

MEIN WEG AUS DER ANGST

MEINE BESTEN TIPPS, UM DEINE ANGST UND DEPRESSION ZU ÜBERWINDEN

Ein kleiner Leitfaden zur Selbsthilfe
für meine Leser

VON ANDREAS HUMBERT

Manchmal sind die einfachen Dinge am effektivsten

www.meinwegausderangst.de

Vorwort

Es freut mich, dass du dir mein E-Book besorgt hast. Hier habe ich dir die meiner Meinung nach wichtigsten Themen und Techniken zusammengestellt. Zugegeben, es ist immer noch sehr viel und natürlich kannst du selbst diese Auswahl an Aktivitäten gar nicht alle umsetzen.

Daher solltest du dir keinen Stress machen. Lies dir erstmal in Ruhe das E-Book durch oder lies nur die Stellen, die dich interessieren. Viel wichtiger als das Buch komplett von vorne bis hinten durchzulesen ist nämlich, dass du ein paar Dinge davon versuchst umzusetzen.

Mach dir Notizen, markiere oder schreibe dir Dinge auf, die für dich relevant sind. Probiere aus und halte fest, was dir gut tut und auch was dir nicht so gut tut. Manchmal sind es schon kleine Dinge, die einen großen Unterschied machen, wenn man sie regelmäßig anwendet.

Denke auch daran, dass es eine gewisse Zeit benötigt, bis Aktivitäten zur Gewohnheit werden. Da kannst du locker mit 4-8 Wochen rechnen. Daher ist es auch nicht sinnvoll, zu viel auf einmal zu machen, wenn man das dann nur ein paar Tage oder ein paar Wochen durchhält. Wie sagt man so schon: kleine Schritte führen zum Ziel – oder der stete Tropfen höhlt den Stein.

Falls Du Fragen, Anmerkungen oder Feedback hast, schreibe mir einfach per Mail an andreas@meinwegausderangst.de. Ich freue mich, von Dir zu hören.

Altrip, den 29.Mai 2022

Andreas Humbert

www.meinwegausderangst.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
So löst Du mit der einfachen EFT-Klopfttechnik (Tapping Methode) innere Blockaden und Traumata auf.....	6
EFT - kurz und knapp	6
Hintergründe und Grundlagen der EFT Klopfttechnik.....	6
Wobei Dir die Klopftherapie helfen kann.....	7
Wie funktioniert das Tapping? Eine EFT Anleitung für Anfänger.....	7
Die korrekte Anwendung: darauf solltest Du achten.....	11
Sammle deine eigenen Erfahrungen mit der EFT-Klopftherapie	11
13 wirksame Vagusnerv Übungen und Tipps zum Aktivieren.....	13
Funktion und Verlauf des Vagusnervs.....	13
13 einfache Übungen zur Aktivierung des Vagusnervs	14
Fazit: Übungen für den Vagusnerv sind einfach und effizient	19
So kannst Du Deinen Schlafrhythmus wiederfinden – Praktische Tipps zur Umsetzung.....	21
Wie der zirkadiane Rhythmus funktioniert	21
Schlafphasen bei Säuglingen	22
Schlafrhythmus bei Teenagern.....	22
Schlafrhythmus bei Erwachsenen	22
Wie der Schlaf aus dem Takt gerät.....	23
7 Tipps: Wie Du Deinen Schlafrhythmus wiederherstellen kannst.....	23
Schlafstörungen.....	23
Auswirkungen auf die Gesundheit	24
Wann Du mit einem Arzt sprechen solltest.....	25
Fazit: für einen gesunden Schlaf gibt es keine Alternative	25
Die Wim-Hof-Methode: der Mensch und die Atemtechnik.....	26
Den Atem entwickeln	26
Wer ist Wim Hof eigentlich?	26
Was die Wissenschaft dazu sagt	26
Vorteile der Wim-Hof-Methode.....	27
Die Wim-Hof-Technik?	27
Persönliche Beratung	28
Was Du noch beachten solltest.....	28
Fazit: Atmung, Meditation, Vorsicht und Kälte	28
Die besten pflanzlichen Stimmungsaufheller.....	29
Was sind Stimmungsaufheller?.....	29
Wie wirken natürliche Stimmungsaufheller?.....	29

Helfen Stimmungsaufheller auf pflanzlicher Basis bei Beschwerden wie Depressionen?.....	30
CBD-Öl	30
Johanniskraut	31
Baldrian	31
Safran.....	32
Passionsblume.....	32
5-HTP	33
Lavendel	33
Melisse.....	34
L-Tryptophan	34
Ginseng.....	35
Rosenwurz	35
Vitamine gegen Depressionen und Ängste: welche Rolle Nährstoffe spielen.....	36
Vitamine des B-Komplexes (B-Vitamine).....	36
Vitamin C	38
Vitamin D	39
Mineralstoffe.....	39
Mein Fazit	43
Skill Liste Depressionen: 15 effektive Bewältigungsstrategien	44
Die Depression in unserem Gehirn	44
Meine Top 15 Skills Liste zur Bewältigung von Depressionen	44
2. Meditation.....	45
Du bist nicht hilflos.....	51
Antidepressiva absetzen auf die sanfte Art und Weise	52
Wann absetzen? Gute und schlechte Gründe	52
Rückfall vs. Absetzsyndrom	52
Rückfall	53
Welche Nebenwirkungen sind beim Absetzen von Antidepressiva möglich?	53
Wann kann ich mit der Reduktion beginnen?.....	54
Wie schnell kann ich reduzieren? – Rückfallrisiko minimieren	54
Pause zwischen den Reduktionsschritten	54
Größe der Dosisreduktionen	54
Natürliche Antidepressiva als Ersatz	55
Fazit	55
Benzodiazepin Entzug – so gelingt das erfolgreiche Absetzen.....	56
Zeitraumen: so lange kann ein Benzo Entzug dauern	56

Früher oder sofortiger Entzug	57
Akuter Entzug	57
Langwieriger Entzug	57
Symptome	58
Warum das Abhängigkeitspotenzial von Benzos unterschätzt wird	59
Bewältigungsstrategien	59
Zusammenfassung	60

So löst Du mit der einfachen EFT-Klopftechnik (Tapping Methode) innere Blockaden und Traumata auf

Du suchst nach einer Therapie, mit der Du selbst innere Blockaden lösen oder einfach nur Stress abbauen kannst? Dann könnte die Emotional Freedom Technique (kurz EFT) für Dich interessant sein.

EFT (auch Tapping genannt) ist eine Klopftechnik, die Du in kurzer Zeit selbst erlernen und anwenden kannst. Mir persönlich ist keine andere Technik bekannt, die gleichermaßen einfach wie wirkungsvoll ist. Bei der Meditation beispielsweise profitierst Du erst nach einer gewissen Zeit regelmäßiger Anwendung.

In diesem Artikel lernst Du die Hintergründe der Klopftherapie kennen: woher die Technik kommt, wann und wozu man sie einsetzen kann und was die Klopfakupressur bei Dir bewirken kann.

Vor allem aber zeige ich Dir in einer Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie du selbst klopfen kannst. Dann kannst Du schon heute Deine ersten Erfahrungen sammeln.

EFT - kurz und knapp

Bei der EFT Klopftherapie handelt es sich um die Stimulation verschiedener Akupunkturpunkte nach einem genau festgelegten Schema. Was bewirkt EFT? Das Klopfen wird mit dem lauten Aufsagen von Affirmationen verbunden. So kannst Du innere Blockaden, zum Beispiel Angstblockaden, lösen und Stress abbauen. Die EFT Klopfpunkte kannst Du relativ einfach finden.

Die Klopftherapie mit dem sogenannten Tapping eignet sich so gut für die Eigenanwendung, weil Du die Punkte nicht genau treffen musst – anders als bei der Akupunktur, wo die Nadeln genau auf dem betreffenden Meridianpunkt sitzen müssen. Das EFT Klopfen kann auch Blockaden auflösen, wenn Du nur in der Gegend der EFT Punkte klopfst.

Hintergründe und Grundlagen der EFT Klopftechnik

Bei der EFT Technik handelt es sich um eine Kombination der chinesischen Meridianlehre mit Elementen des Neurolinguistischen Programmierens und Kinesiologie. Der US-Amerikaner Gary Craig hat die EFT Methode entwickelt. Heute gilt sie als Bereich der energetischen Psychologie.

Was ist EFT (Emotional Freedom Techniques)? Die Klopfmethode baut auf den Erkenntnissen folgender Systeme auf:

1. Meridianlehre
2. Neurolinguistisches Programmieren (NLP)
3. Kinesiologie

1. Meridianlehre: Chinesische Weisheit

Die Lehre von den Meridianen stammt aus dem 1. Jahrhundert vor Christus. Sie ist die Grundlage der traditionellen chinesischen Medizin. Demnach gibt es zwölf Hauptkanäle im menschlichen Körper, in denen die Lebensenergie, das Qi, fließt. Auf diesen Meridianen liegen Akupunkturpunkte. Jeder Meridian ist mit einem Organsystem verbunden, sodass sich über die Akupunkturpunkte der gesamte Körper behandeln lässt – unter anderem mit EFT Klopfakupressur.

