadurch werden auch Regionen z. B. in den Extremitäten wieder besser durchblutet und mit den notwendigen Nährstoffen versorgt. Da dein Blutdruck so wieder auf einen normalen Wert kommen kann, wird dein Herz geschont, der Ruhepuls zeigt wieder einen gesunden Wert an.

Ganz wichtig ist für dich die ebenfalls entspannende Wirkung auf die Psyche. Die Wärme trägt dazu bei, dass du deine Angststörung nicht mehr so stark erlebst. In der warmen Infrarotkabine fühlst du dich durch die Wärme sicher und geborgen.

Du entspannst und sammelst dadurch neue Kraft für das Leben außerhalb. Wenn du diese Wirkung immer wieder verspürst, kannst du auch in angstvollen Augenblicken auf das Erleben in der Wärme zurückgreifen. Damit wird die Angst beherrschbar für dich, und du wirst nicht mehr so sehr beherrscht von der Angst.

Viele Studien sind schon zu diesem Thema durchgeführt worden. Alle kommen zu dem mehr oder weniger gleichen Schluss: Infrarotes Licht zeigt, richtig angewendet, eine heilsame Wirkung auf Körper und Psyche.

Ich kann für mich sagen, dass mir das regelmäßige Benutzen von Infrarotlicht sehr gut bekommen ist. Die Wärme entspannt mich, und das Licht verhilft mir besonders in der dunklen Jahreszeit zu einer besseren Laune.

Für den kleinen Geldbeutel reicht eine kleine Infrarotlampe, die man schon für 10 bis 20 € bekommen kann.

Wer es bequemer und ganzheitlicher möchte, sollte 500 bis 1.000 € in eine eigene Infrarotkabine investieren.

Ganzheitliche Betrachtung der Zähne



Zahngesundheit ist wichtiger, als ich gedacht hatte.

„[An jedem Zahn hängt immer auch ein ganzer Mensch](#)“³⁴ – so betitelte Dr. Schreckenbach im Jahr 2004 sein Buch über ganzheitliche Zahnheilkunde. Wie weit dieser Buchtitel greift, weiß wohl jeder, der schon einmal auf seine schlechte Zahngesundheit angesprochen wurde. Und dabei zählt der Karies zu den kleinsten Problemchen, die du haben kannst.

Aber gleich dazu mehr.

Auf Karies möchte ich gar nicht näher eingehen. Das ist den meisten bewusst, sie wissen, was es ist, und jeder Zahnarzt kümmert sich darum.

Als Nächstes kommt Parodontitis. Auch weit verbreitet. Und deshalb sollte man schon einmal darauf achten, dass man sie a) nicht bekommt und b) behandeln lässt, wenn man sie hat.

Was leider die wenigsten wissen: Parodontitis kann weitreichende Folgen haben. So können sich unbemerkt Herz-Kreislauf-Erkrankungen entwickeln oder Diabetes befördert werden. Auch die Gefahr von chronischen

³⁴ Dirk Schreckenbach (2004): An jedem Zahn hängt immer auch ein ganzer Mensch. Portal zur Gesundheit, Homburg. 5. Auflg. 2013.

Lungenerkrankungen, Knochenschwund oder das Risiko für Fehlgeburten steigt mit einer unbehandelten oder fortgeschrittenen Parodontitis.

Viel dramatischere Auswirkungen, vor allem für Angstpatienten, deren System am „Limit“ ist, haben Amalgam und Metalle im Mundraum.

Hast du eine Amalgamfüllung? – Viele Zahnärzte verwenden Metalle, metallhaltige Legierungen und Amalgamfüllungen, die von den Krankenkassen vollständig übernommen werden. Offensichtlich spielt hier auch der finanzielle Aspekt eine Rolle, um den finanziell weniger gut gestellten Patienten gerecht zu werden.

Metalle (z. B. Eisen, Aluminium oder Quecksilber) können nach der Behandlung in der Zahnarztpraxis an unterschiedlichen Stellen im Körper nachgewiesen werden. Die gesundheitlichen Auswirkungen sind in vielen Studien belegt worden: Sie können Allergien auslösen, weil der Körper ihre Funktion nicht genau identifizieren kann.

Amalgam kann deinen Körper nach und nach vergiften, wobei die genaue Zusammensetzung des Füllmaterials entscheidend ist. Informiere dich hierzu bei deinem zuständigen Zahnarzt, damit eventuelle Ängste und Sorgen vermieden werden können. Und wenn dein Zahnarzt behauptet, dass es mit Amalgam kein Problem gibt und es auch keinen Einfluss auf deinen Organismus hat, dann, bitte, verschwinde ganz schnell von dort und suche dir einen anderen, ganzheitlich denkenden Zahnarzt.

Einige Metalle (z. B. auch Titan) haben einen sogenannten „Batterieeffekt“. Stell dir bitte vor, dass unsere alltägliche Umgebung, bestehend u. a. aus elektromagnetischer Strahlung (u. a. Mobilfunk, WLAN oder Radiowellen), auf Metalle in Kronen, Füllungen, Brücken und Prothesen trifft.

Diese wirken jetzt wie eine „Antenne“ und ein „Sender“, die dein Gewebe erwärmen und Nervenzellen beeinträchtigen können, das Ganze permanent in Kombination mit WLAN oder 3G, also auch während du schläfst. Dabei sind die Konsequenzen für deinen Körper noch gar nicht vollständig erforscht. Sicher ist

jedoch, dass es eine Wirkung hat und es deinen Organismus dauerhaft, also auch nachts, wenn er eigentlich ruhen und sich entspannen sollte, beschäftigt und fordert.

Bei Amalgam ist unbedingt auf eine metallfreie Entfernung zu achten – sprich, dass beim Herausbohren der Füllung keine Metallreste (auch Nanopartikel) in den Mundraum gelangen können. Gute Zahnärzte wissen Bescheid – eine eigene Recherche ist jedoch nie verkehrt. Der Begriff „Kofferdamm“ sollte dir geläufig sein und das Minimum bei einer Entfernung darstellen.

Für eine metallfreie Zahnversorgung bieten sich sogenannte biokompatible Füllungsmaterialien, vollkeramische Kronen und Brücken sowie Keramikimplantate an.

Ein weiterer, sehr wichtiger Punkt sind Wurzelbehandlungen.

Nach Wurzelbehandlungen können chronische Entzündungen entstehen. Diese siehst du allerdings nicht auf einem Röntgenbild. Spezielle zahnmedizinische Tests können innerhalb weniger Minuten verdächtige Zähne identifizieren. Sie stellen fest, ob die entsprechenden Zähne Giftstoffe und Entzündungen an deinen Körper abgeben. Diese Bakterien können deine Organe in ihrer Funktion nachhaltig und dauerhaft einschränken.

Ich habe selbst jemanden kennengelernt, bei dem es **nur** durch eine fehlerhafte Wurzelbehandlung zu Panikattacken kam, die nach der Korrektur verschwunden sind.

Hast du schon von Störfeldern im Zahn- und Kieferraum gehört? Ein wurzelbehandelter oder entzündeter Zahn ist in der Lage, ganze Körperregionen, Muskelfunktionen oder das Immunsystem lahmzulegen. Solche Störfelder können Entzündungen im Kieferknochen sein, die nach einer Zahnentfernung nicht optimal ausgeheilt sind. Ein Blutbild kann dann Auskunft geben, ob unter Umständen z. B. ein Vitamin-D-Mangel oder eine katastrophale Ernährung die Ursache für die mangelnde körperliche Regeneration ist.

Die Konsequenzen für deinen Körper können vielfältig sein: Entzündungsreaktionen, Nerven- und Gelenkprobleme sowie Schmerzen im Gesicht können auftreten. Aber auch Panik- und Angstattacken, Burn-out, chronische Depression u. v. m.

Es gibt noch nicht viele Heilpraktiker und/oder Zahnärzte, die Störfelder identifizieren können, aber es werden immer mehr.

Tote Zähne

Deine Zähne gelten im zahnmedizinischen Sinne als „tot“, wenn das Zahnmark durch Entzündungen oder medizinische Eingriffe nicht mehr überlebensfähig ist. Schlechte Mundhygiene und ausgeprägter Karies haben dann „ihr Werk vollbracht“. Es gibt Hinweise, dass tote Zähne Autoimmunerkrankungen und chronische Entzündungen fördern.

Insofern sollte z. B. eine Behandlung deines Zahnapparates immer unter Berücksichtigung von sonstigen Erkrankungen ganzheitlich betrachtet werden. Wenn du also tote Zähne hast, hier bitte entsprechend handeln.

Die Ausführungen über die ganzheitliche Betrachtung der Zahngesundheit sollten dir deutlich gemacht haben, dass die tägliche Zahnpflege, Kontrollen, und zahnärztliche Therapien nicht nur das Risiko für Zahnerkrankungen senken können, sondern auch weitreichende, gesundheitliche und teilweise lebensbedrohliche Beeinträchtigungen deines Körpers vermeiden oder eben auch diverse Erkrankungen damit wieder in ihrer Heilung enorm unterstützen können.

Eigenverantwortung und professionelle Hilfe gehen dabei Hand in Hand. Letztlich behandelt ein Zahnarzt Körper, Geist und Seele. Ein leistungsfähiger Körper hängt im wahrsten Sinne des Wortes an einem gesunden Gebiss.

Mittagsschlaf und seine förderlichen Wirkungen

Mittagsschlaf, das klingt für viele vielleicht nach einem Luxus, den man sich im hektischen Alltag nicht leisten kann. Aber wusstest du, dass ein kurzer Mittagsschlaf tatsächlich erstaunliche Vorteile für deine Gesundheit und Psyche haben kann? Lass uns eintauchen und entdecken, wie diese wohltuende Pause am Tag uns allen zugutekommen kann.

