

*Eurokrise, atomare Bedrohung und andere Katastrophenmeldungen – ein Schreckgespenst jagt das andere. Von der unterschwelligten Furcht, die längst ins kollektive Bewusstsein gedrungen ist, lassen sich die Menschen offenbar gerne von ihren individuellen Ängsten ablenken. "Davonlaufen" ist die erste Reaktion, sie liegt uns von Natur aus im Blut. Weil das aber meist nicht geht, werden uns Tabletten als logischer Ausweg suggeriert. Besser aber wäre, sich seinen Ängsten zu stellen. Das erfordert Mut. "Den Mutigen gehört die Welt", und dafür hat die Naturheilkunde ein paar wirksame Tipps parat. In Stresssituationen kann ein "Ersthelfer für die Seele" geradezu Wunder wirken... Wer die Konfrontation hingegen scheut, für den kann der belastende Dauerzustand zur potenziell lebensbedrohlichen Situation werden. Dies ist durchaus wörtlich zu nehmen, denn Angst birgt auch Suizidgefahr.*

## Naturheilkundliche Hilfe bei Stress, Ängsten und Depressionen

Dipl. Biol. Ortrud Aichinger



### SERIE



#### Die Verfasserin:

Ortrud Aichinger,  
Heilpraktikerin, Brunnenwiesenstraße 21,  
73760 Ostfildern,  
Tel.: 0711/448120,  
Fax: 0711/4481241

Angst ist lebenswichtig. Sie sorgt für die nötige Vorsicht, wenn es gilt, Neues zu erkunden, und hat damit in der Evolution einen festen Platz inne. Bei Gefahr läuft das vorgegebene Schema einer Stressreaktion ab, der gesamte Organismus gerät in Alarmbereitschaft und wird schlagartig auf Überlebensmodus umgeschaltet (Fight-and-Flight-Syndrom). Doch was unseren Vorfahren einst das Leben rettete, wird für uns heute zum Bären dienst. Wenn sich das Angstgefühl verselbständigt und den Rahmen seiner Kompetenzen zu sprengen droht, wird die Angst zum Selbstzweck und verfehlt ihre

Aufgabe als Schutzfunktion. Sie geht über das gesunde Maß hinaus und wird per se zur Bedrohung.

Angst, obwohl nicht eben selten, ist bei uns dennoch nicht gesellschaftsfähig. In den USA hingegen gehört es fast zum guten Ton, regelmäßig seinen Psychiater aufzusuchen. Nach der weltweit größten Studie zu Angststörungen, die in allgemeinmedizinischen Praxen erhoben wurde, soll dort beinahe jeder vierte Patient davon betroffen sein. Bei uns in Deutschland sind es bis zu drei Millionen Menschen, man kann jedoch von einer stattlichen Dunkelziffer ausgehen.

### Einsatz von Antidepressiva und Anxiolytika

Wer von dem "Seelenkrebs" erfasst wurde, leidet nicht selten auch an weiteren psychischen Gebrechen. So sind Ängste häufig mit Depressionen vergesellschaftet, die Symptome sind mitunter nur schwer voneinander zu unterscheiden. Man versucht sie nach diversen Diagnosekriterien aufzuschlüsseln und in die zugehörige "Schublade" einzuordnen. Bei der Behandlung mit Psychopharmaka indes wird weniger stark differenziert.

So werden auch bei Angsterkrankungen nicht selten Antidepressiva eingesetzt. Das ganze Vorgehen wird mit Untersuchungen am Tiermodell begründet. Zu diesem Zweck züchtete man Ratten mit angeborenem extremen Angstverhalten und erzielte bei ihnen in Stresstests Korrekturen ihrer Reaktionen unter Anxiolytika- und/oder Antidepressiva-Behandlung. Dieses Vorgehen soll zu einem tieferen Verständnis der Neurobiologie der Angst führen und – "nach kritischer Extrapolation auf den Menschen" – als "Basis für eine kausale Behandlungsstrategie" dienen. Hierin zeigt sich wieder einmal der Sinn solcher Tierversuche: Dass für den Menschen im Alltag kaum eine Bedrohung von natürlichen Fressfeinden ausgeht, leuchtet ein. Doch ob Ratten wohl Angst davor haben, sich zu blamieren...?

Für das Erkennen von Ängsten teilt man sie nach ihren Auslösern ein: Man diagnostiziert eine Panikstörung, wenn ein Patient mehrmals monatlich von Panikattacken heimgesucht wird. Eine entsprechende Erwartungshaltung, die "Angst vor der Angst", beherrscht das zwischenzeitliche Bild. Die Agoraphobie zielt im Gegensatz zur volksmündlichen "Platzangst" nicht auf die Furcht vor Enge ab, sondern vielmehr auf typische

unumgängliche Situationen im Alltag, die sich vor allem außer Haus abspielen. Dazu gehört etwa das Schlangestehen im Supermarkt, der Aufenthalt auf offenen Plätzen oder auch das Reisen im Bus, Zug oder Auto. In ausgeprägten Fällen ist für die Betroffenen die Teilnahme am täglichen Leben nur in Begleitung eines Angehörigen möglich.