2. Neurolinguistisches Programmieren

Der Begriff Neurolinguistisches Programmieren (NLP) drückt bereits das Konzept dieser Therapieformen aus. Neuro steht dabei für das Nervensystem, das mit Hilfe der Sprache programmiert werden soll. NLP entstand in den 70er Jahren und wurde von Richard Bandler und

John Grinder an der Universität von Santa Cruz in Kalifornien entwickelt. Ein für die EFT Tapping Therapie wichtiger Bestandteil von NLP ist die Verwendung von Sinneswahrnehmungen und kontrollierten Augenbewegungen.

3. Kinesiologie: Wissenschaft der Bewegung

Kinesiologie wird auch Bewegungswissenschaft genannt. In Deutschland gilt dieses Forschungsfeld meist als Teildisziplin der Sportwissenschaft. Für die EFT Klopfmethode interessant ist ein neuer Bereich der Bewegungsforschung. Er beschäftigt sich mit der Funktion der Nervenzellen und den dazu gehörenden Ionenkanälen, die sich auch ohne Reiz öffnen können. Die Kinesiologie geht deshalb davon aus, dass auch unbewusste Entscheidungen die Aktion von Nerven beeinflussen.

Wobei Dir die Klopftherapie helfen kann

Trauma und seelische (Energie-)Blockaden lösen mit EFT

Energetische Psychologie heißt auf Englisch Thought Field Therapy. Diesen Begriff prägte der US-amerikanische Psychotherapeut Roger J. Callahan bereits in den 70er Jahren. Die Behandlungsformen der energetischen Psychologie basieren auf der Erkenntnis, dass sich emotionale Blockaden im Körper manifestieren. Demnach stören sie das Energiesystem des Körpers, das mit den Akupunkturpunkten beeinflusst werden kann.

Die EFT Tapping Methode soll diese seelischen Blockaden lösen und negative Gefühle wie Angst oder Wut verbannen, indem durch Tapping (Klopfen) Akupunkturpunkte stimuliert werden. Deshalb nennt man EFT auch Klopftherapie, Klopfakupunktur oder Klopftechnik. Mittlerweile bieten zahlreiche Heilpraktiker und von Gary Craig autorisierte Zentren eine EFT Ausbildung an. Du kannst die EFT Methode jedoch auch selbst relativ einfach erlernen.

Klopfen gegen Angst

Befindest Du Dich bereits in Behandlung, könntest Du mit Deinem Therapeuten über geeignete Formulierungen für Trauma auflösen sprechen. Seelische Blockaden lösen: Diese Herausforderung kannst Du durchaus auch alleine anpacken. Nichts spricht dagegen, über Deine Probleme intensiv nachzudenken und bestimmte psychische Baustellen zu lokalisieren. Außerdem kannst Du Dich mit EFT gut selbst beruhigen bei Angst und anderen Stress-Situationen.

Mit der Zeit kannst Du Deine Psyche immer weiter erforschen und viele innere Blockaden lösen. Falls Du Dir das alleine nicht zutraust, findest Du mittlerweile zahlreiche Therapeuten mit EFT Ausbildung.

Wie funktioniert das Tapping? Eine EFT Anleitung für Anfänger

Die folgende EFT Anleitung eignet sich für den Hausgebrauch. Wenn Du unter einem schweren Trauma leidest, bietet sich die Tapping Methode zusätzlich zu einer Psychotherapie an. Bei EFT ist es wichtig, die Affirmationen gut zu formulieren. Genauere Instruktionen und Übungen findest Du in dem kostenlosen Tutorial von Gary Craig (1) oder in weiteren EFT Anleitungen im Internet.

Die Schlüsselerkenntnis für die EFT Klopftherapie ist, dass Störungen im körpereigenen Energiesystem alle negativen Emotionen verursachen. Das Grundrezept für die EFT-Klopftechnik besteht aus folgenden vier Teilen:

1. Einstimmung: Dreimaliges Wiederholen einer Affirmation mit Massieren des Wundpunktes oder Klopfen auf den Karatepunkt
2. Sequenz: Siebenmaliges Klopfen auf 13 EFT Punkte mit der Wiederholung des Erinnerungssatzes
3. 9-Gamut-Folge: Kombination von kontrollierten Augenbewegungen und Summen einer Melodie
4. Sequenz: Wiederholung von Teil 2, EFT Klopfen auf Punkte mit dem Erinnerungssatz

Diese EFT Techniken kommen zum Einsatz

Bei den vier einzelnen Teilen der Klopftechnik brauchst Du folgende Techniken:

Affirmationen richtig formulieren

Um in EFT hineinzuschnuppern, solltest Du nicht gleich einen ganzen Berg versetzen wollen. Für den Anfang ist es gut, sich ein spezifisches Problem vorzunehmen – etwa Ärger, weil Dich ein Arbeitskollege bloßgestellt hat oder Traurigkeit, weil Dein Haustier gestorben ist. Wichtig ist, dass Du Dich auf ein bestimmtes Problem beschränkst. Wenn sich erste Erfolge einstellen, kannst Du weitere Blockaden in Angriff nehmen.

Die Affirmation formulierst Du nach folgendem Schema:

Auch wenn ich _____ habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz, so wie ich bin.

Du musst diesen Satz nicht glauben. Allerdings solltest Du ihn beim Klopfen deutlich aussprechen.

Beim Erinnerungssatz handelt es sich um die abgewandelte Affirmation. Du wiederholst ihn bei der Sequenz ständig, während Du Deine EFT Punkte bearbeitest.

Du formulierst den Erinnerungssatz folgendermaßen:

Auch wenn ich immer noch etwas von diesem/dieser _____ habe, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz, so wie ich bin.

Du kannst die Formulierung auch abändern, damit sie besser zu Dir passt. Der Sinn sollte jedoch in etwa gleich bleiben. Auf keinen Fall solltest Du für Blockaden auflösen negative Wörter verwenden. Ein ‚nicht‘ oder ‚kein‘ darf also in der Affirmation oder im Erinnerungssatz nicht auftauchen.

Die EFT-Punkte bei der Einstimmung

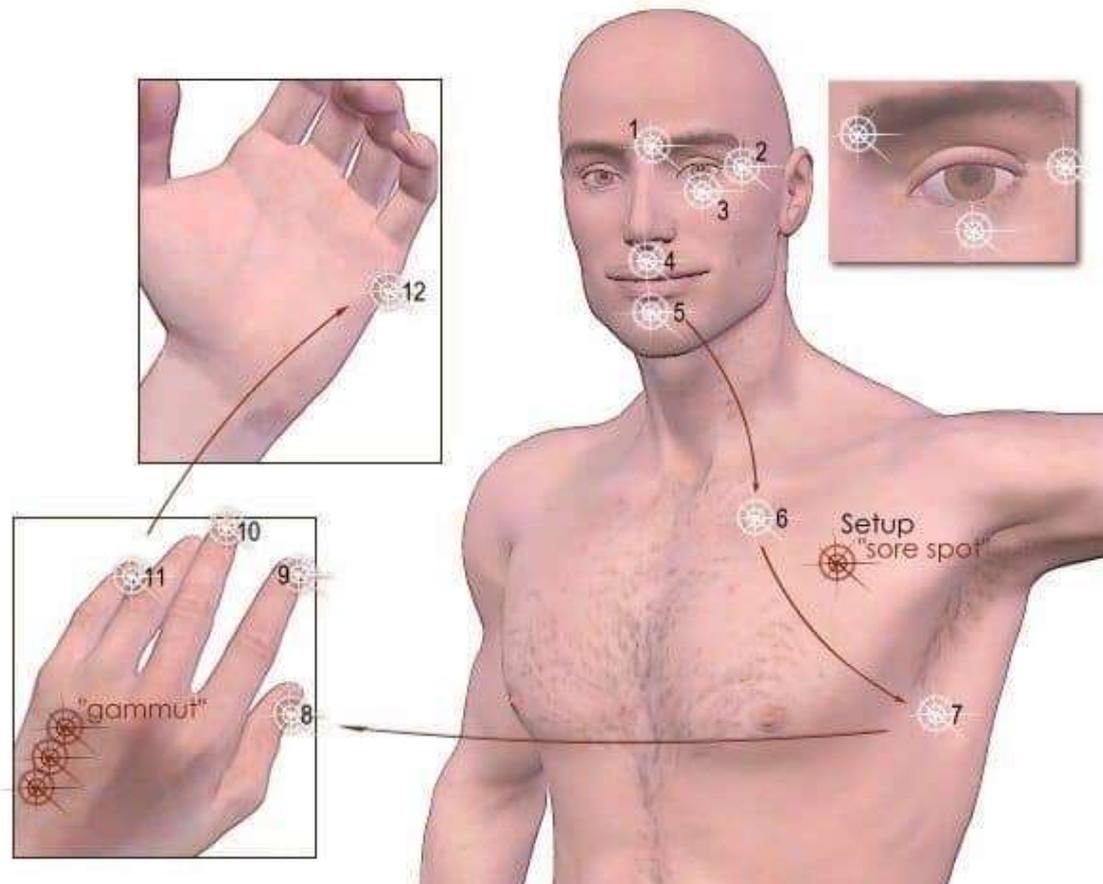
Bei der EFT Einstimmung bearbeitest Du einen von zwei wunden Punkten oder den Karatepunkt. Die wunden Punkte liegen links und rechts im oberen Brustbereich. Du findest sie, indem Du die u-förmige Mulde oberhalb des Brustbeins ertastet – genau da, wo der Hals endet. Von diesem Punkt gehst Du 10 cm in Richtung Nabel nach unten und anschließend 10 cm entweder nach rechts oder links.