Ein Mittagsschlaf, auch bekannt als Nickerchen oder Power Nap, ist eine kurze Schlafpause, die normalerweise zwischen 10 und 30 Minuten dauert. Er findet oft am Nachmittag statt, nachdem die morgendliche Aktivität nachgelassen hat und bevor der Abend beginnt.

Positive Auswirkungen auf die Gesundheit:

1. **Verbesserte Herzgesundheit:** Studien zeigen, dass regelmäßige Mittagsschlafphasen das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren können. Dies könnte auf den Stressabbau und die Senkung des Blutdrucks während des Schlafs zurückzuführen sein.
2. **Steigerung des Energielevels:** Ein kurzer Mittagsschlaf kann dir einen Energieschub geben, der dich wacher und aufmerksamer macht. Dies kann dir helfen, produktiver und konzentrierter für den Rest des Tages zu sein.
3. **Stärkung des Immunsystems:** Der Mittagsschlaf kann das Immunsystem stärken und die Abwehrkräfte des Körpers gegen Infektionen und Krankheiten unterstützen.
4. **Schmerzlinderung:** Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden, berichten oft von einer Verringerung ihrer Beschwerden nach einem Mittagsschlaf. Dies könnte mit der Entspannung und der Freisetzung von schmerzlindernden Hormonen während des Schlafs zusammenhängen.

Positive Auswirkungen auf die Psyche:

1. **Stressabbau:** Ein Mittagsschlaf kann Stress abbauen und die Produktion von Stresshormonen verringern. Dies hilft, die Belastbarkeit zu erhöhen und die Stimmung zu verbessern.
2. **Bessere Konzentration:** Ein kurzes Nickerchen kann die geistige Leistungsfähigkeit steigern und die Konzentration und Aufmerksamkeit fördern. Das ist besonders hilfreich, wenn du an einem arbeitsreichen Tag eine Denkpause brauchst.
3. **Kreativitätsförderung:** Der Mittagsschlaf kann die Kreativität steigern, indem er deine Gedanken neu ordnet und frische Perspektiven ermöglicht. Künstler und Schriftsteller haben oft von solchen Nickerchen profitiert.
4. **Emotionale Ausgeglichenheit:** Ein Mittagsschlaf kann dazu beitragen, deine Emotionen auszugleichen und dir ein Gefühl der Erholung und Ruhe geben, was sich positiv auf deine Psyche auswirkt.

Ein Mittagsschlaf sollte kurz sein, idealerweise zwischen 10 und 30 Minuten. Längere Nickerchen können dich in einen tieferen Schlafzyklus führen und zu Schlafstörungen in der Nacht führen.

Plane deinen Mittagsschlaf am besten in der Mitte des Nachmittags, um das natürliche Energietief zu überbrücken, ohne deinen Nachtschlaf zu beeinträchtigen.

Du kannst einen ruhigen Ort wählen, an dem du dich entspannen und ausruhen kannst, und vielleicht eine Augenmaske oder Ohrstöpsel verwenden, um die Umgebung abzudunkeln und zu dämpfen.

Insgesamt kann ein kurzer Mittagsschlaf eine erfrischende und gesundheitsfördernde Praxis sein, die deinem Körper und deiner Psyche zugutekommt. Wenn es in deinem Tagesablauf möglich ist, solltest du diese

kleine Auszeit in Betracht ziehen, um deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu unterstützen. Gönn dir den Luxus eines kurzen Nickerchens, und du wirst vielleicht die positiven Veränderungen in deinem Leben bemerken.

HWS-Traumata: Der Nacken als Quelle von Beschwerden und Ängsten

Die Halswirbelsäule, kurz HWS genannt, ist eine der sensibelsten Regionen unseres Körpers. Sie besteht aus sieben kleinen Wirbeln, die nicht nur den Kopf tragen, sondern auch die empfindlichen Nerven und Blutgefäße schützen, die das Gehirn mit dem Rest des Körpers verbinden. Wenn diese Region verletzt oder traumatisiert wird, kann dies weitreichende Auswirkungen auf die körperliche und emotionale Gesundheit haben.

Die Folgen von HWS-Traumata:

HWS-Traumata können durch verschiedene Ursachen ausgelöst werden, darunter Autounfälle, Stürze, Sportverletzungen oder chronische Fehlhaltungen. Die Symptome können vielfältig sein, von Nackenschmerzen über Kopfschmerzen bis hin zu Schwindel und Taubheitsgefühlen in den Armen. Was jedoch oft übersehen wird, ist der Einfluss solcher Verletzungen auf die psychische Gesundheit.

Wenn die HWS beschädigt ist, können die daraus resultierenden körperlichen Beschwerden zu erheblichem Stress führen. Schmerzen und Einschränkungen der Beweglichkeit können Ängste und Frustration auslösen. Die Sorge um die eigene Gesundheit und die Unsicherheit über den Verlauf der Heilung können zu anhaltendem Stress und sogar zu depressiven Verstimmungen führen.

Die Verbindung zwischen körperlichen Beschwerden und emotionaler Gesundheit ist tiefgreifend. Wenn der Körper Schmerzen und Unwohlsein erlebt, sendet er Signale an das Gehirn, die oft als Stress oder Angst wahrgenommen werden. Dieser Zusammenhang zwischen Körper und Geist ist bei HWS-Traumata besonders deutlich.

Die Behandlung von HWS-Traumata erfordert eine umfassende Herangehensweise, die sowohl die körperlichen als auch die emotionalen Aspekte berücksichtigt. Dies kann eine Kombination aus physiotherapeutischer Behandlung, Schmerztherapie und psychotherapeutischer Unterstützung beinhalten.

Darüber hinaus ist die Prävention von HWS-Traumata von entscheidender Bedeutung. Dies kann durch sicheres Fahren, die Vermeidung von Risikosportarten und die Aufrechterhaltung einer guten Haltung erreicht werden.

HWS-Traumata sind nicht nur körperlich schmerzhaft, sondern können auch erheblichen Einfluss auf die psychische Gesundheit haben. Die enge Verbindung zwischen Körper und Geist macht es wichtig, bei der Diagnose und Behandlung dieser Verletzungen beide Aspekte zu berücksichtigen.

Mit der richtigen medizinischen Versorgung und emotionalen Unterstützung können Betroffene den Weg zur Genesung beschreiten und die Ängste und Stressfaktoren, die mit HWS-Traumata einhergehen, überwinden.

Überprüfe also bitte bei dir, ob du Unfälle hattest, die evtl. sogar zeitlich im Zusammenhang mit deiner ersten Panikattacke stehen und ein Mitauslöser dessen sein könnten. Falls ja, weißt du nun, mit welchem Thema du zu einem Therapeuten gehen kannst, der nun gezielt suchen und lösen kann.

BWS (T4-T6) Blockaden: Ein unterschätzter Auslöser von Ängsten

Die Brustwirbelsäule (BWS) ist ein oft übersehener, aber entscheidender Teil unserer Wirbelsäule. Sie erstreckt sich vom oberen Rücken bis zur Mitte des Rückens und umfasst die Wirbel T4 bis T6. Obwohl sie nicht so viel Aufmerksamkeit erhält wie der untere Rücken oder der Nacken, spielt die BWS eine entscheidende Rolle in Bezug auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, insbesondere wenn es um emotionale Gesundheit und Ängste geht.

Die Auswirkungen von BWS-Blockaden:

Blockaden oder Verspannungen in der BWS können auf verschiedene Arten auftreten, sei es durch schlechte Haltung, Verletzungen oder chronischen Stress. Diese Blockaden können zu einer Vielzahl von körperlichen Beschwerden führen, darunter Schmerzen im Rücken, Schultern und Nacken.

Was jedoch oft übersehen wird, ist der Einfluss dieser Blockaden auf die emotionale Gesundheit.

Die BWS ist eng mit den Nerven und Blutgefäßen verbunden, die das Herz, die Lunge und den oberen Brustbereich versorgen. Wenn Blockaden in dieser Region auftreten, kann dies zu einer eingeschränkten Durchblutung und Nervenfunktion führen. Dies wiederum kann dazu führen, dass der Körper Signale an das Gehirn sendet, die als Ängste oder Unwohlsein interpretiert werden.

Der Körper und der Geist sind eng miteinander verbunden, und Veränderungen im Körper können sich auf die psychische Gesundheit auswirken. Bei BWS-Blockaden ist dieser Zusammenhang besonders deutlich, da die Region direkt mit Organen und Funktionen in Verbindung steht, die für das Stress- und Angstmanagement wichtig sind.

Die Erkennung und Behandlung von BWS-Blockaden ist entscheidend, nicht nur für die Linderung von körperlichen Beschwerden, sondern auch für die Verbesserung der emotionalen Gesundheit. Dies kann durch physiotherapeutische Maßnahmen, Chiropraktik, Massagen und gezielte Übungen erreicht werden, die darauf abzielen, die Blockaden zu lösen und die Beweglichkeit der BWS wiederherzustellen.

Die Vermeidung von BWS-Blockaden erfordert eine aufrechte Haltung, regelmäßige Bewegung und Stressmanagement. Ganzheitliche Ansätze zur Gesundheit, die Körper, Geist und Seele berücksichtigen, können dazu beitragen, Blockaden zu verhindern und Ängste zu minimieren.

BWS-Blockaden sind eine unterschätzte Ursache von Ängsten und körperlichen Beschwerden. Die enge Verbindung zwischen körperlicher und emotionaler Gesundheit macht es wichtig, bei der Diagnose und Behandlung von BWS-Blockaden beide Aspekte zu berücksichtigen. Mit der richtigen medizinischen Versorgung und einem ganzheitlichen Ansatz zur Gesundheit können Betroffene den Weg zur Linderung von Ängsten und körperlichen Beschwerden beschreiten.

