



Websale88.com

Einleitung

Es gibt nur sehr wenige Dinge auf dieser Welt, die so beängstigend und unangenehm sind wie Panikanfälle. Diese sorgen häufig dafür, dass Sie absolut die Kontrolle verlieren.

Es gibt zahlreiche Behandlungsmethoden für Menschen, die von Panik-Attacken heim gesucht werden. Einige wirken sehr gut, andere wiederum verschlimmern die Situation nur weiter. Viele Betroffene müssen erst verschiedene Wege ausprobieren, bevor Sie eine Methode finden, die bei ihnen funktioniert.

Aber selbst wenn Sie etwas gefunden haben, das funktioniert bedeutet das nicht zwangsläufig, dass die Behandlung immer funktioniert. Beispielsweise wenn Sie vergessen Ihre Medikamente zu nehmen, diese ihnen am Wochenende ausgehen oder Sie gerade kein Geld haben, Ihre Medikamente zu bezahlen.

Vielleicht haben Sie auch gerade eine schwierige Phase und keine Möglichkeit, zu Ihrem Arzt oder Therapeuten zu gehen.

Es gibt zahlreiche Gründe, warum Sie in einer bestimmten Situation keine medizinische Hilfe in Anspruch nehmen können. Aber wenn Sie einen Panikanfall bekommen, benötigen Sie sofort Hilfe. Je länger Sie warten, desto schlimmer wird es.

Ziel dieses Reports ist es, Ihnen einige grundlegende Techniken zu vermitteln, mit deren Hilfe Sie diese furchtbaren Attacken auch ohne medizinischen oder medikamentöse Hilfe meistern können. Denn je länger Sie mit Gegenmaßnahmen warten, um so schwieriger wird es, die Situation wieder in den Griff zu bekommen.

Atmung

Die wichtigste Maßnahme bei einem Panikanfall ist, die Atmung unter Kontrolle zu bekommen. Betroffene neigen sehr schnell zur Hyperventilation, diese kann aber auch der Auslöser für eine Panikattacke sein.

Versuchen Sie langsam und kontrolliert einzuatmen. Das ist äußerst wichtig. Lassen Sie sich in diesem Moment gehen, steigt Ihre Angst sprunghaft an.

Sehr oft werden Angstzustände von schlechter körperlicher Kondition und der daraus resultierenden Angst, dass mit Ihrer Gesundheit etwas nicht stimmt, ausgelöst. Durch die Hyperventilation kann der Herzschlag rasant ansteigen und ein Engegefühl in der Brust oder andere Symptome auslösen, die sich wie ein Herzinfarkt anfühlen. Diese Angst, dass Sie einen Herzinfarkt haben könnten, verschlimmert den Anfall mehr und mehr.

Durch eine richtige und kontrollierte Atmung sinkt die Atemfrequenz wieder ab. Dadurch wird parallel die Herzfrequenz gesenkt und Sie verhindern so erfolgreich, dass die Situation außer Kontrolle gerät.

Entspannung

Eine weitere sehr hilfreiche Technik, um Angstzustände in den Griff zu bekommen, ist schrittweise Entspannung. Dadurch beginnen sich Ihre Muskeln in kurzer Zeit zu entspannen und sorgen dafür, dass Ihr gesamter Körper schlaff wird.

Manche Menschen hören dabei entspannende Musik, wie Naturklänge oder „Schlummermusik“. Dadurch können sie Ihren Geist auf die Entspannung konzentrieren. Achten Sie aber darauf, dass Sie eine Musik wählen, die Sie wirklich mögen und die Ihnen bei der Entspannung hilft und Sie nicht ablenkt.

Lassen Sie einfach Ihre Seele baumeln und denken Sie an etwas, was Sie entspannt, zum Beispiel Ihren Lieblings-Reisespot, Ihr Lieblingshobby oder irgendetwas, das Sie mögen. Stellen Sie sich in einer Situation von Glück und Frieden vor. Schließen Sie dabei Ihre Augen.

Entspannen Sie Ihr Gesicht und Ihre Kopfhaut. Achten Sie dabei auf jeden Muskel am Kopf. Beginnen Sie mit der Kopfhaut. Fühlt sie diese entspannt an, machen Sie mit der Stirn und der Augenregion weiter, danach folgen die Wangen usw.

Lassen Sie Ihren Nacken, die Schultern und den Rücken absacken. Spüren Sie ganz bewusst wie sich das Gefühl der Entspannung in Ihrem Körper ausbreitet und Sie wie eine Welle von Kopf bis zu den Füßen durchströmt.