In dieser Gegend kannst Du den wunden Punkt erspüren. Er heißt so, weil er sich bei kräftigem Drücken wund anfühlt. Während der EFT Einstimmung massierst Du diesen Punkt intensiv, aber nicht zu stark. Du solltest Dir selbst keine Schmerzen zufügen.

Der EFT Karatepunkt befindet sich an der weichen Handkante, etwa auf halber Höhe zwischen dem Ansatz des kleinen Fingers und der oberen Seite des Handgelenks. Bei der Einstimmung klopfst Du mit Zeige- und Mittelfinger der dominanten Hand auf den Karatepunkt der anderen Hand.

Nach Auskunft von EFT Experten ist der Wundpunkt etwas wirksamer als der Karatepunkt. Du kannst aber auch den Karatepunkt verwenden, falls der Wundpunkt aus einem bestimmten Grund ausfallen sollte.

Die EFT Punkte für die Sequenz



Während der EFT Sequenz beklopfst Du mit der dominanten Hand 13 Endpunkte der wichtigsten Meridiane von oben nach unten. Das Meridiane klopfen stimuliert den ganzen Energiekanal von dem Endpunkt aus.

Die einzelnen Punkte werden folgendermaßen nach ihrer Lage benannt:

1. AB: Der Augenbrauenpunkt befindet sich am Ansatz der Augenbraue, etwas über und meist leicht seitlich von der Nasenwurzel.
2. SA: Der seitliche Augenpunkt liegt auf dem Knochen an der Außenseite des Auges.
3. JB: Der Punkt des Jochbeins liegt ungefähr in der Mitte des Auges, rund zwei Zentimeter unterhalb der Pupille.
4. UN: Unter der Nase bezeichnet den Punkt, der in der kleinen Mulde zwischen Oberlippe und Nase zu finden ist.
5. KF: Die Kinnfalte beklopfst Du in der Mitte zwischen der Unterlippe und dem Ende des Kinns.
6. SB: Der Beginn des Schlüsselbeins ist der nächste Klopfpunkt. Du ertastest ihn, wenn Du von der u-förmigen Mulde am Halsansatz etwa 1-2 cm nach unten und dann 1-2 cm nach links oder rechts gehst. Er befindet sich nicht direkt auf dem Schlüsselbein, sondern dort, wo das Schlüsselbein in das Brustbein übergeht.
7. UA: Dieser Punkt trägt die Bezeichnung unter dem Arm, weil er rund 10 cm unter der Achselhöhle auf der Körperseite liegt. Bei Männern entspricht das meist der Höhe der Brustwarze. Bei Frauen sitzt hier oft das Seitenteil des BHs.
UB: Den Punkt unter der Brust finden Männer rund 2 cm unterhalb der Brustwarze. Bei Frauen befindet sich der Punkt am Ansatz des Busens unterhalb der Brustwarze.

8. DA: Den Daumenpunkt beklopfst Du an der Außenkante dort, wo die Unterkante des Nagels aufhört.
9. ZF: Den Zeigefingerpunkt findest Du an der Fingerkante, die dem Daumen zugeneigt ist, an der Unterkante des Nagels.
10. MF: Der Mittelfingerpunkt liegt ebenfalls an der Seite, die dem Daumen zugewandt ist, an der Unterkante des Nagels.
11. KF: Wie bei den anderen Fingerpunkten, liegt dieser Punkt an der dem Daumen zugewandten Seite an der Unterkante des Nagels.
12. KP: Die Lage des Karatepunkts wurde bei der EFT Einstimmung beschrieben.

Der EFT-Punkt für die 9-Gamut-Folge

Den Gamut-Point findest Du auf dem Handrücken, in der Mitte zwischen den Basisknöcheln von kleinem und Ringfinger. ertaste diese Knochen und gehe anschließend 1-2 cm in Richtung Handgelenk.

Tipps fürs Klopfen

Du kannst die Tapping Therapie mit zwei oder mehr Fingerspitzen ausführen. Du solltest kräftig klopfen, aber nicht zu stark. Blaue Flecken sind nicht das Ziel der Klopfakupressur. Bei der Sequenz solltest Du um die siebenmal auf den Punkt klopfen, alles zwischen drei- und neunmal ist gut.

Du beklopfst die Punkte immer in derselben Reihenfolge, von oben nach unten. Am besten nimmst Du Deine dominante Hand. Du kannst aber auch abwechseln. Ebenso beliebig ist, welche Körperseite Du für einen Punkt nimmst.

Klopftechnik: Anleitung für die vier Einzelschritte

Mit den obigen Techniken führst Du nun die vier Einzelschritte der EFT Klopftechnik in immer genau der gleichen Reihenfolge aus.

1. Die Einstimmung:

Für die Einstimmung wiederholst Du die Affirmation dreimal klar und deutlich, während Du den wunden Punkt massierst oder den Karatepunkt beklopfst.

2. Die Sequenz:

Beklopfe jeden Punkt von oben nach unten und anschließend die Finger um die siebenmal, während Du den Erinnerungssatz wiederholst.

3. Die 9-Gamut-Folge:

Während der 9-Gamut-Folge schaust Du nach vorne. Dabei hältst Du den Kopf gerade und bewegst Dich nicht. Nun klopfst Du ständig auf den Gamutpunkt, während Du folgende Schritte ausführst:

1. Augen schließen
2. Augen öffnen
3. Scharf nach unten rechts sehen (Kopf dabei nicht bewegen)
4. Scharf nach unten links sehen (Kopf dabei nicht bewegen)
5. Die Augen im Uhrzeigersinn kreisen lassen
6. Die Augen gegen den Uhrzeigersinn kreisen lassen
7. Zwei Sekunden eine Melodie summen
8. Schnell von 1 bis 5 zählen
9. Zwei Sekunden eine Melodie summen

Der Sinn der Augenbewegungen und des Summens einer Melodie liegt darin, bestimmte Gehirnbereiche während des Klopfens auf den Gamutpunkt zu aktivieren. EFT Erfahrungen zeigen, dass die 9-Gamut-Folge mit anschließender Wiederholung der Sequenz besonders effektiv ist.

4. Die Sequenz:

Nun wiederholst Du die Sequenz

Am besten Du schaust Dir mal an, wie das live in der Praxis aussieht. Und noch besser, wenn Du es anschließend gleich einmal ausprobierst.

Aufgabe: Schau dir auf Youtube ein paar Videos zum Thema „EFT Klopftechnik“ an.

Die korrekte Anwendung: darauf solltest Du achten

Die Meridian Klopftechnik hat sich vielfach bewährt beim Auflösen von emotionalen und anderen inneren Blockaden.

EFT: Wie lange klopfen?

EFT - wie oft am Tag? Oder: EFT - wie oft? Diese Fragen bewegen viele Menschen, die an EFT interessiert sind. Tatsächlich genügt es, die oben beschriebene Technik einmal am Tag durchzuführen. Falls Dir das zu lang erscheint, kannst Du die Tapping Methode auch abkürzen.

Gary Craig empfiehlt als Tapping Therapie für Einsteiger, zunächst einmal nur die Einstimmung und anschließend die Sequenz zu machen. Die Sequenz beschränkt er dabei auf die Punkte bis UB, unter der Brustwarze. Allerdings fängt er beim Blockaden auflösen für Anfänger mit dem Punkt AK an. Er befindet sich genau in der Mitte auf dem Kopf. Wenn sich selbst beruhigen am wichtigsten für Dich ist, kannst Du problemlos die verkürzte Version anwenden.

EFT Therapie: Erfolg überprüfen

Um die Wirksamkeit der EFT Klopftechnik zu überprüfen, empfehlen Experten einen Test vor und nach der Klopftherapie. Dafür denkst Du an Dein Problem und bewertest die Intensität der dadurch verursachten Gefühle auf einer Skala von 0 bis 10. Nach dem EFT Klopfen denkst Du erneut daran und beurteilst Deinen Gefühlszustand. Hilfreich ist dabei, wenn Du das Problem mit einem geistigen Bild verbindest.

Funktioniert EFT?

Über die Wirksamkeit von EFT gibt es mittlerweile bereits Studien. Allerdings wurde Klopfen gegen Angst bisher nur mit kleinen Teilnehmerzahlen untersucht. Wissenschaftlich belegt ist die Wirksamkeit der Klopfmethode nach Ansicht der australischen Verfasser einer 2015 veröffentlichten Metastudie jedoch nicht (3).

Die beiden Psychologen nahmen für ihre Metastudie 18 Studien mit insgesamt 921 Teilnehmern unter die Lupe. Sie bemängelten die Methoden der meisten Studien, die nicht wissenschaftlichen Standards entsprechen. Deshalb sei nicht klar, ob erzielte Behandlungserfolge tatsächlich auf EFT zurückzuführen seien.

Sammele deine eigenen Erfahrungen mit der EFT-Klopftherapie

Im Internet kannst Du zahlreiche phänomenale Behandlungserfolge durch die EFT Klopftechnik nachlesen. Allerdings darf an der Objektivität dieser EFT Erfahrungen gezweifelt werden. Das EFT Institut Berlin berichtet beispielsweise, dass versierte EFT-Therapeuten bei 80 bis 90 Prozent aller behandelten Patienten erfolgreich sind. Ob das tatsächlich stimmt, ist schwer nachzuprüfen.