Muskelentspannung

Während eines stressigen Tages oder auch, wenn man Sorgen hat, spannt man automatisch bestimmte Körpermuskeln stärker an als andere und lässt sie kaum los. Das Ganze geschieht unbewusst. Man merkt es also selbst oft gar nicht.

Vor allem nachts wird es problematisch, wenn der Kiefer z. B. zu stark angespannt ist. Auf Dauer kann so etwas zu gesundheitlichen Problemen führen und mitunter ein Grund für Panikattacken sein.

Wie kann Muskelentspannung helfen?

Stell dir vor, du könntest diese Verspannungen in deinem Körper bewusst lösen und damit nicht nur körperliche, sondern auch seelische Entlastung erfahren. Genau das ist das Ziel der Muskelentspannungstechnik.

Positive Auswirkungen auf deine Gesundheit und Psyche:

Körperliche Entspannung: Muskelentspannung führt zu einer spürbaren Lockerung der Muskulatur. Verspannungen lösen sich auf, und du fühlst dich körperlich befreiter und beweglicher.

Reduzierte Angstsymptome: Durch das gezielte Entspannen deiner Muskeln kannst du die körperlichen Symptome von Angst und Panik, wie Herzklopfen oder Atemnot, lindern.

Stressabbau: Muskelentspannung hilft, Stress abzubauen und Stressreaktionen zu kontrollieren. Das kann dir dabei helfen, Panikattacken vorzubeugen.

Bessere Selbstwahrnehmung: Du lernst, deinen eigenen Körper bewusster wahrzunehmen. Das kann dir helfen, frühzeitig Anzeichen von Angst oder Stress zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken.

Steigerung des Selbstbewusstseins: Indem du die Kontrolle über deine Muskeln und deinen Körper zurückgewinnst, kannst du dein Selbstbewusstsein stärken. Du wirst feststellen, dass du in der Lage bist, deine Angstsymptome zu bewältigen, was dein Selbstvertrauen stärkt.

Praktische Übung: Progressive Muskelentspannung

Eine einfache Übung, die du in deinen Alltag integrieren kannst, ist die Progressive Muskelentspannung. Setze oder lege dich an einen ruhigen Ort und konzentriere dich auf einzelne Muskelgruppen. Spanne diese für einige Sekunden an und lasse sie dann langsam los. Beginne mit den Füßen und arbeite dich bis zum Kopf vor. Diese Übung hilft dir, deine Muskeln bewusst zu entspannen und die positive Wirkung zu spüren.

Muskelentspannung ist eine kraftvolle Methode, um die körperlichen und seelischen Belastungen von Angst- und Panikstörungen zu mindern. Du kannst sie leicht in deinen Alltag integrieren und positive Veränderungen erleben. Probiere es aus und spüre die Entlastung, die Muskelentspannung bieten kann.

Ich persönlich mache es mit einer geführten Meditation.

Die Progressive Muskelentspannung, die ich gerade beschrieben habe, kann eine großartige Möglichkeit sein, diese Technik in dein Leben zu integrieren. Du kannst diese Übung immer dann machen, wenn du dich gestresst oder ängstlich fühlst. Aber es gibt noch viele andere Wege, Muskelentspannung in deinen Alltag zu bringen:

Tägliche Pausen: Plane bewusste Entspannungspausen in deinen Tag ein. Steh auf, beweg dich, strecke dich und löse die Spannungen in deinen Muskeln.

Achtsames Training: In Verbindung mit Atemübungen und Achtsamkeitstraining kann Muskelentspannung noch effektiver sein. Du lernst, deine Körperreaktionen besser zu steuern.

Yoga und Tai Chi: Diese Praktiken kombinieren körperliche Bewegung und Entspannung. Sie können dir helfen, deine Muskeln zu lockern und gleichzeitig deinen Geist zur Ruhe zu bringen.

Professionelle Anleitung: Erwäge, einen Therapeuten oder Coach aufzusuchen, der dich in der Muskelentspannungstechnik anleiten kann. Du lernst dabei nicht nur die Grundlagen, sondern auch fortgeschrittene Techniken.

Denk daran, dass Muskelentspannung eine Fertigkeit ist, die du im Laufe der Zeit entwickeln und verfeinern kannst. Es erfordert Übung und Geduld. Aber die positiven Auswirkungen auf deine Gesundheit und Psyche sind es definitiv wert.

Muskelentspannung ist nicht nur eine Methode zur Linderung von körperlichen Spannungen, sondern auch ein effektives Werkzeug, um deine Angst- und Paniksymptome zu bewältigen. Mit regelmäßiger Übung kannst du die positiven Auswirkungen auf deine Gesundheit und Psyche spüren. Also, nimm dir Zeit für dich selbst und entdecke die beruhigende Wirkung der Muskelentspannung. Du verdienst es, dich entspannt und ausgeglichen zu fühlen.

Weiterführende Lektüre zu diesem Thema: Dazu gibt es [Bücher, CDs³⁵](#) und Videos bei YouTube. Ich kann dir für den Einstieg dieses Video empfehlen:

<https://www.youtube.com/watch?v=JlbQUjJzO6o>

³⁵ Progressive Muskelentspannung nach Jacobson * Das Original mit Irina Scholz – Einfach zu erlernen und sofort anzuwenden. Audio CD – Hörbuch. (2013), <https://amzn.to/33LDUZ8>

Krafttraining



Ja, auch Krafttraining, also Muskelaufbau, wird helfen bei Panikattacken und Angstzuständen.

Ich selbst hatte das völlig unterschätzt und am Anfang darin gar keinen Zusammenhang gesehen. Es ist aber wahr, und immer mehr Studien belegen es.

Panikattacken sind komplexe psychische Zustände, die sowohl physische als auch mentale Auswirkungen haben. Die Rolle des Krafttrainings bei der Bewältigung von Panikattacken ist vielleicht nicht auf den ersten Blick offensichtlich, aber sie basiert auf fundierter wissenschaftlicher Erkenntnis.

Hier ist ein tieferer Einblick in die Mechanismen und Effekte des Krafttrainings auf deine psychische Gesundheit, insbesondere im Zusammenhang mit Panikattacken.

Neurochemische Veränderungen: Die Rolle von Endorphinen

Eine der Schlüsselkomponenten des Krafttrainings ist die Freisetzung von Endorphinen. Dies sind körpereigene Hormone, die für ihre schmerzlindernde und stimmungsaufhellende Wirkung bekannt sind. Während des Trainings werden Endorphine vermehrt ausgeschüttet, was zu einem Zustand der Euphorie führen kann, der oft als "Läufer-Hoch" oder "Fitness-Hoch" bezeichnet

wird. Diese Endorphine können die negativen Gefühle und die Angst, die oft mit Panikattacken einhergehen, abmildern.

Stressabbau und Cortisol-Reduktion

Panikattacken sind oft mit einem erhöhten Stressniveau verbunden, was zu einer erhöhten Ausschüttung von Cortisol führen kann, einem Stresshormon. Krafttraining kann dazu beitragen, diesen Cortisolspiegel zu reduzieren.

Regelmäßiges Training führt zu einer verbesserten Stressbewältigungsfähigkeit und einer Verringerung des allgemeinen Stressniveaus. Dies kann dazu beitragen, die Intensität und Häufigkeit von Panikattacken zu verringern.

Körperbewusstsein und Achtsamkeit

Eine der herausragenden Eigenschaften des Krafttrainings ist die Notwendigkeit, auf den eigenen Körper zu achten.

Während des Trainings muss man auf die Ausführung der Übungen, die Atmung und die körperlichen Empfindungen achten. Dies fördert ein gesteigertes Körperbewusstsein und Achtsamkeit, Fähigkeiten, die bei der Bewältigung von Panikattacken äußerst hilfreich sind.

Ein gesteigertes Körperbewusstsein ermöglicht es, frühe Anzeichen von Angst oder Panik zu erkennen und darauf zu reagieren.

Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen

Das Krafttraining ist eine progressive Tätigkeit, bei der man nach und nach seine Grenzen erweitert und Fortschritte macht. Diese Erfolge können das Selbstvertrauen stärken und das Gefühl der Selbstwirksamkeit fördern, was bedeutet, dass du das Gefühl hast, Dinge selbst kontrollieren zu können.

Dieses gestärkte Selbstvertrauen kann dazu beitragen, die Angstsymptome zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

HIIT Training

Eine effektive Methode des Krafttrainings, die sich besonders für die Bewältigung von Panikattacken eignet, ist das hochintensive Intervalltraining (HIIT). HIIT kombiniert kurze, intensive Trainingseinheiten mit kurzen Erholungsphasen. Dieses Training hat sich nicht nur als effektiv für die körperliche Fitness erwiesen, sondern auch für die psychische Gesundheit. Es kann Angstsymptome reduzieren, indem es die Freisetzung von Endorphinen und die Regulierung des Cortisolspiegels fördert.

Eine Studie, veröffentlicht im Journal of Sports Science & Medicine, ergab, dass HIIT-Training die Symptome von Angst und Depression signifikant reduzieren kann. Die schnellen und intensiven Übungen dieses Trainingsstils aktivieren das Nervensystem und tragen dazu bei, Stress abzubauen. Dies unterstützt die Bewältigung von Panikattacken und trägt gleichzeitig zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens bei.

