

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/kopf-gehirn-und-gedaechtnis/was-hilft-bei-angstzustaenden-und-nervlicher-anspannung/print.html>

Was hilft bei Angstzuständen und nervlicher Anspannung

Angst hat viele Ursachen und einige davon haben etwas mit der Ernährung zu tun.

Angst ist ein Gefühl der inneren Unruhe, Nervosität oder Furcht ohne einen klar erkennbaren oder realistischen Hintergrund. Sie kann sich in Beunruhigung, Zittern, Schwitzen und Schlafstörungen äußern.

Obwohl Angst an sich ein normales menschliches Gefühl ist, kann sie, wenn sie chronisch oder schwerwiegend ist, nicht nur unangenehm werden, sondern kann das Leben eines Menschen belasten und seine Fähigkeit beeinträchtigen, im Alltag zu funktionieren. Plötzliche Anfälle extremer Angst werden als Panikattacken bezeichnet.

Bevor Sie zum Psychiater überwiesen werden oder bevor Sie Psychopharmaka nehmen und deren Folge- und Nebenwirkungen riskieren, sollten Sie es zunächst mit unseren Ernährungs- und Nährstoffvorschlägen versuchen, die Situation in den Griff zu bekommen.

Ernährungsempfehlungen bei Angstzuständen und nervlicher Anspannung

Bei anfälligen Menschen kann der Verzehr von Zucker verstärkte Angstgefühle und sogar Panikattacken auslösen. Obwohl die Zuckerarten, die von Natur aus in Lebensmitteln vorhanden sind, im allgemeinen ungefährlich sind, kann es sinnvoll sein, Saccharose (Kristallzucker) und raffinierten Zucker, der Speisen beigelegt wird, aus dem Speiseplan zu streichen.

Bei Menschen, die besonders anfällig auf Angst und Panikattacken sind, kann Koffein die Symptome verschlimmern. Hypoglykämie (Unterzuckerung) kann Angst, Reizbarkeit und Nervosität auslösen. Nahrungsmittelunverträglichkeiten können das Gehirn in Mitleidenschaft ziehen und Angst und Nervosität verursachen.

Nährstoffempfehlungen bei Angstzuständen und nervlicher Anspannung

Niacin (Vitamin B3) und Thiamin (Vitamin B1): Niacin hat muskelentspannende und leicht beruhigende Eigenschaften und kann Angst dämpfen. Ein Thiamin-Mangel kann den Milchsäurespiegel im Körper erhöhen. Milchsäure kann bei anfälligen Menschen die Angst verstärken.

Vitamin B6: 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.

Calcium und Magnesium: Mangel an Calcium oder Magnesium kann Angst, nervliche Anspannung und Reizbarkeit verstärken.

Ashwagandha-Extrakt: In der ayurvedischen Medizin wird Ashwagandha schon seit Jahrtausenden traditionell angewendet. Ashwagandha ist als „Rasayana“ klassifiziert und zählt somit zur ayurvedischen Gruppe der Verjüngungsmittel. Neben lebensverlängernden und verjüngenden Wirkungen soll *Withania somnifera* beruhigende Eigenschaften aufweisen. Ruhe und Kraft aus dem Extrakt (5% Withanolide standardisiert) einer vielseitig einsetzbaren orientalischen Wurzel: Besonders für gestresste Menschen ist der Verzehr von Ashwagandha geeignet.

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 wie Valium zu nehmen, denn sie sind abhängigkeitsbildend und behandeln nicht die Ursache 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.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen
https://www.naturepower.de/index.php?id=1061](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)