Ich habe mit Klopfen gegen Angst gute Erfahrungen gemacht. Wenn Du meiner EFT Anleitung folgst, kannst Du wenig falsch machen. Gefährlich ist das Tapping mit Sicherheit nicht. Deshalb rate ich Dir, Deine eigenen EFT Erfahrungen zu sammeln – frei nach dem Motto: Du hast nichts zu verlieren.

13 wirksame Vagusnerv Übungen und Tipps zum Aktivieren

Der Vagusnerv durchläuft große Teile unseres Körpers und kann bei entsprechender Aktivität eine außerordentlich heilende Wirkung auf unseren Körper und unsere Psyche haben.

Besonders bei psychischen Erkrankungen wie Angststörungen oder Depression, aber auch bei psychosomatischen Beschwerden wie beispielsweise Reizdarm empfiehlt sich eine natürliche Therapie der Vagusnervstimulation.

Indem Du verstehst, wie Dein Vagusnerv funktioniert, lernst Du auch Dein Nervensystem besser kennen. So fühlst Du Dich nicht mehr hilflos, wenn es mal wieder verrücktspielen sollte. — Dr. Arielle Schwartz, klinische Psychologin

Die eigenständige Stimulation meines Vagusnervs hat im Laufe der Jahre eine große Rolle bei der Bewältigung meiner Angstzustände und Depressionen gespielt - eigentlich sogar für meine psychische Gesundheit im Allgemeinen.

Aber was genau ist der Vagus-Nerv (lat. Nervus vagus) überhaupt und wie kann die Stimulation bzw. Aktivierung des Vagusnervs gelingen?

Funktion und Verlauf des Vagusnervs

Der Vagusnerv ist der längste Gehirnnerv unseres Körpers.

Er verbindet Dein Gehirn mit vielen wichtigen Organen Deines Körpers, inklusive Darm, Herz und Lungen – und ist mit eine Erklärung, warum viele psychosomatische Beschwerden den Darm (Reizdarm) und das Herz (Herzstolpern) betreffen.

Das Wort Vagus stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „Wanderer.“ Diese Bezeichnung für den Nerv ist sehr passend, da er quasi durch den ganzen Körper wandert und somit durch viele unterschiedliche Organe verläuft.

Der Vagusnerv ist also ein wichtiger Teil Deines parasympathischen Nervensystems. Dieses beeinflusst Deine Atmung, Deine Verdauung und auch Deine Herzfrequenz. All diese Dinge können letztendlich auch Einfluss auf Deine psychische Gesundheit haben.

Der vagale Tonus

Deswegen kommt dem „Tonus“ Deines Vagusnervs – auch „vagaler Tonus“ genannt - eine bedeutende Rolle zu. Der vagale Tonus repräsentiert die Aktivität des Vagusnervs.

Wenn Du Deinen vagalen Tonus erhöhst, aktivierst Du hiermit gleichzeitig Dein parasympathische Nervensystem. Da der Parasympathikus für Ruhe und Erholung „zuständig“ ist, bedeutet das letztendlich:

Je höher Dein vagaler Tonus, desto besser kann sich Dein Körper nach einer Stressphase erholen.

Im Jahr 2010 haben Forscher eine positive Rückkopplung zwischen einem hohen vagalen Tonus, positiven Emotionen und guter körperlicher Gesundheit entdeckt. In anderen Worten: Je höher der Tonus Deines Vagusnervs, desto besser Deine psychische und körperliche Verfassung und umgekehrt (5).

Es ist ähnlich wie beim Yin und Yang. Der vagale Reflex reduziert Stress, unsere Herzfrequenz und unseren Blutdruck. Dazu wirkt er auf bestimmte Areale unseres Gehirns ein, stimuliert die Verdauung und alle anderen Dinge, die eben geschehen, wenn wir entspannt sind. — Dr. Mladen Golubic, MD, Arzt in der Klinik von Cleveland

Aktivität des Nervus vagus wird von Mutter auf Kind übertragen

Interessant ist, dass Studien sogar zeigen konnten, dass der vagale Tonus von der Mutter auf ihr Kind übertragen wird. Mütter, die depressiv sind und während ihrer Schwangerschaft in Angstzuständen leben und häufig wütend sind, haben eine niedrigere Aktivität in ihrem Vagusnerv. Und sobald sie das Kind zur Welt bringen, zeigt das Neugeborene ebenfalls eine niedrige Aktivität in demselben Bereich und auch einen niedrigen Dopamin- und Serotoninspiegel (1-3).

Der Tonus des Vagusnervs kann gemessen werden, indem bestimmte biologische Prozesse, wie Deine Herzfrequenz, Atemfrequenz und Herzfrequenzvariabilität beobachtet werden.

Wenn Deine Herzfrequenzvariabilität hoch ist, ist Dein vagaler Tonus ebenfalls hoch. Herzratenvariabilität und vagaler Tonus korrelieren somit (53-55).

Du kannst Deine Herzfrequenzvariabilität direkt trainieren, indem Du beispielsweise das Biofeedbackgerät EmWave2 verwendest. Das ist aber nur eine von vielen Möglichkeiten. Einige Forscher haben das EmWave2 Gerät sogar in ihren Studien verwendet, um den vagalen Tonus zu messen.

Mach Dir aber keine Sorgen, wenn der Tonus Deines Vagusnervs niedrig ist – denn Du kannst Schritt für Schritt lernen, die Aktivierung des Vagusnervs zu erreichen. Das erlaubt es Dir, besser und effizienter auf Stress zu reagieren und ist somit auch eine große Hilfe bei psychischen Beschwerden wie zum Beispiel bei Depressionen und Ängsten.

Die Vagusnervstimulation und die Erhöhung des vagalen Tonus helfen nachweislich bei einer großen Anzahl an psychischen Störungen und Beschwerden. Zu diesen Vagusnerv-Symptomen gehören:

1. Depressionen
2. Angstzustände
3. Alzheimer
4. Migräne
5. Fibromyalgie
6. Tinnitus
7. Alkoholabhängigkeit
8. Autismus
9. Bulimie
10. Persönlichkeitsstörungen
11. Gedächtnisschwäche
12. Gemütsstörungen bei Senioren
13. Multiple Sklerose
14. Zwangsstörungen
15. Viele andere schwere psychische Krankheiten
16. Traumatische Hirnverletzungen
17. Chronisches Müdigkeitssyndrom

Für Menschen mit einer therapieresistenten Depression wurde mittlerweile sogar ein Gerät genehmigt, das chirurgisch eingepflanzt wird und den Vagusnerv regelmäßig stimuliert. Und die Tatsache, dass dieser Vagusnervstimulator bei solchen schwierigen Fällen tatsächlich funktioniert, zeigt eigentlich nur, wie wirkungsvoll die Stimulation des Vagus-Nervs bei regelmäßiger Anwendung sein kann (6-9).

13 einfache Übungen zur Aktivierung des Vagusnervs

Aber soweit wollen wir es bei Dir natürlich gar nicht erst kommen lassen.

Du kannst von allen Vorteile der natürlichen Vagusnervstimulation auch dann profitieren, wenn Du den Vagus Nervus selbst stimulieren möchtest. Hierzu habe ich 13 Vagusnerv Übungen und Methoden recherchiert, deren Wirksamkeit jeweils in mehreren wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurde.

1. Kältebehandlungen für die Vagusnervstimulation

Akute Kältebehandlungen mit Kälte können den Vagusnerv aktivieren - ebenso wie cholinerge Neuronen durch die Nervenbahnen des Vagusnervs(10).

Forscher haben darüber hinaus auch festgestellt:

Wenn Du Dich regelmäßig niedrigen Temperaturen aussetzt, kannst Du Deinen sympathischen „Kampf- oder Fluchtreflex“ verringern und außerdem Dein parasympathisches Aktivitätslevel durch den Vagusnerv steigern (11).

Ich dusche deswegen öfters kalt – oder mache zumindest Wechselduschen - und gehe mit leichter Bekleidung raus in die Kälte.

Versuche bei Deiner nächsten Dusche am Ende mal, wenigstens 30 Sekunden lang kalt zu Duschen und schau wie es Dir dabei geht. Anschließend kannst Du nach und nach die Intervalle ausdehnen und versuchen, immer häufiger und länger kalt zu Duschen, um Deinen Vagusnerv immer mehr zu trainieren.

Am Anfang kostet das natürlich ein bisschen Überwindung. Aber die positive Wirkung ist es auf jeden Fall Wert. Hast Du dich erstmal daran gewöhnt, wirst Du es bald nicht mehr missen wollen.

Du kannst es Dir am Anfang aber auch etwas leichter machen und erstmal nur Dein Gesicht in kaltes Wasser tauchen – das mag der Vagusnerv nämlich auch ganz gerne 😊.

Übrigens ist auch das Gegenteil, nämlich die Wärmetherapie mit der Sauna, sehr vorteilhaft für unsere psychische Gesundheit. Hierzu habe ich einen separaten Artikel geschrieben:

<https://www.meinwegausderangst.de/sauna-wirkung-psychische-gesundheit/>

2. Tiefe Zwerchfellatmung

Langsames und tiefes Atmen ist eine weitere Methode, mit der Du Deinen Vagusnerv ganz einfach selbst aktivieren kannst.