Ein beispielhaftes HIIT (Hochintensives Intervalltraining) für die Bewältigung von Panikattacken kann einfach, aber effektiv sein. Hier ist ein grundlegendes HIIT-Training, das du in deine Routine integrieren kannst:

Warm-up (5 Minuten): Starte mit einem fünfminütigen Aufwärmen, um deine Muskeln vorzubereiten. Du kannst auf der Stelle laufen, Kniebeugen machen oder Seilspringen.

Intervall 1 (30 Sekunden): Führe eine Übung mit hoher Intensität durch, z. B. Burpees oder Bergsteiger. Gib in diesen 30 Sekunden dein Bestes und fordere dich selbst heraus.

Erholung (30 Sekunden): Gehe in dieser Phase in eine leichtere Übung über, wie zum Beispiel Gehen oder lockeres Radfahren. Das gibt dir Zeit, dich zu erholen, aber bleibe in Bewegung.

Intervall 2 (30 Sekunden): Wiederhole die hochintensive Übung, diesmal vielleicht eine andere, wie Hampelmänner oder Kniebeugen. Steigere die Intensität, wenn du kannst.

Erholung (30 Sekunden): Zurück zur leichteren Übung, um deine Herzfrequenz zu senken, aber bleibe aktiv.

Intervall 3 (30 Sekunden): Wähle erneut eine hochintensive Übung und gebe alles.

Erholung (30 Sekunden): Wiederhole die leichtere Übung, um dich zu erholen.

Intervall 4 (30 Sekunden): Letzter Durchgang der hochintensiven Übung, mache sie so intensiv wie möglich.

Cool-down (5 Minuten): Beende dein Training mit einem fünfminütigen Cool-down. Du kannst sanft dehnen, Yoga-Übungen machen oder langsam gehen, um deine Herzfrequenz allmählich zu senken.

Wiederhole dieses HIIT-Training insgesamt drei- bis viermal, um eine vollständige Trainingseinheit zu absolvieren. Du kannst die Übungen im Laufe der Zeit variieren und anpassen, um die Vielfalt zu erhöhen und Herausforderungen zu schaffen.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass HIIT-Training die Freisetzung von Endorphinen fördert und Stress reduziert, was sich positiv auf die Bewältigung von Panikattacken auswirken kann. Es ist wichtig, mit moderaten Intensitäten zu beginnen und sich schrittweise zu steigern, um Verletzungen zu vermeiden und den besten Nutzen aus dem Training zu ziehen.

Krafttraining ist mehr als nur eine Möglichkeit, Muskeln aufzubauen. Es ist ein Werkzeug, das auf wissenschaftlich fundierten Prinzipien beruht und dazu beitragen kann, Panikattacken zu bewältigen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Es wirkt auf neurochemischer Ebene, reduziert Stresshormone, fördert Körperbewusstsein und Achtsamkeit und stärkt das Selbstvertrauen.

Wenn du mit Panikattacken zu kämpfen hast, könnte das Krafttraining, insbesondere in Form von HIIT, einen positiven Einfluss auf dein Leben haben. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass es keine alleinige Lösung ist.

Dehnen



Kommen wir zu einem weiteren sehr unterschätztem Thema – auch für mich.

Körperdehnübungen und Gymnastik oder auch Stretching.

Eine solche Methode sind Körperdehnübungen und Gymnastik, die sich auf Körpermuskeln und Faszien konzentrieren und erhebliche Erholung und Entspannung bieten können.

Warum sind Körperdehnübungen, Gymnastik und Muskelentspannung so wichtig?

Muskelentspannung: Während einer Panikattacke neigt der Körper dazu, sich in einem Zustand starker Anspannung zu befinden. Muskeln, insbesondere im Nacken, Schultern und Bauch, verkrampfen sich oft unkontrolliert. Körperdehnübungen und Gymnastik können dazu beitragen, die Spannung zu lösen und den Körper zu entspannen. Dies kann die Intensität der Paniksymptome verringern oder gar komplett aufhalten.

Faszienarbeit: Die Faszien sind das Bindegewebe, das die Muskeln umgibt. Während einer Panikattacke können sich die Faszien zusammenziehen und

Schmerzen verursachen. Gezielte Dehnübungen und Gymnastik können die Flexibilität der Faszien verbessern und Schmerzen lindern und somit auch eine Panikattacke gar nicht erst entstehen lassen.

Achtsamkeit und Körperwahrnehmung: Bei der Ausführung von Dehnübungen und Gymnastik bist du gezwungen, dich auf deinen Körper und seine Empfindungen zu konzentrieren. Das fördert die Achtsamkeit und die Körperwahrnehmung, was dir hilft, dich weniger von ängstlichen Gedanken überwältigen zu lassen.

Stressabbau: Stress ist ein häufiger Auslöser für Panikattacken. Ja, wenn du meine persönliche Geschichte gelesen hast, war es bei mir auch ein großer Co-Faktor. Körperdehnübungen und Gymnastik fördern die Freisetzung von Endorphinen, den natürlichen Stressabbauhormonen. Dies kann dazu beitragen, Stress zu reduzieren und die Psyche zu beruhigen.

Wie integrierst du Körperdehnübungen, Gymnastik und Muskelentspannung in deinen Alltag?

Tägliches Ritual: Plane einige Minuten täglich für diese Übungen ein. Du kannst sie morgens nach dem Aufwachen oder abends vor dem Schlafengehen durchführen.

Gezielte Muskelgruppen: Konzentriere dich bei den Übungen auf die Muskelgruppen, die während einer Panikattacke besonders angespannt sind, wie Nacken, Schultern und Bauch.

Langsame und bewusste Ausführung: Führe die Übungen langsam und bewusst durch. Achte auf deine Atmung und spüre, wie sich die Muskeln entspannen.

Professionelle Anleitung: Wenn du unsicher bist, wie du diese Übungen korrekt ausführst, kann ein Physiotherapeut oder ein Trainer für funktionelles Training dir individuelle Anweisungen geben.

Die regelmäßige Praxis von Körperdehnübungen, Gymnastik und Muskelentspannung kann eine wertvolle Ergänzung zur Bewältigung von Panikattacken sein. Diese Übungen helfen nicht nur, die Spannung in Muskeln und Faszien zu lösen, sondern fördern auch die Achtsamkeit und die Entspannung, die für die psychische Gesundheit so wichtig sind.

Hier sind 10 Übungen, die ich gerne mache:

1. Nackendehnung:

Lehne deinen Kopf sanft zur Seite, so dass dein Ohr deine Schulter berührt. Halte diese Position für 15-30 Sekunden.

Wiederhole dies auf beiden Seiten, um die Verspannungen im Nacken zu lösen.

2. Schulterkreisen:

Stehe aufrecht und lasse deine Arme locker an deinen Seiten hängen. Kreise deine Schultern langsam nach vorne und dann nach hinten.

Wiederhole dies für 1-2 Minuten, um Spannungen in den Schultern zu lösen.

3. Beinhebungen:

Setze dich auf einen Stuhl oder den Boden. Hebe ein Bein gerade nach oben und halte es für 10-15 Sekunden. Senke es langsam ab und wechsle zum anderen Bein.

Diese Übung stärkt deine Oberschenkelmuskulatur und fördert die Durchblutung.

4. Kniebeugen:

Stehe aufrecht mit den Füßen schulterbreit auseinander. Beuge deine Knie langsam, als ob du dich hinsetzen würdest. Halte den Rücken gerade und die Knie über den Knöcheln. Kehre zur Ausgangsposition zurück.

Wiederhole dies 10-15 Mal, um deine Beinmuskulatur zu stärken.

5. Bauchmuskelübung:

Lege dich auf den Rücken, beuge die Knie und platziere die Hände hinter dem Kopf. Hebe den Oberkörper an und ziehe die Bauchmuskeln an. Senke den Oberkörper langsam ab.

Wiederhole dies 10-15 Mal, um deine Bauchmuskulatur zu stärken.

6. Rückenstreckung:

Lege dich auf den Bauch und stütze dich auf deine Unterarme. Hebe den Oberkörper langsam an und halte den Blick nach vorne gerichtet.

Halte diese Position für 15-30 Sekunden, um den unteren Rücken zu dehnen.

7. Hüftbeugerdehnung:

Setze dich auf den Boden und strecke ein Bein nach vorne. Beuge das andere Bein und lege den Fuß auf die Innenseite des gestreckten Beins. Beuge deinen Oberkörper langsam nach vorne über das gestreckte Bein.

Halte diese Position für 15-30 Sekunden und wechsle dann die Seite.

8. Seitliche Dehnung:

Stehe aufrecht und hebe einen Arm über deinen Kopf. Neige den Oberkörper zur Seite, um die seitliche Bauchmuskulatur zu dehnen.

Halte diese Position für 15-30 Sekunden und wechsle dann die Seite.

9. Wadenmuskeldehnung:

Stelle dich mit einem Bein einen Schritt zurück und beuge das vordere Knie. Halte die Ferse des hinteren Beins auf dem Boden, um die Wade zu dehnen.

Halte diese Position für 15-30 Sekunden und wechsle dann die Seite.

10. Faszienrollmassage:

Verwende eine Faszienrolle, um über verschiedene Muskelgruppen zu rollen. Dies fördert die Durchblutung und lockert Faszienverspannungen.

Rolle sanft und achtsam über die betroffenen Bereiche.

Denke daran, diese Übungen langsam und bewusst auszuführen. Achte auf deine Atmung und höre auf deinen Körper. Die regelmäßige Praxis dieser Dehnübungen und Gymnastik kann dir dabei helfen, Verspannungen zu lösen, Stress abzubauen und deine Psyche zu beruhigen.

Einige gute Videos zu diesem Thema gibt es auch kostenfrei auf YouTube.