### Die "soziale Phobie" beginnt schon bei Kindern

Die Scheu vor anderen Menschen, insbesondere die Furcht sich zu blamieren, behindert schon in jungen Jahren eine Kontaktaufnahme. Das Sozialverhalten ist dadurch von Anfang an beeinträchtigt, was sich später auf weite Bereiche etwa des beruflichen Zusammenlebens auswirken kann.

Die generalisierte Angststörung meint diffuse Ängste und Sorgen, die über Monate oder Jahre hinweg andauern und dem Patienten permanent das Leben zur Hölle machen. Ob ein Unglück geschieht oder nur ganz alltägliche Situationen nicht bewältigt werden können – die Patienten sind dabei erfinderisch, sich ihre persönlichen Schreckensszenarien auszu-denken und lassen sich nicht mehr davon abbringen, bis es ihnen den Schlaf raubt.

Diejenigen mit isolierten Phobien beschränken ihre Furcht nur auf spezifische Objekte oder eng umgrenzte Situationen.

Ob Horror vor Spinnen, Schlangen oder Höhenangst, man kann seinem persönlichen Schrecken zumeist irgendwie aus dem Wege gehen. Schwieriger wird es für einen Hochhausbewohner mit Klaustrophobie im Aufzug, einen weltweit agierenden Manager mit Flugangst oder jemanden, der sich vor Bakterien fürchtet. Die Phobie mag bei ihm "fließend" in eine Zwangsstörung in Form eines Waschzwangs übergehen.

### Alpträume und Flashbacks

Im Zuge der globalen Informationsüberflutung, die uns den Eindruck vermittelt, dass sich die Katastrophen häufen, ist oft die Rede vom Phänomen der posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). Nach extremen Stresssituationen wie Folter, Unfall oder Vergewaltigung, die mit Gefühlen der Angst und Hilflosigkeit einhergehen, kommt es akut oder auch erst nach Wochen oder Monaten zu entsprechenden Reaktionen. Die Opfer erleben das Trauma immer wieder in Alpträumen oder tagsüber in Form von "Flashbacks",

sogar auf deren Nachfolgenerationen auswirken.

### "Ängste, über die wir reden können, besitzen uns nicht" (C. G. Jung)

Wie wichtig die Verarbeitung auf der Seelenebene ist, hat Dr. Udo Derbolowsky (+), Facharzt für Neurologie und Psychiatrie/Psychotherapie aus Homburg/Saar, eindrucksvoll in seiner Veröffentlichung in der "Erfahrungsheilkunde" erläutert. Die Unterstützung spezifischer Organsysteme, allen voran die des Herzens, blieb für ihn dennoch stets ein unerläss-

derlich. Sie erlernt einen freundlich-fairen Umgang mit sich, d. h. liebevoll, geduldig und nachsichtig mit sich zu sein. Sie strahlt jetzt mehr Wärme aus und wird buchstäblich zu einem Segen für die Mitmenschen in ihrem Umkreis. Ein Befund, der meines Erachtens die Gesundheit eines Menschen besser charakterisiert als das für mich haarsträubend klingende "Wohlbefinden" in der Definition der Weltgesundheitsorganisation. Die Patientin fühlt sich damit subjektiv schon besser und steht nicht mehr unter dem Zwang, ständig auf ihr Herz zu



Kirschpflaume, Foto: Rashak



Doldiger Milchstern, Foto: Ull-Eliasson



Drüsentragendes Springkraut, Foto: Avatar

die sie wie Erinnerungsblitze unverhofft treffen oder die durch Erlebnisse im Alltag hervorgerufen werden. Auch dies kann zum sozialen Rückzug führen. Durch Vermeidungsstrategien versuchen die Opfer, den ständig drohenden Panikattacken zu entgehen. Nicht selten folgen Schlafstörungen und Depressionen auf dem Fuße, der Arbeitsplatz gerät in Gefahr.