Diese Methode verringert depressive Verstimmungen und Angstzustände und erhöht die Aktivität im parasympathischen Nervensystem, indem der Vagusnerv aktiviert wird (51-52).

Die meisten Menschen nehmen pro Minute etwa 10 bis 14 Atemzüge. Ungefähr 6 Atemzüge im Laufe einer Minute zu nehmen ist eine gute Methode, um Stress abzubauen. Atme dafür tief in den Bauch - mit Hilfe Deines Zwerchfells. Die Zwerchfellatmung erkennst Du daran, dass sich Dein Bauch ausdehnt dabei auf nach außen wölbt. Deine Ausatmung sollte sowohl lang als auch langsam sein. Das ist das Wichtigste bei der Stimulation des Vagusnervs durch die Atmung.

Wenn Du wissen möchtest, ob Du auf dem richtigen Weg bist, kannst Du auch das EmWave2 Gerät als Hilfsmittel verwenden. Dies ist ein Biofeedback-Gerät, das Dir dabei hilft, Deine Atmung zu steuern. Ich habe bereits vorher in einem anderen Artikel über die Vorteile dieses Gerätes geschrieben. Du kannst es auf Amazon oder der HeartMath-Webseite kaufen.

3. Singen, Summen und Gurgeln gegen Stress

Der Vagusnerv ist mit Deinen Stimmbändern und den Muskeln des hinteren Teils Deines Kehlkopfs verbunden.

Singen, Summen und Gurgeln kann diese Muskeln aktivieren und dadurch auch Deinen Vagusnerv heilen und aktivieren - und somit Stress verringern.

Das steigert Deine Herzfrequenzvariabilität und Deinen vagalen Tonus (12).

Ich gurgle oft Wasser, bevor ich es schlucke. Mehr über dieses Thema erfährst Du in Dr. Datis Kharrazians Buch „Why Isn't My Brain Working?“ (Englisch)

4. Akupunktur für den Vagusnerv

Akupunktur ist eine weitere alternative Behandlung, die zur Stimulation des Vagusnervs herangezogen werden kann (46).

Ich bin ein großer Fan der Ohrakupunktur. Bei der Ohrakupunktur werden Akupunkturnadeln ausschließlich an den Ohren gesetzt. Ich empfehle Dir in Deiner Gegend nach einem Arzt oder Heilpraktiker zu suchen, der Ohrakupunktur anbietet. Insbesondere dann, wenn Du gerade dabei bist, Psychopharmaka (z.B. Antidepressiva) abzusetzen. Regelmäßige Ohrakupunktur hat mir super dabei geholfen, als ich Antidepressiva zum ersten Mal abgesetzt habe. Ich war über die positiven Wirkungen sehr überrascht und kann das wirklich weiterempfehlen.

Die Forschung hat auch gezeigt, dass Ohrakupunktur den Vagusnerv stärken, die Aktivität des Nervs und auch den vagalen Tonus erhöhen kann. Des Weiteren kann sie auch neurodegenerative Erkrankungen behandeln (45).

Meiner Erfahrung nach ist Ohrakupunktur effektiver als die herkömmliche Akupunktur. Ich bin mir allerdings nicht sicher, warum das so ist. Ich habe persönlich einfach mehr positive Effekte durch die Ohrakupunktur feststellen können als bei normaler Akupunktur.

Ich verwende übrigens zusätzlich eine Akupunkturmatte für zu Hause, um mich - vor allem vor dem Schlafengehen – nochmals zusätzlich zu entspannen.

5. Der Vagusnerv mag Yoga und Tai-Chi

Yoga und Tai-Chi sind zwei Methoden zur Entspannung von Körper und Geist, die beide den Vagusnerv stärken und die Aktivität des parasympathischen Nervensystems („Ruhe und Verdauung“) steigern.

Studien haben gezeigt, dass Yoga GABA erhöht. GABA ist ein beruhigender Neurotransmitter, der in Deinem Gehirn vorkommt. Forscher nehmen an, dass dieser beruhigend wirkt, indem er die sogenannten „vagalen Afferenzen“ stimuliert. Diese wiederum erhöhen die Aktivität in dem parasympathischen Nervensystem (13-18).

Forscher haben auch entdeckt, dass Yoga den Vagusnerv stimuliert und deshalb besonders von Menschen praktiziert werden sollte, die mit Depressionen und Angstzuständen zu kämpfen haben (19).

Trotz all der großartigen Forschungsergebnisse bin ich persönlich allerdings immer noch kein wirklich großer Yoga-Fan. Viele Menschen schwören auf Yoga, für mich ist es aber einfach nicht das Richtige. Ich bevorzuge eher Tai-Chi.

Tai-Chi erhöht ebenfalls die Herzfrequenzvariabilität und Forscher gehen auch hier davon aus, dass es die vagale Regulation fördern kann (20).

6. Probiotika stärken den Vagusnerv

Es wird Forschern zunehmend klar, dass sogar Darmbakterien die Gehirnfunktionen verbessern, indem sie den Vagusnerv heilen (27).

In einer Studie wurden Tieren die Milchsäurebakterie *Lactobacillus Rhamnosus* gegeben und Forscher haben anschließend positive Änderungen in den GABA-Rezeptoren in ihren Gehirnen, eine Reduktion der Stresshormone und weniger depressive Verstimmungen und Angstzustände beobachten können.

Die Forscher haben auch festgestellt, dass diese vorteilhafte Veränderungen zwischen dem Darm und dem Gehirn durch den Vagusnerv erleichtert wurden. Sobald der Vagusnerv bei anderen Mäusen allerdings entfernt wurde, konnte selbst nach der Gabe der Milchsäurebakterien *Lactobacillus Rhamnosus* in ihrem Verdauungstrakt keine Linderung von Stress, Angstzuständen und der depressiven Verstimmung festgestellt werden (25).

Eine weitere Studie hat beobachtet, dass die Milchsäurebakterien *Bifidobacterium Longum* im Zusammenspiel mit dem Vagusnerv Angstzustände bei Mäusen lindern konnte (26).

7. Meditation und Neurofeedback

Meditation ist meine Lieblingsentspannungsmethode. Auch sie kann den Vagusnerv trainieren und den vagalen Tonus erhöhen.

Studien haben gezeigt, dass Meditation den vagalen Tonus steigert, positive Emotionen fördert und sogar die eigene Fürsorglichkeit einem selbst gegenüber erhöht (22,23).

Eine andere Studie hat herausgefunden, dass Meditation den „Kampf- oder Fluchreflex“ reduzieren und die vagale Regulation steigern kann (21).

„OM“ wird oft im Rahmen von Meditation „gechantet“ (gesungen/gesummt) – auch das stimuliert den Vagusnerv (24).

Ich habe zwar keine Studien gefunden, die das demonstrieren, meiner Erfahrung nach aber hat auch Neurofeedback meine Herzfrequenzvariabilität und meinen vagalen Tonus bedeutend gesteigert. Zumindest laut den Messungen meines EmWave2 Gerätes.

Nachdem ich Neurofeedback im Rahmen einer Neurofeedback-Therapie zu schätzen lernte, verwende ich nun das Muse-Kopfband, um zu meditieren. Ganz ähnlich wie beim Neurofeedback gibt Dir dieses Kopfband Feedback zu Deinen Gehirnwellen – und das in Echtzeit. Ich habe bereits vorher schon darüber geschrieben und Du kannst es entweder über Amazon oder direkt über die Muse-Webseite kaufen.

8. Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind essentielle Fettsäuren, die Dein Körper nicht selbst herstellen kann. Sie kommen überwiegend in Fisch vor und sind notwendig, damit das Gehirn und Nervensystem optimal funktionieren können. Außerdem wirken sie entzündungshemmend.

Ich erwähne Omega-3 oft in meinen Artikeln, weil sie für das Gehirn und die psychische Gesundheit so entscheidend sind und unser Wohlbefinden in vielerlei Hinsicht beeinflussen können.

Sie helfen Menschen laut aktueller Forschung auch dabei, bestimmte Süchte und den Verlust kognitiver Funktionen zu bekämpfen.

Darüber hinaus hat die Forschung auch entdeckt, dass Omega-3-Fettsäuren den vagalen Tonus und die Aktivität des Vagusnervs bedeutend erhöhen können (35-37, 40).

Studien haben gezeigt, dass sie die Herzfrequenz reduzieren und die Herzfrequenzvariabilität erhöhen. Das bedeutet, dass sie mit großer Wahrscheinlichkeit auch den Vagusnerv heilen (34, 38, 39).

Ein hoher Fischkonsum wird also mit einer gesteigerten vagalen Aktivität und einer Dominanz des Parasympathikus in Verbindung gebracht (35).

Deshalb versuche ich, möglichst viel Wildlachs zu essen und ergänze meine Ernährung mit Krillöl-Kapseln. Krillölkapseln haben gegenüber Fischölkapseln den Vorteil, dass sie nicht dazu neigen zu oxidieren

9. Sport hält den Vagusnerv fit

Ich habe bereits beschrieben, wie Sport treiben zur Erhöhung von Wachstumshormonen im Gehirn beitragen und die Mitochondrien in Deinem Gehirn unterstützen kann und warum dies den Verlust kognitiver Funktionen vorbeugen kann.