Ich habe viel aus den Videos von Dr. Liebscher-Bracht mitnehmen können, diese findest du z. B. hier: [Dr. Liebscher-Bracht³⁶](#). Mit 1,28 Mio. Abonnenten sind sie auch nicht gerade unbekannt.

Auch [dieses Video mit schönen Dehnübungen³⁷](#) zum Entspannen finde ich sehr gut sowie auch diese [Yogadehnübungen von Mady Morrison³⁸](#).

³⁶ <https://www.youtube.com/channel/UCt3pGaMM9F40McD-SnAym0g>

³⁷ <https://www.youtube.com/watch?v=qH-3MOOYQBw>

³⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=FUHzkAbrOlg>

Herzkohärenztraining

Über das Herzkohärenztraining habe ich zum ersten Mal von David Servan-Schreiber in seinem Buch „[Die neue Medizin der Emotionen](#)“³⁹ gehört und war nach den ersten Übungen völlig baff, wie gut es funktioniert.

Auch hierzu gibt es mehrere Studien, wie gut eine so einfache Übung auf unser ganzes Herz-Kreislauf-System wirkt, und das auch noch Stunden und Tage nach der eigentlichen Übung, und was damit alles für Krankheiten gesteuert und positiv beeinflusst werden können.

Im Grunde beeinflusst man durch Atmung und Achtsamkeit den Herzrhythmus und aktiviert den Parasympathikus, wodurch das Herz viel harmonischer mit allen anderen Organen kommunizieren kann und es dadurch effektiver arbeitet und so z. B. Emotionen besser verarbeiten kann.

Aber vielleicht kläre ich erst einmal, was überhaupt Herzkohärenz ist.

Fangen wir mit dem Begriff Kohärenz an. Das bedeutet im Grunde so etwas wie Symbiose, Einklang, Harmonie oder auch nachvollziehbar logisches Denken.

Bezogen auf das Herz, also Herzkohärenz, bedeutet es also, um es in den Worten von Dr. Rollin McCraty vom HeartMath-Institut zu sagen: „Kohärenz ist der Zustand, in dem Herz, Verstand und Gefühle energetisch verbunden zusammenarbeiten.“

Bei dem Herzkohärenztraining geht es also darum, wieder eine Harmonie dieser drei Glieder in unserem Körper herzustellen, damit sie synergetisch miteinander kommunizieren und arbeiten können, um langfristig eben Emotionen oder Stress schneller bewältigen zu können.

Was hat also einen Einfluss auf die Herzkohärenz?

³⁹ David Servan-Schreiber (2006): Die Neue Medizin der Emotionen: Stress, Angst, Depression: - Gesund werden ohne Medikamente. Goldmann, München, <https://amzn.to/35Yhwhl>

Die Atmung. Deine Gedanken. Deine Gefühle.

Ein Herzkohärenztraining könnte also eine Art Meditation oder eine Entspannungsübung sein, bei der man seinen Atem verlangsamt und einige Dankbarkeitsübungen macht und sich auf seinen Atem und sein Herz fokussiert.

Also genau das, was ich bei meiner für dich entwickelten Meditation integriert habe und was du damit verbesserst.

Falls du die [Meditation](#)⁴⁰ nicht mit dazu erworben hast, kannst du nach kostenlosen Alternativen bei YouTube schauen, ich kann dir z. B. [folgendes Video empfehlen](#)⁴¹ oder als Alternative, etwas ausführlicher und sehr liebevoll umgesetzt, diese [Herzkohärenz-Meditation](#)⁴².

Etwas weniger „esoterisch“, dafür sehr sachlich, ist auch [folgendes Video](#)⁴³ zu empfehlen.

Keine negativen Meldungen

Hiermit meine ich speziell Nachrichten spät abends, wie z. B. Punkt 12 auf RTL, was ich früher regelmäßig geschaut habe, oder auch bild.de, wo ich regelmäßig unterwegs gewesen bin.

Beide Nachrichtensender zeigen zu 80 % negative Schlagzeilen, also Unfälle, Kriminalfälle, Probleme in der Welt, Betrug, Skandale.

Alles, was uns Menschen zwar interessiert, am Ende aber dazu beiträgt, dass wir unsere Gedanken auch vermehrt auf solche Dinge richten und darüber nachdenken.

⁴⁰ <https://janson-methode.de/meditation-janson-methode/>

⁴¹ <https://www.youtube.com/watch?v=QZFqxlb3u6o>

⁴² <https://www.youtube.com/watch?v=PCwiVHpaMos>

⁴³ <https://www.youtube.com/watch?v=fA11OH1NNIU>

Ich sage nicht, dass das per se schlecht ist, aber wenn du generell in einem Zustand bist, indem du dir viele Sorgen machst, viele Dinge an dir nagen und du Probleme hast, die Welt positiv zu sehen, und ein wenig die Lebensenergie verloren hast, dann DARFST du nicht noch dazu beitragen und dich durch die Medien weiter schlecht fühlen.

Streiche diese Seiten und Sender und schaue dir das nicht mehr an. Ich z. B. habe bild.de als Seite bei mir im Browser über eine Erweiterung blockiert, sodass ich darauf nicht mehr zugreifen kann.

DIE ROLLE DER NATUR UND NATÜRLICHE HEILUNGSIMPULSE

Natur / Wald / Meer

Es gibt Orte auf dieser Welt, die eine ganz besondere Magie in sich tragen, Orte, die unsere Seele berühren und unseren Geist heilen können. Zu diesen Orten gehören insbesondere der Wald und das Meer. Ihre heilsame Wirkung auf den Körper, die Seele und unsere Psyche ist faszinierend und sollte bei der Bewältigung von Panikattacken in Betracht gezogen werden.

Die Natur kann so heilsam sein. Verbinde dich mit der Natur. Mit Bäumen, Pflanzen, Blumen. Es reicht einfach schon aus, wenn du in deren Nähe/Anwesenheit bist. Also einfach draußen in der Natur.

Der Wald als natürlicher Therapeut

Wenn du durch den Wald wanderst oder am Meer spazierst, wirst du von der Farbe Grün umgeben sein. Grün, die Farbe der Pflanzen und des Chlorophylls, hat eine einzigartige Energie. Chlorophyll ermöglicht Pflanzen, Licht in Energie umzuwandeln, und diese Energie können wir in gewisser Weise aufnehmen.

Die Farbe Grün ist mit Leben und Wachstum verbunden. Wenn wir uns von dieser Farbe umgeben fühlen, kann sie uns ein Gefühl von Vitalität und Erneuerung vermitteln. Ebenfalls erinnert uns die Farbe Grün an die Natur und unsere Wurzeln in ihr. Diese Verbindung kann ein tiefes Gefühl des Wohlbefindens und der Zugehörigkeit hervorrufen.

Atemberaubende Ruhe: Schon beim Betreten des Waldes wirst du von einer tiefen Ruhe umgeben. Die Stille, nur unterbrochen von den Geräuschen der Natur, beruhigt den Geist und senkt den Stresspegel.

Frühling für die Sinne: Die frische Luft im Wald ist mit Phytonziden gefüllt, natürlichen ätherischen Ölen von Bäumen und Pflanzen. Diese Substanzen

haben nachweislich positive Auswirkungen auf unsere Stimmung und unser Wohlbefinden.

Bodenkontakt: Barfußlaufen oder bewusstes Gehen auf Waldboden kann die Erdung fördern und den Körper entspannen. Dieser einfache Akt kann dir helfen, dich mit der Natur zu verbinden und den Stress abzubauen.

Achtsamkeit und Präsenz: Der Wald fordert dich dazu auf, achtsam zu sein. Beim Beobachten der Bäume, des Lichts und der Geräusche um dich herum kommst du im Hier und Jetzt an und lässt belastende Gedanken hinter dir. Versuche also, einen täglichen Wald- oder Strandspaziergang in deinen Alltag zu integrieren. Entweder mit deinem Hund, deinem Partner/deiner Partnerin oder allein. Sei es auch nur für 15 bis 20 Minuten. Es wird eine Veränderung bewirken. Nicht umsonst heißt es, dass ein Waldspaziergang die beste Medizin für die Seele sei.

Das Meer als heilendes Element

Die endlose Weite: Der Anblick des Ozeans mit seiner schier endlosen Weite kann eine tiefe innere Ruhe hervorrufen. Das Meer erinnert uns daran, wie klein unsere Sorgen im Vergleich zur Unendlichkeit der Natur sind.

Wellen und Rhythmus: Das Geräusch der Wellen, die ans Ufer rollen, hat eine meditative Wirkung. Der gleichmäßige Rhythmus kann Stress abbauen und die Psyche beruhigen.

Negative Ionen: Die Meeresluft ist reich an negativen Ionen, die nachweislich die Stimmung verbessern können. Ein Spaziergang am Strand oder das Sitzen in der Nähe des Wassers kann deine Seele erhellen.

Salzwasser und Heilung: Ein Bad im Meerwasser kann nicht nur den Körper erfrischen, sondern auch Hautprobleme lindern und die Durchblutung fördern. Diese physische Erfrischung kann sich positiv auf deine Psyche auswirken.

Sowohl der Wald als auch das Meer sind Orte, an denen negative Ionen in der Luft reichlich vorhanden sind. Diese unsichtbaren Moleküle tragen zur positiven Stimmung bei und haben nachweislich Auswirkungen auf unsere Psyche.

Stimmungsaufhellung: Negative Ionen können die Produktion von Serotonin erhöhen, einem Neurotransmitter, der unsere Stimmung verbessert. Wenn du am Meer spazierst oder im Wald verweilst, kannst du dich deshalb glücklicher und gelassener fühlen.