Weil man erkannt hat, wie schwerwiegend die Folgen eines überstandenen traumatischen Ereignisses für die Psyche sind, wird den Opfern heute medizinisch-psychologischer Beistand angeboten. Denn unverarbeitete Erlebnisse belasten sie lebenslang. Nach neuesten Erkenntnissen hinterlassen sie ihre Spuren im Epigenom der Erbsubstanz traumatisierter Patienten und können sich damit

licher Bestandteil seines Therapieregimes. Er berichtet: "Eine 31-jährige Patientin erlitt beim Einkaufen einen Anfall paroxysmaler Tachykardie mit dem Gefühl, umfallen und sterben zu müssen. Als der herbeigerufene Notarzt eintraf, war der Anfall bereits vorüber. Seitdem wird sie immer wieder von solchen Angstanfällen geplagt mit hypochondrischem Bezogensein auf das Herz, das schmerze, drücke, ziehe oder "es klopfe so stark". Im Elektrokardiogramm finden sich jedoch keine nennenswerten Befunde. Bei dieser Angst- und Herzneurose fördert die analytische Psychiatrie tiefgreifende Störungen im Selbstwertgefühl zutage.

Es sind grundlegende Umformungen in der Denkweise der Patientin im Verhältnis zu sich selbst erfor-

achten. Gezieltes Befragen ergibt indessen, dass sie sich in der Brust schwach fühlt. Gelegentlich bemerkt sie Extrasystolen, zusammen mit einem allgemeinen Ziehen in der linken Brustkorbseite und der Nötigung, gelegentlich tief durchzuatmen. Daraufhin wird jetzt eine Behandlung mit biomolekularen Präparaten eingeleitet. Sie bekommt im Wechsel NeyCorenar® Nr. 6 fürs Herz, NeyDIL® Nr. 12 fürs Zwischenhirn und NeyDIL® Nr. 70 zur Revitalisierung über den Zeitraum von fünf Wochen.

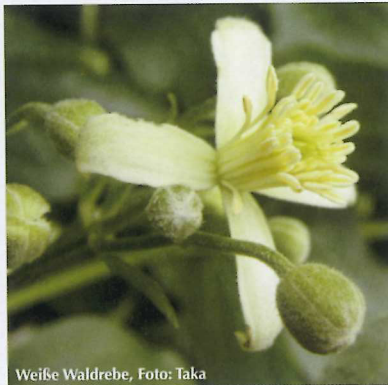
### Ersthelfer für die Seele

Von der dritten Woche ab berichtet sie, dass sie sich anders fühle. Die Schwäche sei aus der Brust gewichen. Sie habe sich schon zuvor psychisch gesünder gefühlt, aber wie ein Mensch, der eben

ein bestimmtes Kreuz zu tragen habe. Jetzt dagegen fühle sie sich frisch wie seit Jahren nicht. Seither ist kein Rückfall eingetreten. Am Beispiel dieser Patientin zeigt sich, dass trotz intensiver Seelenbetreuung bei guter Compliance eine Unterstützung der betroffenen Organe notwendig ist, um den Heilungsprozess in Gang zu bringen und letztlich zum Erfolg zu führen.



Gelbes Sonnenröschen, Foto: Opiola Jerzy



Weiße Waldrebe, Foto: Taka

In akuten Notsituationen kann ein "Ersthelfer für die Seele" geradezu Wunder wirken: "AKUT Tropfen\*" sind eine gelungene Kombination aus Bachblüten und Organfaktoren aus dem Herzen. Die altbewährte Rezeptur von Innovapharm wurde jetzt wiederentdeckt. AKUT Tropfen sind im Notfall stets zur Hand, erfahrungsgemäß ist dies allein für den Angstpatienten schon gut zu wissen und verhilft ihm zur Gelassenheit im Alltag.

### Psychische Überreaktion

Sind organische Ursachen wie Angina pectoris und andere Herzkrankungen, vegetative Symptome wie Schwitzen und Herzrasen bei Schilddrüsenüberfunktion oder hirnanorganische Symptome ausgeschlossen, geht es "ans Eingemachte". Bei Patienten mit Schwindelanfällen (Vertigo) etwa ist das Leiden in jedem zweiten Fall psychischen Ursprungs. Man kann jetzt mit Hilfe der funktionellen Magnetresonanztomographie (fMRT) "in flagranti" erkennen, wo es brennt, nämlich zunächst im Zwischenhirn. So löst etwa eine

Spinne beim Angstpatienten zuerst im Thalamus, der die Informationen filtert ("Tor zum Bewusstsein"), und geringfügig zeitversetzt in der Amygdala mit ihrem zentral gelegenen Mandelkern ein wahres Leuchtfeuer der Neuronen aus.