Sport kann aber auch den Vagusnerv entspannen. Das würde erklären, warum Sport so viele gesundheitliche Vorteile auf das Gehirn und die psychische Gesundheit besitzt (28).

Viele Gehirnexperten empfehlen Sport als allererstes, wenn es um psychische und neurologische Gesundheit geht.

Wichtig ist es, ein Übungsprogramm zu finden, das Du gerne und regelmäßig machen kannst.

10. Zink für die Stimmung

Wie schon bereits erwähnt, ist Zink ein Mineral, das essentiell wichtig für unsere psychische Gesundheit ist. Insbesondere dann, wenn Du mit chronischen Angstzuständen oder (wenn auch nur leichten) Depressionen zu kämpfen haben solltest.

Eine Studie hat gezeigt, dass Zink die Stimulation des Vagusnervs bei Ratten erhöhen kann, die einen Zinkmangel haben (41).

Es wird geschätzt, dass etwa 2 Milliarden Menschen weltweit einen Zinkmangel haben. Es gibt dazu sechs unterschiedliche Studien, die zeigen, dass Zinkmangel die Gehirnfunktionen bei Kindern und Erwachsenen negativ beeinflussen kann (42-44).

Wenn Du also mit psychischen Störung zu kämpfen hast oder Dein Gehirn anderweitig gesundheitlich beeinträchtigt sein sollte, kann es gut möglich sein, dass Du einen Zinkmangel hast, der zumindest zu Deinen Beschwerden beiträgt.

Eine der besten Zinkquellen sind Austern, Rindfleisch aus Weidehaltung, Kürbiskerne, Cashewkerne, Pilze und Spinat.

Allerdings empfehle ich dennoch eine kurzfristige Nahrungsergänzung durch ein Zinkpräparat, um sicherzugehen, deinen Zinkspiegel schnell aufzufüllen.

11. Dein Vagusnerv liebt Massagen

Studien haben ergeben, dass Massagen den Vagusnerv stimulieren und auch die vagale Aktivität und den Tonus des Vagusnervs erhöhen können (31-32).

Der Vagusnerv kann aber auch durch die gezielte Massage einzelner Körperbereiche stimuliert werden.

Fußmassagen (Reflexzonenmassage) steigern den vagalen Tonus und die Herzfrequenzvariabilität. Und sie reduzieren außerdem den „Kampf- oder Fluchtreflex“ (29).

Wenn der Bereich des Karotissinus (rechte Halshälfte) massiert wird, kannst Du ebenfalls den Vagusnerv stimulieren und dadurch zum Teile mache Anfälle (wie z.B. Migräne) reduzieren (30).

Ich persönlich schaue, dass ich mindestens zweimal im Monat zur Thai-Massage gehe.

12. Unter Menschen gehen und lachen

Ich habe in einem Artikel bereits darüber geschrieben, wie fröhliches Plaudern und Lachen Stresshormone reduzieren können. Und jetzt habe ich gelernt, dass das wahrscheinlich so ist, weil dadurch der Vagusnerv stimuliert wird.

Forscher haben entdeckt, dass positive soziale Begegnungen den vagalen Tonus verbessern und Glücksgefühle steigern können (47, 48).

Lachen steigert die Herzfrequenzvariabilität und hebt die Laune (49).

Und umgekehrt führt die Vagusnervstimulation oftmals zu lautem Gelächter als positivem Nebeneffekt. Das legt Nahe, dass diese beiden Dinge miteinander verbunden sind und sich vermutlich gegenseitig beeinflussen (50).

Mein Vorschlag ist deshalb, so oft wie möglich mit Freunden abzuhängen und möglichst viel zu lachen. Aber ich sollte meinem Rat wahrscheinlich selbst öfters befolgen, da ich ein eher introvertierter Mensch bin und es daher zu oft meide, unter Menschen zu gehen.

13. Intermittierendes Fasten

An den meisten Tagen frühstücke ich überhaupt nicht. Das Fasten (unter-)breche ich dann gegen 14:00 oder 15:00 Uhr. Das bedeutet, dass ich meine gesamten Nahrungsmittel für den Tag in einem achtstündigen Zeitfenster zu mir nehme.

Es gibt viele gesundheitliche Vorteile des Intervallfastens. Wie wir bereits vorher besprochen haben, kann intermittierendes Fasten das Wachstum eines Wachstumshormones im Gehirn ankurbeln. Es verbessert aber auch die Funktion der Mitochondrien und kann bestimmten Menschen sogar dabei helfen, Hirnleistungsstörungen und den Verlust kognitiver Funktionen vorzubeugen.

Die Forschung hat außerdem auch gezeigt, dass Fasten und die Reduktion von Kalorien die Herzfrequenzvariabilität steigern können, was ein Indikator dafür ist, dass die Aktivität im parasympathischen Nervensystem und der vagale Tonus gesteigert werden (33).

Der beste Weg, um mit dem Fasten zu beginnen ist, wenn Du damit anfängst Dein Abendessen gegen 18:00 Uhr einzunehmen und danach bis zum Schlafengehen einfach nichts mehr isst. Danach isst Du ganz normal regelmäßig Frühstück am nächsten Tag. Das sind dann insgesamt schonmal 12-14 Stunden Zeit, an denen Du fastest. Dieses Zeitfenster kannst Du nach und nach ausbauen.

Ich rate Dir jedoch, mit dem Fasten nicht dann zu beginnen, wenn du gerade besonders stark gestresst bist. Denn gerade zu Beginn des Fastens kann Dein Stresslevel auch erstmal steigen, bevor sich Dein Körper an das Fasten gewöhnt hat.

Fazit: Übungen für den Vagusnerv sind einfach und effizient

Du brauchst nicht von Deinem Körper und Deinem Geist kontrollieren zu lassen. Denn Du hast die Macht, ihnen zu sagen, was sie tun sollen.

Indem Du Deinen Vagusnerv selbst stimulierst, kannst Du Deinem Körper eine Nachricht senden und ihm sagen, dass es an der Zeit ist, sich zu entspannen. Das kann langfristig Deine Stimmung verbessern und Deine Resilienz stärken, also deine Widerstandsfähigkeit. Ebenso steigt Dein Wohlbefinden.

Die Erhöhung des Tonus meines Vagusnervs hat es mir erlaubt, meine Angstzustände und meine Depression zu bewältigen und auch besser mit Symptomen umgehen zu können, wenn sie mal wieder auftreten sollten.

Alles in allem hoffe ich, dass Du ein paar dieser Schritte in Deinem Alltag integrieren kannst. Denn nur bei regelmäßiger Anwendung werden Sie dir helfen, ein besseres Leben zu führen.

So kannst Du Deinen Schlafrhythmus wiederfinden – Praktische Tipps zur Umsetzung

Dein Schlafrhythmus, auch zirkadianer Rhythmus genannt, trägt dazu bei, Deinen täglichen Zeitplan für Schlaf und Wachsein zu steuern. Dieser Rhythmus ist mit Deiner 24-Stunden-Körperuhr verbunden, und die meisten Lebewesen haben einen solchen Rhythmus.

Der zirkadianer Rhythmus wird durch äußere Einflüsse wie Licht und Dunkelheit sowie durch andere Faktoren beeinflusst. Dein Gehirn empfängt Signale aus Deiner Umgebung und aktiviert bestimmte Hormone, verändert Deine Körpertemperatur und reguliert Deinen Stoffwechsel, um Dich wach zu halten - oder in den Schlaf zu wiegen.

Bei manchen Menschen kann der Schlafrhythmus durch äußere Faktoren oder Schlafstörungen gestört werden. Die Beibehaltung gesunder Gewohnheiten kann dabei helfen, einen guten Schlafrhythmus zu haben.

In diesem Artikel erfährst Du auch wertvolle Tipps, wie Du Deinen Schlafrhythmus wiederherstellen kannst.

Wie der zirkadiane Rhythmus funktioniert

Das Tageslicht, das in unser Auge trifft, ist mit der wichtigste Taktgeber für unsere biologische Uhr

Der zirkadiane Rhythmus unseres Körpers setzt sich aus mehreren Komponenten zusammen. Gleichzeitig ist er einer von vier biologischen Rhythmen unseres Körpers.

Zellen in unserem Körper reagieren auf Licht

Zunächst reagieren die Zellen in unserem Gehirn auf Licht und Dunkelheit. Deine Augen nehmen solche Veränderungen in der Umgebung auf und senden dann Signale an verschiedene Zellen, um anzuzeigen, wann es Zeit ist, müde oder wach zu sein.

Diese Zellen senden dann weitere Signale an andere Teile unseres Gehirns, die andere Funktionen aktivieren, die uns noch müder oder wacher machen.

Ausschüttung von Hormonen abhängig vom Schlafrhythmus

Hormone wie Melatonin und Cortisol steigen im Rahmen des zirkadianen Rhythmus an oder fallen ab.

Melatonin ist ein Hormon, das uns schläfrig macht, und unser Körper schüttet nachts mehr davon aus und unterdrückt es tagsüber.

Cortisol kann uns wacher machen, und unser Körper produziert morgens mehr davon. Ohne einen morgendlichen Anstieg des Cortisols fällt es uns u.a. schwer, aus dem Bett zu kommen und in den Tag zu starten.