Diese Ionen haben auch gezeigt, dass sie den Cortisolspiegel senken können, ein Hormon, das mit Stress in Verbindung steht. Weniger Stress bedeutet weniger Anfälligkeit für Panikattacken.

Negative Ionen können auch die Sauerstoffaufnahme im Körper verbessern, was zu einem gesteigerten Energieniveau führt. Du könntest also spüren, wie du mehr Energie und Vitalität verspürst.

Die Praxis der Naturheilung

Die heilsame Wirkung von Wald und Meer kann durch bewusste Naturheilung praktiziert werden. Hier sind einige Möglichkeiten:

Waldbaden: Verbringe Zeit im Wald, achte auf deine Atmung und lass die Natur auf dich wirken. Ein achtsamer Waldspaziergang kann erstaunliche Ergebnisse für deine Psyche haben.

Meermeditation: Setze dich am Strand hin und beobachte das Meer. Lass deine Gedanken treiben und konzentriere dich auf den Klang der Wellen. Das Meer kann ein mächtiges Objekt der Meditation sein.

Barfuß am Strand: Wenn du in der Nähe des Meeres bist, genieße das Barfußlaufen im Sand. Die Verbindung zur Erde und das sanfte Massieren deiner Fußsohlen können entspannend sein.

Naturbewusstsein: Achte in beiden Umgebungen auf die kleinen Details der Natur. Beobachte die Vögel, die Pflanzen und die Geräusche. Diese Achtsamkeit kann dich im Moment verankern und deine Sorgen vertreiben.

Die heilsame Wirkung der Natur ist ein Geschenk, das uns jederzeit zur Verfügung steht. Nutze diese natürlichen Ressourcen, um deine Psyche zu stärken, Stress abzubauen und einen Moment der Ruhe in deinem Leben zu finden. Die Natur kann ein kraftvoller Verbündeter auf dem Weg zur Bewältigung von Panikattacken sein.

Wenn du versuchst, Panikattacken zu bewältigen, dann sei dir bewusst, wie die Farbe Grün und die negative Ionen in der Natur dir helfen können. Nimm dir Zeit für Spaziergänge im Wald oder am Meer, um die heilsame Wirkung dieser Elemente zu erfahren.

Das bewusste Eintauchen in die Natur kann eine kraftvolle Ergänzung zu deinen Bewältigungsstrategien sein und deine Psyche positiv beeinflussen. Lasse das Grün und die Energie der Natur deine innere Ruhe stärken.

Erden / Erdung / Grounding

Was ist eigentlich diese Sache namens "Erdung"?

Erdung, oder auch "Grounding" genannt, ist eine einfache, aber kraftvolle Methode, um wieder in Kontakt mit der Erde zu treten. In unserer heutigen hochtechnologischen Welt haben wir oft den Kontakt zur Natur und der Erde verloren. Wir leben in Häusern, gehen auf asphaltierten Straßen und tragen Schuhe mit dicken Sohlen. All diese Faktoren isolieren uns buchstäblich von der Erdoberfläche.

Warum ist Erdung so wichtig für uns Menschen?

Nun, um das zu verstehen, lass uns einen Blick auf die Physik werfen. Die Erde ist mit negativen Ladungen geladen, während unser Körper positiv geladen ist. Wenn wir barfuß auf der Erde laufen oder in Kontakt mit ihr sind, gleichen sich

diese Ladungen aus. Dieser Ausgleich hat nachweislich positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

Wann und wie kann man sich erden?

Die gute Nachricht ist, dass du dich praktisch überall erden kannst. Du kannst barfuß im Park spazieren gehen, dich an den Strand legen oder einfach auf einer Wiese sitzen. Das Wichtigste ist der direkte Kontakt zur Erde. Wenn das Wetter nicht mitspielt, gibt es auch Erdungsprodukte wie Erdungslaken oder Erdungsbänder, die dir helfen können.

Erdung hat wirklich erstaunliche Vorteile. Sie kann dabei helfen, Stress abzubauen (Cortisollevel senken), den Schlaf zu verbessern, Schmerzen zu lindern und die Entzündung im Körper zu reduzieren. Auf psychischer Ebene kann Erdung eine tiefe Ruhe und Ausgeglichenheit fördern. Es kann dir das Gefühl geben, verwurzelt und stabil in der Welt zu stehen, was besonders für Menschen mit Panikattacken von unschätzbarem Wert sein kann.

In unserer heutigen Gesellschaft sind wir oft so beschäftigt und von Technologie umgeben, dass wir den Kontakt zur Erde vernachlässigen. Wir verbringen Stunden vor Bildschirmen, betreten klimatisierte Räume und tragen isolierende Schuhe. All dies trägt dazu bei, dass wir uns von der natürlichen Welt entfremden.

Die Erdung ist ein mächtiges Werkzeug, das oft übersehen wird. Es ist so einfach, aber seine Auswirkungen auf unser Wohlbefinden sind enorm. Also, denk daran, dich öfter zu erden. Geh raus, spür die Erde unter deinen Füßen und lass dich von ihrer natürlichen Energie durchfluten. Es kann einen erheblichen Unterschied in deinem Leben machen.

Stell dir Erdung vor wie einen natürlichen Stressabbau. Wenn du gestresst oder ängstlich bist, kann Erdung dir helfen, diese negativen Emotionen abzuleiten und wieder in einen ruhigeren Zustand zu gelangen. Sie wirkt wie ein Reset-Knopf für deine Psyche. Also statt zur Zigarette zu greifen, wo du evtl. durch

eine veränderte Atmung und Gewohnheit auch gelassener wirst, stell dich einfach barfuß auf die Wiese!

Erdung hat auch einen tief spirituellen Aspekt. Wenn du dich mit der Erde verbindest, fühlst du dich oft mehr in Einklang mit der Natur und dem Universum. Viele Menschen berichten von einem gestärkten Gefühl der Verbundenheit und einer erhöhten Intuition.

Um die Vorteile der Erdung zu genießen, musst du sie nicht kompliziert gestalten. Ein einfacher Spaziergang im Park oder das Sitzen auf einem Rasen kann genügen. Sehr gut ist auch das Baden im See oder das barfußlaufen am Strand.

Erdung ist eine kraftvolle und dennoch einfache Methode, um deine innere Stabilität zu stärken und Ängste zu reduzieren. Sie erinnert uns daran, dass wir ein Teil dieser wunderbaren Welt sind und dass die Erde eine unerschöpfliche Quelle der Heilung und Ausgeglichenheit ist. Also, zögere nicht, dich öfter zu erden. Es könnte einen bedeutenden Unterschied in deinem Leben machen.

Einen weiterführenden Artikel zu diesem Thema mit all seinen Vorteilen und wissenschaftlichen Quellen findest du hier⁴⁴.

⁴⁴ https://tz-gesundheit.de/images/downloads/pdf/So_funktioniert_Earthing.pdf

Sonnenlicht



Das Sonnenlicht hat eine sehr wertvolle Aufgabe, die wir mitunter stark unterschätzen, weil es für viele von uns nur um „Wärme“, „Licht“ und „Sonnenbrand“ geht. Im Folgenden möchte ich dir aus unterschiedlichen Blickwinkeln aufzeigen, was für positive Einflüsse die Sonne auf unterschiedlichste Bereiche hat, damit du verstehst, wie wichtig sie ist und dass Du dich ihr noch mehr aussetzen solltest und wie du das im Alltag integrieren kannst.

Vitamin D3-Produktion

Die Sonne ist nicht nur ein lebensspendender Himmelskörper, sondern auch eine unschätzbare Quelle für Vitamin D, das oft als das "Sonnenvitamin" bezeichnet wird. Aber wie funktioniert das genau?

Wenn Sonnenlicht auf unsere Haut trifft, insbesondere UVB-Strahlen, setzt ein faszinierender Prozess ein. In den unteren Hautschichten befinden sich sogenannte 7-Dehydrocholesterol-Moleküle. Die UVB-Strahlen aktivieren diese Moleküle und verwandeln sie in Vorstufen von Vitamin D.

Diese Vorstufen wandern dann in die Leber und die Nieren, wo sie zu aktivem Vitamin D umgewandelt werden. Dieses aktive Vitamin D spielt eine entscheidende Rolle bei der Regulierung des Kalzium- und Phosphathaushalts im Körper, was wiederum wichtig für die Gesundheit der Knochen und des Immunsystems ist.

Warum ist Vitamin D so wichtig?

Nun, Vitamin D ist nicht nur für die Gesundheit der Knochen von Bedeutung, es hat auch zahlreiche andere Funktionen im Körper. Es beeinflusst das Immunsystem und trägt zur Abwehr von Krankheiten bei. Es spielt eine Rolle bei der Regulierung des Blutdrucks, der Insulinproduktion und sogar der Stimmung.

Ohne ausreichende Sonneneinstrahlung könnte unser Körper nicht genug Vitamin D produzieren. Das ist besonders in den Wintermonaten ein Problem, wenn die Sonne weniger scheint und wir uns weniger im Freien aufhalten.

Aber Vorsicht, wie bei allem im Leben ist auch hier das richtige Maß entscheidend. Zu viel Sonneneinstrahlung ohne Schutz kann Hautschäden und sogar Hautkrebs verursachen. Daher ist es wichtig, sich vernünftig der Sonne auszusetzen, vor allem in den Mittagsstunden, wenn die UV-Strahlung am intensivsten ist. Sonnenschutzmittel – auf natürlicher Basis - können dabei helfen, die Haut zu schützen.