Entspannen Sie Ihre Arme vom Bizeps bis zu den Handgelenken. Ziehen Sie Ihre

Hände und Finger ein und entspannen Sie jeden Muskel einzeln.

Lassen Sie die Welle weiter durch Ihren Körper gleiten, über Ihr Hinterteil, Ihre Schenkel bis in die Waden hinein. Abschließend entspannen Sie Ihre Füße und Zehen. Jetzt sollte Ihr Körper völlig schlaff und absolut entspannt sein.

Bleiben Sie für eine Weile in diesem Zustand der Entspannung. Versuchen Sie sich wieder auf das zu konzentrieren, womit Sie die Entspannungsübung begonnen haben, Ihren Ruhepol, Ihre schönsten Erlebnisse oder an etwas was Sie im Endeffekt ruhig und glücklich macht.

Das können Sie überall in dieser Form umsetzen. Sie können dann vielleicht nicht die Augen schließen und vollständig entspannen, aber die können diese Technik überall nutzen, um sich von Ihrer Angst abzulenken.

Der kleine Ratgeber

Weitere kleine Ratgeber finden Sie in unserem Online-Shop.

Websale88.com

Pflanzliche Heilmittel

Es gibt eine Reihe pflanzlicher Heilmittel zur Behandlung von Angstzuständen. Diese sind in der Regel um einiges preiswerter als die in der Schulmedizin üblichen chemischen Medikamente. Außerdem verursachen diese in der Regel geringere Nebenwirkungen als gängige Psychopharmaka. Ein großer Teil davon wird von Ihrer Krankenkasse übernommen, so dass Ihnen hier kaum weitere Kosten

entstehen. Fragen Sie bei Ihrem Apotheker nach zuzahlungsfreien Alternativen. Alternativmedikamente enthalten den gleichen Wirkstoff und sind lediglich von einem anderen Hersteller.

Kava

Kava (auch bekannt als Kava Kava) ist ein pflanzliches Beruhigungsmittel welchem die gleiche Wirksamkeit wie Xanax nachgesagt wird. Aber auch wenn es sehr wirksam ist, so kommt es nicht an das Potential von Xanax oder Valium heran.

Kava wird in Polynesien seit Jahrhunderten bei Zeremonien und zur allgemeinen Entspannung genutzt. In kleinen Dosen genossen, verbessert sich das Wohlbefinden und der Gemütszustand. Größere Dosen verursachen eine starke Müdigkeit. Im Gegensatz zu vielen anderen Medikamenten gegen Angstzustände macht es nicht süchtig und kann daher häufiger eingenommen werden. Auch verursacht es keine Gedächtnisprobleme wie Xanax.

Wie für jedes Medikament sollten Sie auch vor der Einnahme Ihren Arzt befragen, da Kava schwere Leberschäden verursachen kann. In Deutschland ist Kava daher umstritten und nur in einer geringen Konzentration erhältlich.

Baldrian

Die Baldrianwurzel ist ein pflanzliches Beruhigungsmittel, welches seit vielen Jahren in Europa genutzt wird. Sie wirkt gering bis mäßig bei Angstzuständen und

bei Schlafstörungen. Auch wenn die Wirksamkeit bei Angstzuständen sehr gering ist, so hilft die beruhigende Wirkung indirekt gegen Angst.

Baldrian hat keine nennenswerten Nebenwirkungen und kann ohne gesundheitliche Schäden über einen langen Zeitraum eingenommen werden. Die größte Wirksamkeit entfaltet Baldrian erst nach mehreren Tagen. Eine zu lange Einnahme vermindert die Wirkung jedoch wieder.

Baldrian ist in verschiedenen Formen erhältlich. Sie finden ihn als Kapseln, Tropfen oder als Tee in Apotheken, Reformhäusern und auch in Supermärkten.

Einen entscheidenden Nachteil hat Baldrian allerdings: er riecht ziemlich übel, fast wie ein stinkender, nasser Hund. Mitunter reicht schon das Berühren einer Kapsel aus, um Ihre Hände auch Stunden später noch nach Baldrian riechen zu lassen. Allerdings schmeckt er nicht so wie er riecht und auch Ihr Atem riecht nicht danach, aber sein Geruch an sich ist ziemlich übel. Wenn Sie also sehr geruchsempfindlich sind, sollten Sie auf Kapseln ausweichen, die sich erst im Magen auflösen und den Wirkstoff frei setzen.