Körpertemperatur, Stoffwechsel und Co

Auch die Körpertemperatur und der Stoffwechsel sind Teil des zirkadianen Rhythmus und werden von diesem gesteuert. Unsere Körper-Temperatur sinkt, wenn wir schlafen, und sie steigt, wenn wir wach werden. Außerdem arbeitet unsere Stoffwechsel im Laufe des Tages mit unterschiedlicher Geschwindigkeit.

Unsere Gewohnheiten beeinflussen unseren Schlafrhythmus

Auch andere Faktoren können unseren zirkadianen Rhythmus beeinflussen. Dein Rhythmus kann sich aufgrund Deiner Arbeitszeiten, Deiner körperlichen Aktivität und weiterer Gewohnheiten oder Lebensgewohnheiten ändern.

Das Alter ist ein weiterer Faktor, der den zirkadianen Rhythmus beeinflusst. Säuglinge, Jugendliche und Erwachsene haben daher Schlafrhythmen, welche sich deutlich voneinander unterscheiden.

Schlafphasen bei Säuglingen

Der Schlafrhythmus entwickelt sich bei Babys erst nach einigen Monaten

Bei Neugeborenen entwickelt sich der zirkadiane Rhythmus erst im Alter von einigen Monaten. Dies kann dazu führen, dass das Schlafverhalten in den ersten Tagen, Wochen und Monaten ihres Lebens sehr unregelmäßig ist.

Der zirkadianer Rhythmus von Babys entwickelt sich in dem Maße, wie sie sich an die Umwelt anpassen und Veränderungen in ihrem Körper erfahren. Säuglinge beginnen im Alter von etwa drei Monaten mit der Ausschüttung von Melatonin, und die Produktion des Hormons Cortisol entwickelt sich im Alter von 2 bis 9 Monaten.

Kleinkinder und Kinder haben normalerweise einen ziemlich regelmäßigen Schlafrhythmus, sobald ihr Tagesrhythmus und die entsprechenden Körperfunktionen ausgereift sind. Kinder brauchen etwa 9 bis 10 Stunden Schlafdauer pro Nacht.

Schlafrhythmus bei Teenagern

Typisch für Teens: abends später ins Bett und morgens nicht aus den Federn kommen. Denn der Schlafbedarf von Heranwachsenden ist noch der gleiche wie der von Kindern.

Bei Teenagern kommt es zu einer Verschiebung des zirkadianen Rhythmus, die als Schlafphasenverschiebung bezeichnet wird. Im Gegensatz zu ihrer Kindheit, in der sie gegen 20 oder 21 Uhr ins Bett gehen mussten, werden Teenager erst viel später in der Nacht müde.

Der Melatoninspiegel steigt möglicherweise erst gegen 22 oder 23 Uhr oder noch später an. Diese Verschiebung führt auch dazu, dass Teenager morgens länger müde sind. Ihre nächtliche Hauptschlafenszeit liegt zwischen 3 und 7 Uhr morgens - oder sogar noch später -, aber ihr Schlafbedarf ist trotzdem so groß wie der von einem Kind.

Schlafrhythmus bei Erwachsenen

Ein regelmäßiger Tagesablauf ist auch für Erwachsene wichtig, damit die biologische Uhr nicht außer Takt gerät.

Erwachsene sollten einen ziemlich konstanten Tagesrhythmus haben, wenn sie gesunde Gewohnheiten pflegen. Ihre Schlafens- und Aufwachzeiten sollten stabil bleiben, wenn sie einen ziemlich regelmäßigen Zeitplan einhalten und jede Nacht sieben bis neun Stunden pro Nacht Schlaf anstreben.

Erwachsene werden wahrscheinlich schon vor Mitternacht müde, da ihr Körper Melatonin freisetzt. Sie erreichen ihre müdesten Phasen des Tages zwischen 2 und 4 Uhr morgens und 13 und 15 Uhr nachmittags.

Ältere Erwachsene bemerken möglicherweise, dass sich ihr zirkadianer Rhythmus mit zunehmendem Alter verändert und sie früher ins Bett gehen als früher - und dafür in den frühen Morgenstunden aufwachen. Schlafforscher sind sich einig, dass dies ein normaler Bestandteil des Alterns ist.

Wie der Schlaf aus dem Takt gerät

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, doch manchmal ist es nicht möglich, dass der Mensch dem natürlichen zirkadianen Rhythmus folgt, und die Anforderungen unseres Alltags und Lebensstils kollidieren mit unserer inneren Uhr. Dies kann vorkommen aufgrund von:

- Nachtschichten oder Schichten außerhalb der Arbeitszeit, die den natürlichen Licht- und Dunkelzeiten des Tages zuwiderlaufen;
- Arbeitsschichten mit unregelmäßigen Arbeitszeiten;
- Reisen, die durch eine oder mehrere Zeitzonen führen (Zeitumstellung);
- Ein Lebensstil, der späte Nachtstunden oder frühe Weckzeiten begünstigt;
- Einnahme bestimmter Medikamente;
- Stress;
- Psychische Erkrankungen;
- Krankheiten wie Hirnschäden, Demenz, Kopfverletzungen oder Blindheit;
- Schlechte Schlafgewohnheiten, wie z. B. ein unregelmäßiger Schlafrhythmus, spätes Essen oder Trinken in der Nacht, Bildschirmkonsum zu kurz vor dem Schlafengehen oder ein unbequemer Schlafplatz.

7 Tipps: Wie Du Deinen Schlafrhythmus wiederherstellen kannst

Falls Dein Schlafrhythmus gestört ist, kannst Du ihn wieder in die richtige Bahnen lenken.

Hier sind einige Tipps für einen gesunden 24-Stunden-Rhythmus:

1. Versuche, jeden Tag eine Routine einzuhalten: bedeutet Zubettgehen und Aufstehen zur gleichen Tageszeit, auch am Wochenende.
2. Verbringe viel Zeit im Freien, wenn es hell ist. Nur so weiß dein Körper, dass auch wirklich Tag ist und kann sich entsprechend synchronisieren.
3. Bewege Dich täglich ausreichend - zwanzig Minuten oder mehr Ausdauersport werden allgemein empfohlen. Aber auch Spazierengehen ist besser als nichts.
4. Schlafe in einer ruhigen Umgebung, welche deine Erholung fördert: mit der richtigen Beleuchtung, einer angenehmen (kühlen) Temperatur und einer bequemen Matratze.
5. Vermeide Alkohol, Koffein und Nikotin am Abend.
6. Schalte Deine Bildschirme rechtzeitig vor dem Schlafengehen aus und versuche, Dich mit etwas Entspannendem zu beschäftigen, z. B. ein Buch zu lesen oder Meditieren.
7. Mache keine Mittagsschlaf am späten Nachmittag oder Abend, allerhöchstens ein kleines Nickerchen von maximal 20-30 Minuten.

Es gibt mittlerweile sogar Unterstützung durch sogenannte Schlafracker, z.B. der auch als Schlafring bekannte Oura Ring. Auch Gewichtsdecken helfen beim Schlaf, ganz unabhängig vom Schlafrhythmus. Auch pflanzliche Schlaftabletten wie z.B. das Schlafhormon Melatonin können ihren Beitrag als Schlafmittel leisten.

Schlafstörungen

Manchmal kann eine Veränderung des zirkadianen Rhythmus ein Anzeichen für eine ernsthaftere Erkrankung, dem sogenannten Schlafphasensyndrom, sein. Zwei dieser Störungen sind das verzögerte Schlafphasensyndrom und das vorverlagerte Schlafphasensyndrom. Sie sind möglicherweise anfälliger für diese Störungen, wenn Sie in unregelmäßigen Schichten arbeiten, blind sind oder als Jugendlicher oder älterer Erwachsener leben.

Das verzögerte Schlafphasensyndrom

Das verzögerte Schlafphasensyndrom liegt vor, wenn Du zwei Stunden oder noch später als die meisten Menschen zu Bett gehst und aufstehst. Diese Menschen halten sich meist für einen nächtlichen Schlaftypen, eine Nachteule. Teenager und junge Erwachsene sind anfälliger für diese Störung.

Das vorverlagerte Schlafphasensyndrom

Die vorverlagerte Schlafphasensyndrom ist das Gegenteil. Betroffene schlafen ein paar Stunden vor den meisten Menschen ein - und wachen dann sehr früh am Morgen auf.

Störungen des zirkadianen Rhythmus können zu nächtlichen Einschlafproblemen, häufigem Aufwachen während der Nacht und zu Aufwachen mitten in der Nacht, ohne wieder einschlafen zu können, führen.