Der natürliche Stimmungsaufheller ohne Verschreibungspflicht

Die Sonne hat eine erstaunliche Fähigkeit, unsere Stimmung positiv zu beeinflussen. Es gibt mehrere Gründe, warum dies geschieht:

1. Serotonin, das Glückshormon: Wenn Sonnenlicht unsere Haut berührt, signalisiert es unserem Körper, mehr Serotonin zu produzieren. Serotonin ist ein Neurotransmitter, der für unsere Stimmung und unser emotionales Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung ist. Ein höherer Serotoninspiegel kann dazu beitragen, dass wir uns glücklicher und entspannter fühlen.

2. Melatonin-Regulation: Die Sonne beeinflusst auch die Produktion von Melatonin, einem Hormon, das unseren Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert. Wenn wir tagsüber ausreichend Sonnenlicht abbekommen, wird die Melatoninproduktion tagsüber unterdrückt, was uns wacher und aufmerksamer

macht. Abends, wenn die Sonne untergeht, steigt die Melatoninproduktion, was uns auf die Nachtruhe vorbereitet.

3. Verbesserter Schlaf: Ein geregelter Schlaf-Wach-Rhythmus durch die Sonne führt oft zu tieferem und erholsamerem Schlaf. Dies trägt maßgeblich zu einer besseren psychischen Verfassung bei.

4. Reduktion von Stress: Die entspannende Wirkung der Sonne kann Stress abbauen. Ein Spaziergang in der Sonne oder einfach nur das Sitzen an einem sonnigen Ort kann dazu beitragen, Stress und Anspannung zu reduzieren.

5. Natürliche Lichttherapie: Sonnenlicht wird oft in der Lichttherapie zur Behandlung von saisonaler affektiver Störung (SAD) eingesetzt, einer Form von Depression, die in den dunkleren Monaten auftritt. Diese Therapie zeigt, wie stark die Sonne unsere Stimmung beeinflusst.

6. Verbesserte Kreativität und Produktivität: Viele Menschen erleben, dass sie an sonnigen Tagen kreativer und produktiver sind. Dies könnte auf die positiven Auswirkungen von Sonnenlicht auf die Gehirnfunktion zurückzuführen sein.

7. Soziale Interaktion: Sonnige Tage ermutigen oft zu mehr sozialer Interaktion im Freien. Das Zusammensein mit anderen Menschen trägt ebenfalls zur Steigerung der Stimmung bei.

Die Sonne hat also nicht nur einen physischen, sondern auch einen tiefgreifenden Einfluss auf unsere psychische Verfassung. Es ist erstaunlich, wie ein einfacher Spaziergang in der Sonne oder das Sitzen im Sonnenschein unsere Stimmung heben kann.

Schlafregulation

Die Sonne spielt eine entscheidende Rolle bei der Regulierung unseres Schlaf-Wach-Rhythmus, auch bekannt als unser zirkadianer Rhythmus. Hier sind einige interessante Einblicke in diesen Zusammenhang:

1. Die biologische Uhr: Unser Körper verfügt über eine interne biologische Uhr, die auf natürliche Licht- und Dunkelheitszyklen reagiert. Diese innere Uhr steuert, wann wir uns müde fühlen und wann wir wach und aufmerksam sind.

2. Melatoninproduktion: Eine der Hauptkomponenten dieses Rhythmus ist das Hormon Melatonin. Melatonin wird normalerweise in der Dunkelheit produziert und macht uns müde. Wenn wir tagsüber dem Sonnenlicht ausgesetzt sind, wird die Melatoninproduktion unterdrückt, und wir bleiben wach und aufmerksam.

3. Tageslicht für die innere Uhr: Die Sonne, insbesondere das Tageslicht, ist das stärkste Signal für unsere innere Uhr. Wenn wir am Morgen in die Sonne schauen oder uns draußen aufhalten, signalisieren wir unserem Körper, dass es Zeit ist, wach und aktiv zu sein.

4. Regulierter Schlaf-Wach-Rhythmus: Ein gut regulierter Schlaf-Wach-Rhythmus, der stark von der Sonne beeinflusst wird, führt oft zu besserem Schlaf. Wenn wir abends, wenn die Sonne untergeht, weniger Licht ausgesetzt sind, steigt die Melatoninproduktion, was uns auf die Nachtruhe vorbereitet.

5. Schlafstörungen und künstliches Licht: Die moderne Welt mit ihrem übermäßigen Einsatz von künstlichem Licht, insbesondere in den Abendstunden, kann unsere innere Uhr stören. Dies kann zu Schlafstörungen wie Schlaflosigkeit führen. Die richtige Menge an Sonnenlicht während des Tages kann dazu beitragen, diese Störungen zu mildern.

6. Jetlag und Schichtarbeit: Die Sonne spielt auch eine wichtige Rolle bei der Anpassung unseres Körpers an verschiedene Zeit- und Schichtarbeitspläne. Regelmäßige Sonneneinstrahlung kann helfen, Jetlag zu überwinden und den Übergang zwischen verschiedenen Zeitzonen zu erleichtern.

Insgesamt zeigt sich, wie eng die Sonne mit unserem Schlaf-Wach-Rhythmus verbunden ist. Sie ist die natürliche Uhr, die unseren Tagesablauf steuert und eine wichtige Rolle für einen gesunden und regulierten Schlaf spielt.

Immunsystem-Stärkung

Die Sonne hat eine faszinierende Rolle bei der Stärkung unseres Immunsystems, und das hängt eng mit der Produktion von Vitamin D zusammen. Wir haben bereits besprochen, wie die Sonne die Produktion von Vitamin D in unserem Körper anregt. Nun, Vitamin D spielt eine entscheidende Rolle in unserem Immunsystem. Es hilft, die Abwehrkräfte unseres Körpers zu stärken und die Reaktion auf Krankheitserreger zu optimieren.

Ein ausreichender Vitamin D-Spiegel kann dazu beitragen, Infektionen zu verhindern oder ihre Schwere zu reduzieren. Es kann die Produktion von Antimikrobiellen Peptiden in den Atemwegen steigern, die eine Schutzbarriere gegen Viren und Bakterien bilden.

Die Sonne und das damit verbundene Vitamin D spielen auch eine Rolle bei der Vorbeugung von Autoimmunerkrankungen, bei denen das Immunsystem den eigenen Körper angreift. Zudem hat Vitamin D entzündungshemmende Eigenschaften, die dazu beitragen können, Entzündungen im Körper zu reduzieren. Entzündungen sind oft mit verschiedenen gesundheitlichen Problemen, einschließlich Angstzuständen, verbunden.

In den Wintermonaten, wenn die Sonneneinstrahlung geringer ist, haben viele Menschen niedrigere Vitamin D-Spiegel, was zu saisonalen Anfälligkeiten für Erkältungen und Grippe führen kann. Dies unterstreicht die Bedeutung der Sonne für unser Immunsystem.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass übermäßige Sonneneinstrahlung und Sonnenbrand das Immunsystem schwächen können. Daher ist es entscheidend, vernünftig und mit angemessenem Schutz in die Sonne zu gehen.

Ein gut funktionierendes Immunsystem ist entscheidend für unsere allgemeine Gesundheit und Wohlbefinden. Die Sonne spielt hier eine wichtige Rolle, indem sie die Produktion von Vitamin D fördert und so zur Stärkung unserer Abwehrkräfte beiträgt.

Finde also Möglichkeiten, dich öfter draußen aufzuhalten.

Wenn du also kannst, mache etwas draußen im Garten oder im Park. Lies dein Buch also nicht im Schlafzimmer, sondern im Freien. Arbeite nicht am Schreibtisch, sondern draußen im Gartenstuhl. Fahre mit dem Fahrrad (an der Sonne) und nicht mit dem Auto zum besten Kumpel oder um die Oma zu besuchen.

Nimm für drei Haltestellen nicht die Bahn, sondern gehe die 11 Minuten zu Fuß. Versuche also, öfter draußen zu sein und mehr „Sonne zu tanken“. Es wird dir gut tun!

Ätherische Öle

Ätherische Öle können eine wertvolle Ergänzung zu deinem ganzheitlichen Ansatz sein. Ich selbst habe nur mit Lavendelöl experimentiert, möchte dir aber einen umfassenderen Einblick über die Möglichkeit der Linderung mit Hilfe von ätherischen Ölen mitgeben.

Hier ist, was du darüber wissen solltest:

Lavendelöl:

Lavendelöl ist eines der vielseitigsten ätherischen Öle bei Angstzuständen. Es enthält Verbindungen wie Linalool, die beruhigend auf das Nervensystem wirken. Die Inhalation von Lavendeldampf kann die Aktivität des parasympathischen Nervensystems erhöhen, was Entspannung fördert. Die Moleküle des Öls sind so winzig, dass sie leicht durch die Haut eindringen können. Dadurch kann das direkte Auftragen auf die Schläfen oder den Nacken beruhigend wirken.

Ebenso kannst du einige Tropfen in deinem Kissenbezug verteilen, um ruhiger zu schlafen.

Kamillenöl:

Kamillenöl enthält Bisabolol, ein Inhaltsstoff, der entzündungshemmende und beruhigende Eigenschaften besitzt. Du kannst ein warmes Kamillenbad genießen, indem du einige Tropfen Kamillenöl in dein Badewasser gibst. Die Wärme des Wassers und die beruhigende Wirkung des Öls können Stress reduzieren.

Bergamotteöl:

Bergamotteöl enthält Limonen, das die Freisetzung von Serotonin und Dopamin im Gehirn fördert, was die Stimmung positiv beeinflussen kann. Trage verdünntes Bergamotteöl auf deine Handgelenke auf und atme tief ein. Du kannst auch ein paar Tropfen in einem Diffuser verwenden, um eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.

Rosmarinöl:

Rosmarinöl kann dazu beitragen, die mentale Klarheit zu steigern. Inhalation dieses Öls kann die Aufmerksamkeit erhöhen und Stress abbauen. Versuche, Rosmarinöl in einem kleinen Fläschchen mit einem Duftstein zu tragen, den du bei Bedarf riechen kannst.