Passionsblume

Medikamente mit dem Wirkstoff der Passionsblume gibt es als Kapseln oder Tropfen. Sie gelten als sehr wirkungsvoll bei Unruhe und Angstzuständen. Das Passionsblumenextrakt wird häufig mit Baldrian, Kamille und anderen pflanzlichen Beruhigungsmitteln kombiniert, um eine maximale Wirkung zu erzielen.

Kamille

Kamillentee wird schon immer zur Beruhigung und Schlafförderung eingesetzt. Er ist nicht besonders wirkungsvoll. Vor allem die schlaffördernde Komponente wirkt nur sehr schwach. Das macht Kamille aber für Sie ideal, wenn Sie sich beruhigen, aber nicht schlafen wollen. Sie werden davon auf keinen Fall so müde, dass Sie am Lenkrad oder am Schreibtisch einschlafen.

Da Kamille so mild ist, ist sie bestens für Mixturen mit anderen Naturheilmitteln geeignet. Denn Sie verstärkt die Wirkung anderer Naturextrakte, obwohl sie selbst nur wenig wirksam ist.

Suchen Sie möglichst einen Arzt auf

Wenn Sie befürchten, dass mit Ihnen körperlich etwas nicht in Ordnung ist und diese Befürchtung bei Ihnen Angstzustände auslöst, suchen Sie in jedem Fall einen Arzt auf. Viele Krankheiten haben ähnliche Symptome und meist entpuppt sich eine scheinbar schwere Krankheit als harmlos. Je länger Sie damit warten, desto stärker manifestiert sich die Angst in Ihnen und kann Ihr gesamtes psychisches Gleichgewicht durcheinander bringen.

Eine ärztliche Diagnose hilft Ihnen in jedem Fall, mit Ihren Panik-Attacken besser umzugehen. Angstzustände treten auch bei bestimmten Krankheiten, wie beispielsweise einem Herzinfarkt, auf. Schon aus diesem Grund ist der regelmäßige

Gang zum Arzt obligatorisch. Gerade Menschen, die schnell zu Panik neigen, können dadurch ernsthafte Probleme vermeiden. Die Angst vor einem plötzlichen Tod ist für Betroffene ein wahrer Albtraum.

Wenn Sie dagegen wissen, dass mit Ihrem Körper alles in Ordnung ist, werden Sie es viel einfacher haben, diese Panikanfälle in den Griff zu bekommen, da diesen durch Ihr Wissen die Grundlage entzogen wird.

Adrenalin abbauen

Adrenalin ist einer der Hauptursachen für Panik-Attacken. Einige Mediziner vermuten, dass Angstzustände durch einen Adrenalin-Überschuss im Körper verursacht wird bzw. wenn der Körper nicht in der Lage ist, dieses wieder abzubauen.

Adrenalin baut man am besten durch eine Verbesserung der allgemeinen Fitness ab. Je mehr Sie trainieren, desto schneller kann Ihr Körper Adrenalin-Schübe wieder abbauen. Um bei einem Anfall von Angst kurzfristig den Adrenalin Spiegel zu senken, benötigen Sie eine aggressive, aktive Übung. Boxen Sie ein paar Minuten in Ihr Kopfkissen oder verbergen Sie Ihr Gesicht darin und schreien Sie ganz laut. Wenn Ihre körperliche Fitness es zulässt, gehen Sie laufen.

Sie werden schnell herausfinden, welche Methode bei Ihnen am schnellsten und am effektivsten wirkt. Behalten Sie jedoch immer Ihren Trainingszustand im Auge. Fordern Sie Ihren Körper, damit dieser das Adrenalin abbaut, überfordern Sie ihn jedoch nicht.

Meiden Sie Angst-fördernde Lebensmittel

Es gibt eine Reihe Lebensmittel, die Substanzen enthalten, die Angstanfälle fördern oder sogar auslösen können. Versuchen Sie diese Lebensmittel zu reduzieren oder, wenn möglich, vollständig weg zu lassen.

- Koffein – Bei vielen Menschen ist Koffein einer der Hauptauslöser für Angstzustände. Lassen Sie es einfach für ein paar Tage weg und prüfen Sie, ob es Ihnen hilft.

- Zucker – Auch Zucker ist eine sehr häufige Ursache für Panik-Attacken. Wenn Sie sehr viel Zucker zu sich nehmen, versuchen Sie einen Teil durch Süßstoffe zu ersetzen. Vor allem bei Getränken empfiehlt sich die zuckerreduzierte Variante.

