

## Angst und nervliche Anspannung

Obwohl Angst an sich ein normales menschliches Gefühl ist, kann sie, wenn sie chronisch oder schwerwiegend ist, nicht nur unangenehm werden, sondern das Leben eines Menschen sogar belasten und seine Fähigkeiten beeinträchtigen. Sie kann sich in Beunruhigung, Zittern, Schwitzen und Schlafstörungen äußern.

### Ernährungsempfehlungen

Bei anfälligen Menschen kann der Verzehr von Zucker verstärkte Angstgefühle und sogar Panikattacken auslösen. Es kann sinnvoll sein, Kohlenhydrate (insbesondere Zucker und Weißmehl) zu reduzieren sowie auch Koffein vom Speiseplan zu streichen. Hypoglykämie (siehe Seite 413) kann

### Nährstoffempfehlungen bei Angst und nervlicher Anspannung

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Niacinamid	0,5–1g	Hat muskelentspannende und leicht beruhigende Eigenschaften und kann Angst dämpfen. Wirkung mit Benzodiazepinen vergleichbar.
Vitamin B <sub>6</sub>	50–100 mg	Erhöht den Serotoninspiegel im Gehirn. Serotonin ist ein chemischer Botenstoff im Gehirn, der Angst regelt. Besonders wirksam bei der Behandlung von Hyperventilation und Atemlosigkeit, die von Angst und Panikattacken herrühren.
Thiamin (Vitamin B <sub>1</sub> )	50–100 mg	Ein Thiaminmangel kann den Milchsäurespiegel im Körper erhöhen. Milchsäure kann bei anfälligen Menschen die Angst verstärken.
Kalzium und Magnesium	800 mg Kalzium und 400 mg Magnesium, in Form von Dolomit-Tabl. oder Basenmischungen	Mangel an Kalzium oder Magnesium kann Angst, nervliche Anspannung und Reizbarkeit verstärken.
Tryptophan	1–3 g	Tryptophan kann den Serotoninspiegel im Gehirn erhöhen. Serotonin ist ein chemischer Botenstoff im Gehirn, der eine beruhigende Wirkung hat. Verwenden Sie auch Lebensmittel, die im Verhältnis zu anderen Aminosäuren viel Tryptophan enthalten (siehe Seite 227).
Glycin	3 g	Reduziert Angstgefühle.

Angst, Reizbarkeit und Nervosität auslösen. Auch Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten können psychische Symptome wie Angst, Irritierbarkeit und Spannungszustände verursachen (so genannte zerebrale Allergien). In diesen Fällen sollte im Labor auf eine erhöhte Darmpermeabilität hin untersucht werden.

### Besondere Hinweise

- Angst hat viele Ursachen, und nur einige davon haben etwas mit der Ernährung zu tun. Entspannungs- oder Verhaltenstherapie kann ein wirksames Mittel zur Verminderung der Angst darstellen. Psychotherapie kann ebenfalls wirksam sein, besonders in Verbindung mit entsprechender Ernährungstherapie.
- Vermeiden Sie es, Beruhigungsmittel oder Tranquilizer zu nehmen, denn sie machen abhängig und behandeln nicht die Ursachen der Angst.
- Tägliches beharrliches aerobes Training (> 30 Minuten) kann die Produktion körpereigener beruhigender Verbindungen (Endorphine) im Gehirn anregen, die eine entspannende Wirkung haben und Angstgefühle vermindern.