Die Erregungen gelangen damit unmittelbar ins limbische System, dem "Tor zur Psyche", dem stammesgeschichtlich älteren Teil

des Gehirns, das vor allem für die Verarbeitung von Gerüchen, aber auch für die Steuerung von Gefühlen wie Angst, Wut, Lust und Schmerz zuständig ist. Im Hippocampus werden dann die Erinnerungen an solche Ereignisse im Laufe der Ontogenese von Beginn an gespeichert. Besonders intensiv wird dabei die emotionale Wertung durch die Amygdala im Gedächtnis registriert. Sie steht auf Abruf im Unterbewusstsein weit schneller bereit als uns dies in der vergleichsweise langsam arbeitenden Großhirnrinde, dem präfrontalen Cortex, bewusst wird. Die Folge ist eine prompte emotionale Reaktion (Trieb- bzw. Instinkthandlung) bei Angst oder in Stresssituationen. Diesem Umstand wird sogar in unserer Rechtsprechung mit einem milden Urteil in solchen Fällen ("Handlung im Affekt") Rechnung getragen.

### Panikattacken auf Kommando

Eine permanente Überaktivierung im ZNS wirkt sich auf die Hormonproduktion der Hypophysen-

Nebennieren-Achse und den Elektrolythaushalt aus. Damit geht eine Erniedrigung von Kalzium und Magnesium bei gleichzeitiger Retention von Natrium, Kalium und Phosphor einher.

Die organischen Symptome der Hypokalzämie entsprechen denen einer Angstreaktion (Pitts FN: The biochemistry of anxiety. Scientific Am.). Im Serum findet man u. a. einen erhöhten Laktat Spiegel. Durch hohe Kalziumgaben kann man solche Reaktionen demnach positiv beeinflussen (Watts DL. Spurenelemente und neuropsychologische Probleme sowie ihre Darstellung in der Haar-Mineralien-Analyse, J. Ortho. Mol. Med. 2, 1994). Umgekehrt lassen sich durch Laktat Panikattacken induzieren. Reaktiv wird in den myoendokrinen Zellen des Herzvorhofs und im ZNS das atriale natriuretische Peptid (ANP) freigesetzt. Nachdem es an die zugehörigen Rezeptoren im ZNS angedockt hat, entfaltet es seine gefäßerweiternde, aldosteronhemmende und anxiolytische Wirkung.

In einer Pilotstudie am Münchener Max-Planck-Institut für Psychiatrie gelang es mit Hilfe von ANP, Panikattacken zu unterdrücken, so dass sich die Patienten wieder beruhigten (Ströhle A et

al.: Anxiolytic activity of atrial natriuretic peptide in patients with panic disorder. Am J Psychiatrie 158 (2001) 1514-1516).

Ein weiteres Neuropeptid, das direkt die Amygdala zu beeinflussen vermag, ist das Neuropeptid S (NPS). Auf der humoralen Ebene spielt das Protein NET als Noradrenalin-Transporter beim Aufbau und Abbau dieses Stresshormons eine Rolle. Mit AKUT-Tropfen, NeyCorenar® Nr. 6 und NeyDIL® Nr. 12 für Herz und Zwischenhirn in medias res zu gehen, ist daher nicht von ungefähr ein vielversprechendes Erfolgsrezept. Mit der in NeyRhythmin® Nr. 51 enthaltenen Hypophyse gelingt es, den Mineralstoffhaushalt und die Hypophysen-Nebennieren-Achse zu

regulieren. Nervenstärkend sind bekanntlich auch B-Vitamine (z. B. in NeyGeront® Vitalkapseln A oder BRAINAKTIV® von Regena Ney).

Schon C. G. Jung wusste: "Ängste, über die wir reden können, besitzen uns nicht." Dabei ist aber besonders bei PTBS äußerst behutsam vorzugehen. Jeder Gedanke an ein traumatisches Ereignis kann dieses im Patienten wiederbeleben, was nicht erwünscht ist. Es ist besser, die Aufarbeitung im Gespräch nicht zu forcieren und lieber "über Umwege die aufgerissenen Baustellen zu umfahren". Währenddessen hat das malträtierte Unterbewusstsein des Patienten genügend Zeit, die zugehörigen Emotionen in wohl dosierten "Häppchen" zu verdauen. □

**\*AKUT Tropfen enthalten Essenzen aus den folgenden Bachblüten:**

**Cherry Plum (Kirschlorbeer, Prunus cerasifera):** empfohlen bei starker innerer Anspannung

**Clematis (Weiße Waldrebe, Clematis vitalba):** empfohlen bei mentalen Absenzen und Neigung zu Ohnmachtsanfällen

**Impatiens (Drüsentragendes Springkraut, Impatiens glandulifera):** empfohlen bei Stresssituationen und innerer Unruhe

**Rock Rose (Gelbes Sonnenröschen, Helianthemum nummularium):** empfohlen bei Verzweiflung und Panik

**Star of Bethlehem (Doldiger Milchstern, Ornithogalum umbellatum):** empfohlen bei Schockzuständen und psychischen Traumata

Das Ganze wird ergänzt mit Herzextrakt.