- Raffinierte Kohlenhydrate – Reduzieren oder vermeiden Sie raffinierte oder „weiße“ Kohlenhydrate wie weißes Mehl oder weißen Reis und andere Kohlenhydrate, die den Blutzucker stark erhöhen.

Versuchen Sie sich einfach ausgewogen zu ernähren. Für viele Lebensmittel gibt es entsprechende Alternativen. Erhöhen Sie den Anteil an Vollkornprodukten. Begehen Sie aber nicht den Fehler und verbannen Sie alle Lebensmittel, die Sie bisher zu sich genommen haben, schlagartig von Ihrer Speisekarte. Essen ist nicht

nur Nahrungsaufnahme, sondern auch Kultur. Und man sagt nicht für umsonst, dass Essen Leib und Seele zusammen hält. Eine Radikalumstellung Ihrer Essgewohnheiten würde wahrscheinlich eher schaden als nützen. Wenn Essen zur reinen Nahrungsaufnahme degradiert und Sie auch geschmacklich keinen Gefallen daran finden, werden Sie die Umstellung nicht lange durchhalten. Mitunter sind kleine Umstellungen bereits sehr hilfreich und Sie müssen nicht völlig auf bestimmte Lebensmittel verzichten. Außerdem muss Ihr Körper sich an die veränderte Nährstoffsituation erst gewöhnen. Bei einer zu schnellen Umstellung kann es zu Verdauungsstörungen oder im Extremfall sogar zur Unterzuckerung kommen. Beginnen Sie also damit, dass Sie z.B. Weizenbrötchen durch Vollkornbrötchen, weißen Reis durch Naturreis oder mehligkochende Kartoffeln durch festkochende ersetzen. Bei Getränken sollten Sie nur solche bevorzugen, die ohne Zusatz von raffiniertem Zucker hergestellt wurden.

Aber auch das Gegenteil kann der Fall sein. Das trifft vor allem dann zu wenn Sie gerade eine Diät machen. Die stark reduzierte Kohlenhydratzufuhr kann zu einer Unterzuckerung des Körpers führen.

Achten Sie daher auf Symptome, die eine Unterzuckerung signalisieren. Diese ähneln häufig den Angstsymptomen:

- Herzklopfen oder Herzrasen
- Schwindelgefühl
- Zittern
- Kraftlosigkeit

- Unruhe
- Aufgeregtheit und Reizbarkeit

Bei empfindlichen Menschen können derartige Symptome bereits der Auslöser für eine Panik-Attacke sein. In diesen Fällen hilft ein Löffel Dextrose (fälschlicherweise als Traubenzucker bezeichnet) meist Wunder. Beachten Sie aber, dass das lediglich ein Notfall-Mittel ist. Vermeiden Sie, genau wie bei Kristallzucker, einen regelmäßigen Verzehr.

Traubenzucker ist bei weitem nicht so gesund wie die Werbung uns gerne weismachen möchte. Er wird nicht, wie der Name vermuten lässt, aus Trauben hergestellt, sondern industriell aus Stärke. Und er erhöht auch nicht direkt Ihre Leistungsfähigkeit. Es ist die Zuckerart die am schnellsten ins Blut übergeht und den Blutzucker-Spiegel erhöht. Damit steht dieser dem Körper bei starken körperlichen Belastungen zur Verfügung. Autofahrer begehen häufig den Fehler, dass sie bei einsetzender Müdigkeit Dextrose-Produkte zu sich nehmen. Dazu zählen übrigens auch Energy-Drinks, die meist einen hohen Dextrose-Anteil haben. Die erhoffte Wirkung schlägt dann ins Gegenteil um und die Müdigkeit wird noch stärker.

Wenn Sie also Ihre Ernährung umstellen, so lassen Sie sich nicht von der Werbung beeinflussen. Schauen Sie sich ein wenig im Internet um und suchen Sie nach Webseiten über gesunde Ernährung.

Und abschließend noch einmal der Rat. Der beste Weg, einer Panik-Attacke zu begegnen, ist der Weg zum Arzt. Haben Sie Angst vor einer Krankheit oder sogar,

dass Sie daran sterben könnten, dann kann Ihr Arzt Ihnen am besten helfen. Entweder durch den Ausschluss einer Krankheit oder durch das sofortige Einleiten einer Therapie. Das beratende Gespräch und die Aufklärung über die Ursachen lassen Sie die Welt wieder mit ganz anderen Augen sehen.

Der kleine Ratgeber

Weitere kleine Ratgeber finden Sie in unserem Online-Shop.

Websale88.com

Copyright © 2010 Websale88.com Alle Rechte vorbehalten.