Zitronenöl:

Zitronenöl hat einen erfrischenden Duft, der die Stimmung heben kann. Einige Tropfen in einem Taschentuch können als Stress-Abwehrmittel dienen. Wenn du dich gestresst fühlst, rieche daran, und atme tief durch.

Rosenöl:

Rosenöl wird oft als "Herzöffner" bezeichnet, da es beruhigend und stimmungsaufhellend wirkt. Es enthält Verbindungen wie Geraniol, die auf das limbische System im Gehirn einwirken, das Emotionen und Stress reguliert. Das Einatmen des Duftes von Rosenöl kann dazu beitragen, Angstzustände zu mildern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Du kannst einen Raum mit Rosenöl beduften oder es verdünnt auf deine Handgelenke und deinen Hals

auftragen. Ein paar Tropfen in einem Trägeröl für eine entspannende Massage sind auch eine gute Möglichkeit, die beruhigende Wirkung zu erleben.

Weihrauchöl:

Weihrauchöl wird seit Jahrhunderten für seine spirituellen und beruhigenden Eigenschaften geschätzt. Es enthält Boswelliasäuren, die entzündungshemmend wirken und das Nervensystem beeinflussen können. Weihrauch kann dazu beitragen, negative Gedankenmuster zu durchbrechen und innere Ruhe zu finden. Du kannst Weihrauchöl in einem Diffuser verwenden, um eine meditative Atmosphäre zu schaffen. Für eine tiefe Entspannung kannst du auch ein paar Tropfen mit einem Trägeröl vermengen und in sanften, kreisenden Bewegungen auf die Stirn oder den Brustbereich auftragen.

Welche Anwendungsmethoden gibt es?

Eine effektive Methode zur Anwendung ätherischer Öle ist die Verbindung mit Atemübungen. Setze dich an einen ruhigen Ort, trage das Öl deiner Wahl auf und konzentriere dich auf deine Atmung. Tiefes Ein- und Ausatmen verstärkt die Wirkung des Öls und beruhigt das Nervensystem.

Eine weitere Technik ist die progressive Muskelentspannung. Trage ätherisches Öl auf die Stellen auf, wo du Spannungen spürst, und führe dann eine progressive Entspannung durch. Dies kann helfen, körperliche und mentale Spannung abzubauen.

Denke daran, dass die Reaktion auf ätherische Öle individuell ist. Es ist wichtig, verschiedene Öle auszuprobieren und zu beobachten, welche für dich am effektivsten sind.

Konsultiere immer einen Fachmann, wenn du Bedenken oder Fragen zur Anwendung von ätherischen Ölen hast, insbesondere wenn du schwanger bist oder bestimmte Gesundheitsprobleme hast.

Wie bereits geschrieben, ist sicherlich Lavendel das bekannteste Mittel, welches du definitiv zu Hause haben solltest. Ich empfehle dir [folgendes Produkt⁴⁵](#). Es hilft nämlich auch bei anderen Emotionen wie Unruhe, Nervosität oder eben auch bei Ängsten und Panikattacken. Alternativ kannst Du auch diese [Ölkombination⁴⁶](#) probieren in Kombination mit [diesem Diffuser⁴⁷](#).

⁴⁵ <https://amzn.to/3EEXmJU>

⁴⁶ <https://amzn.to/45Mrxe1>

⁴⁷ <https://amzn.to/451iUem>

WAS TUN BEI ERSTEN ANZEICHEN? (NOTFALLPLAN!)

Keine Panik, dein Körper versucht nur, dir nur zu helfen, indem er dir zeigt, dass er im Ungleichgewicht ist und er deine Aufmerksamkeit braucht, um wieder ins Lot zu kommen.

Wie weiter oben erklärt, gibt es sehr viele Dinge, die du langfristig tun kannst.

Kurzfristig helfen mir immer folgende Dinge:

Als Erstes trinke ich ein großes Glas Wasser, am besten eiskalt.

Dann setze ich mir einen Tee auf. Wenn ich keinen „Beruhigungstee“ habe, mache ich mir einen Kamillentee, den gibt es eigentlich überall, also auch in Restaurants oder Hotels, wenn ich mal unterwegs bin.

Mit diesen beiden Dingen geht's eigentlich immer.

Falls das nicht hilft oder diese kleinen Helfer nicht zu Hand sind, mache Folgendes:

1. Entspannungsatmung (4-7-8-Atmung)

Es gibt zwei Atmungen, die dir sofort helfen werden, dich zu beruhigen, und deinem Körper mitteilen, dass er keine Angst zu haben braucht. Setze eine der beiden Atmungen sofort um und konzentriere dich darauf, dass du mindestens einen Zyklus, idealerweise aber 3 bis 4 Zyklen davon umsetzt:

1. Schließe den Mund und atme durch die Nase ein, während du bis 4 zählst.
2. Halte den Atem an und zähle bis 7.
3. Atme vollständig durch den Mund aus und zähle bis 8.

Wiederhole die 4-7-8-Atmung idealerweise 4-mal.

Durch das längere Ausatmen wird dein Puls verringert und der Vagusnerv aktiviert. Das entspannt dich. Auch wenn du es nicht glaubst ;-). Das sind genügend Informationen für deinen Körper, damit er sich beruhigen kann. Das funktioniert eigentlich immer, es sei denn, es steht gerade tatsächlich ein Wolf in deinem Schlafzimmer und deine Amygdala dreht völlig auf.

Falls du dir die 4-7-8-Atmung nicht merken kannst oder im Notfall nicht weiterweißt, hilft es auch schon, einfach deutlich langsamer zu atmen oder den Atem länger anzuhalten. Visuell kann man das Ganze auch durch eine Plastiktüte unterstützen, indem man da reinatmet, dann wird einem meist klar, wie schnell man eigentlich atmet, und verlangsamt automatisch die Atmung, zudem atmet man dann auch wieder mehr CO₂ ein.

2. Aktivität

Ja, es klingt banal. Aber beweg dich. Lauf um das Haus. Mache 50 Liegestütze oder spring einfach, so lange du kannst, und rüttele und schüttele deinen Körper. So lässt du die angestaute Energie, die eigentlich für einen Fluchtversuch gesammelt wird, rasch wieder frei, und dein System kann sich schneller normalisieren.

3. Eine Minute lachen

Es ist auch hier ganz simpel. Durch das Lachen werden u. a. Endorphine freigesetzt, und die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin wird unterdrückt. 10 Sekunden echtes Lachen entsprechen in etwa einer Minute künstlichem Lachen.

Wenn du also gerade keinen Grund zum Lachen hast, dann tue einfach so und lache. Es reicht schon ein starkes Lächeln.

Gucke dabei am besten auf die Uhr und halte es mindestens 60 Sekunden lang durch.

Es bewirkt Wunder!

4. Körpersprache

Überprüfe deinen Körper. Wie sitzt du gerade, wie guckst du, wie ist deine Haltung? Der Körper sendet die gesamte Zeit Signale an unser Hormonsystem.

Wenn du also in dem Moment, wenn dich Angst überkommt und eine Panikattacke anfängt, zudem auch ängstlich wirst und dich krümmst, dein Mund zusammenfällt, dann beschleunigt sich der Kreislauf.

Denke an diese Sofortmaßnahmen, setze sie alle nacheinander um, bis es wieder gut ist, und unterstütze sie zudem mit dieser vierten Maßnahme:

Körpersprache.

Nimm also eine Siegerpose ein. Wenn du gerade stehst, dann fühl dich groß und stark, heb die Arme in die Luft, als hättest du etwas gewonnen.

Wenn du gerade sitzt, dann lehn dich nach hinten, heb die Arme über den Kopf und leg die Beine nach oben auf einen Tisch, als würdest du „entspannen“.

All das hat eine immense Wirkung, nutze sie, sie wirkt sofort und ist kostenlos!

Weitere Maßnahmen, die teilweise sofort helfen, manchmal aber auch etwas länger brauchen, die ich aber auch einsetze, wenn ich merke, dass ich etwas „übertrieben“ habe, sind:

- Meditieren (15 Minuten Meditation – entweder geführt über YouTube, eine App oder meine eigene Meditation).
- Einfach allein sein und Ruhe haben (Tür schließen, Fernseher, Radio und Handy ausschalten).
- Ein heißes Lavendelbad zu nehmen, hilft ebenfalls, denn es bringt einen zu sich selbst, in den eigenen Körper, beruhigt und es erdet einen.

- Falls ich ebenfalls die Möglichkeit habe, hilft mir sofort ein Spaziergang in der Natur, am liebsten im Wald. Optional begleitet durch ein Hörbuch.
- Was ebenfalls sofort hilft, ist der Verzicht auf Kohlenhydrate und Zucker. Ein Apfel hilft mir jedoch, obwohl er Fruchtzucker enthält.
- Und natürlich Schlafen und der Verzicht auf Kaffee.

Schlusswort

Es ist meine aufrichtige Hoffnung, dass dieses Buch nicht nur deine Sichtweise auf die Krankheit, sondern auch dein gesamtes Leben verbessert.

Alles Gute,

Dominik Janson

Copyright

Dieses Booklet ist urheberrechtlich geschützt. Das Herunterladen sowie die vorübergehende Speicherung dieses PDF-Dokuments zu privaten Zwecken sind zulässig. Der Ausdruck von Webseiten oder PDF-Dokumenten ist ausschließlich zu privaten und eigenen Informationszwecken erlaubt. Die Dokumente dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden.

Bildrechte

© Pixabay



Janson
M E T H O D E