Symptome der beiden Schlafstörungen

Zu den Symptomen im Zusammenhang mit diesen Störungen gehören:

- Schlaflosigkeit
- Schlafverlust
- Probleme beim Aufwachen am Morgen
- Müdigkeit während des Tages, Mangel an Energie, Erschöpfung
- Depression oder Stress

Ursachen

Andere Erkrankungen, die mit dem zirkadianen Rhythmus zusammenhängen, sind unter anderem:

- Jetlag, verursacht durch schnelles Reisen über mehrere Zeitzonen
- Schichtarbeiter-Syndrom, verursacht durch einen Job außerhalb der gewöhnlichen Tages-Arbeitszeit (Schichtarbeit) oder einen Job mit unvorhersehbaren Arbeitszeiten
- Unregelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus, der durch die Unfähigkeit verursacht wird, einen regelmäßigen Schlaf- und Wachrhythmus festzulegen

Therapie

Die Behandlung dieser Störungen kann verschiedene Ansätze umfassen. Sie können versuchen,

- einen regelmäßigeren Zeitplan aufzustellen
- eine Lichttherapie anzuwenden (viel Tageslicht oder Tageslichtlampe 30 min. gleich morgens nach dem Aufstehen)
- Einnahme von Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln wie Melatonin, um besser einschlafen zu können (Einschlafhilfen)
- eine bewusste Veränderung des Schlafverhaltens über mehrere Tage oder Wochen hinweg

Auswirkungen auf die Gesundheit

Die Aufrechterhaltung eines guten Schlafrhythmus ist für Deine Schlafqualität und für deine Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Wenn Dein zirkadianer Rhythmus gestört ist und wenn Du Schwierigkeiten hast, die richtige Menge an Schlaf zu bekommen, kann dies sowohl kurz- als auch langfristige Folgen für Deine Gesundheit haben.

Diabetes, Herzkreislauf und psychische Erkrankungen können die Folge sein

Eine Störung des zirkadianen Rhythmus kann langfristig zu gesundheitlichen Problemen in verschiedenen Teilen des Körpers führen. Dazu gehören:

- Organe
- Herz-Kreislauf-System
- Stoffwechsel
- Magen-Darm-System
- Haut

Ein gestörter Schlafrhythmus macht auch anfälliger für Diabetes, Fettleibigkeit und psychische Erkrankungen.

Kurzfristige Störungen des zirkadianen Rhythmus können zu Gedächtnisproblemen oder Energiemangel führen. Auch die Heilung einer Verletzung kann länger dauern, wenn Du weniger Schlaf als notwendig bekommst - oder falls Deine Schlafqualität aufgrund des gestörten Schlafrhythmus leider (z.B. zu kurze Dauer von Tiefschlaf oder REM-Schlafs).

Wann Du mit einem Arzt sprechen solltest

Es gibt mehrere Gründe, mit einem Arzt über deine Schlafprobleme und deine Probleme mit dem Schlafrhythmus zu sprechen. Falls Du eines der folgenden Probleme über einen längeren Zeitraum bei Dir beobachtest, solltest Du einen Termin mit deinem Arzt vereinbaren, um Dir weitere Informationen zu holen:

1. Du hast Probleme, jede Nacht ausreichend Schlaf zu finden
2. Dir fällt es regelmäßig schwer, einzuschlafen
3. Du wachst mehrmals pro Nacht auf und kannst nicht richtig schlafen
4. Du hast Probleme, morgens wach zu werden und aufzustehen
5. Du fühlst Dich tagsüber sehr müde und energielos

Am besten recherchierst Du im Internet nach einem Arzt (Suchbegriff: Schlafmediziner), der sich mit dem Thema Schlafen gut auskennt - und der diese Kenntnisse auch bereits auf seiner Website anpreist.

Fazit: für einen gesunden Schlaf gibt es keine Alternative

Dein zirkadianer Rhythmus ist wie eine natürliche biologischer Uhr, die idealerweise im Rhythmus von 24 Stunden geht.

Ein gesunder, aktiver Lebensstil, der eine ausreichende Erholung zulässt, hilft Dir dabei, diese wichtige Komponente für Deine Gesundheit in Takt zu halten.

Falls Deine biologische Uhr einmal aus dem Takt gerät, dann beachte die in diesem Artikel genannten Informationen. Sie helfen Dir, deinen Schlaf-Wach-Rhythmus wieder zu finden.

Falls Deine Probleme über länger Zeit anhalten, dann scheue Dich nicht, einen Schlaf-Spezialisten aufzusuchen. Z.B. wenn Du über längere Zeit nicht schlafen kannst oder tagsüber extrem müde bist.

Ein Spezialist kann Dir helfen herauszufinden, wie Du Deinen zirkadianen Rhythmus wieder in Einklang bringen kannst. Damit Du Dich nachts regenerieren kannst und Dich tagsüber wieder richtig vital fühlst.

Die Wim-Hof-Methode: der Mensch und die Atemtechnik

Die Wim-Hof-Methode hat viele Anwendungsmöglichkeiten. Du kannst mit ihr nicht nur deine Leistungsfähigkeit und Kältetoleranz verbessern. Sie hilft auch bei körperlichen und insbesondere auch bei psychologischen Beschwerden. Wim Hof selbst litt nach dem Tod seiner Frau an Depressionen und die Entwicklung seiner Methode half ihm, über den tragischen Verlust seiner Frau "hinwegzukommen."

In dem Artikel geht es um Grundlegendes über die Methode und die Technik von Wim Hof. Und du erfährst, ob und wie sie auch Dir dabei helfen kann, dein Leben zu verändern.

Den Atem entwickeln

Atemfrequenz und Atemmuster sind Prozesse innerhalb des Autonomen Nervensystems, welche Du bis zu einem gewissen Grad kontrollieren kannst, um unterschiedlichste Ergebnisse zu erzielen. Du bist Dir vielleicht nicht die ganze Zeit Deines Atems bewusst, aber durch Übung kannst Du ein größeres Bewusstsein für Deinen Atem gewinnen und lernen, wie Du ihn zu Deinem Vorteil manipulieren kannst.

Die Atemtechniken der Wim-Hof-Methode wurden von Wim Hof entwickelt, der auch als der Mann aus dem Eis bekannt ist. Er ist davon überzeugt, dass wir unglaubliche Leistungen vollbringen können, wenn wir durch den Einsatz bestimmter Atemtechniken die Kontrolle über seinen Körper erlangen.

Dies hilft dabei, Deine Produktivität, Deine Leistung und Dein allgemeines Wohlbefinden sowie Deine Gesundheit zu verbessern. Hof glaubt, dass Du glücklicher, stärker und gesünder wirst, wenn Du lernst, Dein Nerven-, Immun- und Herz-Kreislauf-System zu beherrschen.

Wer ist Wim Hof eigentlich?

Wim Hof wird von einigen als Abenteurer, Ausdauersportler und niederländischer Philosoph bezeichnet.

Hof hat eine unheimliche Fähigkeit, kalte Temperaturen unter extremen Umständen auszuhalten. Er entwickelte diese Fähigkeit durch ein umfangreiches Training, das ihm erlaubt, seine Atmung, Herzfrequenz und seinen Blutkreislauf zu kontrollieren. Hof ist davon überzeugt, dass gewöhnliche Menschen ihren Körper kontrollieren können, um schwierige Leistungen zu vollbringen, und er lehrt diese Techniken in Online- und Präsenzkursen.

Er entwickelte die Wim-Hof-Methode, um Menschen beizubringen, wie sie lernen können, ihren Körper zu kontrollieren, um außergewöhnliche Ziele zu erreichen.

Zu den Errungenschaften, über die Wim Hof berichtet, gehören u.a. das Besteigen einiger der höchsten Berge der Welt in kurzen Hosen, das Stehen in einem Behälter, währenddessen er fast zwei Stunden lang in Eiswürfel getaucht ist, und das Schwimmen unter Eis in einer Tiefe von 57,5 Metern.

Hof lief einen ganzen Marathon in der Namib-Wüste ohne Trinkwasser und lief einen Halbmarathon nördlich des Polarkreises mit nackten Füßen.

Was die Wissenschaft dazu sagt

Hof hat mit Wissenschaftlern zusammengearbeitet, um Glaubwürdigkeit zu erlangen, indem er bewies, dass seine Techniken einen gesundheitlichen Nutzen bringen. Gegenwärtig laufen mehrere Studien zur Erforschung der physischen Auswirkungen der Wim-Hof-Methode.

Die Wissenschaftler lernen, wie Hofs Atemtechniken die Gehirn- und Stoffwechselaktivität, Entzündungen und Schmerzen beeinflussen. Es ist weitere Forschung erforderlich, um genau zu

verstehen, wie die Methode funktioniert. Die Wissenschaftler versuchen zu verstehen, ob die Ergebnisse auf die Atemübungen, Meditation oder Kälteeinwirkung zurückzuführen sind.

Die Teilnehmer einer Studie aus dem Jahr 2014 führten Atemtechniken wie bewusstes Hyperventilieren und Atemanhalten durch, meditierten und wurden in eiskaltes Wasser getaucht. Die Ergebnisse zeigten, dass das sympathische Nervensystem und das Immunsystem bewusst beeinflusst werden können. Dies könnte auf die entzündungshemmende Wirkung der Techniken zurückzuführen sein.

Wissenschaftler glauben, dass dies besonders bei der Behandlung entzündlicher Erkrankungen, insbesondere bei Autoimmunerkrankungen, von Nutzen sein könnte. Menschen, die die Wim-Hof-Methode erlernten, hatten auch weniger grippeähnliche Symptome und erhöhte Plasma-Adrenalin Spiegel.

In einem Bericht aus dem Jahr 2014 wurde die Wirksamkeit der Wim-Hof-Methode zur Verringerung der akuten Bergkrankheit (AMS) untersucht. Eine Gruppe von 26 Wanderern wandte die Methode bei einer Wanderung auf dem Kilimandscharo an. Sie war nützlich bei der Prävention von AMS und bei der Linderung von Symptomen, die sich entwickelten. Weitere Forschung ist erforderlich, um diese Ergebnisse zu vertiefen.

Vor kurzem fand man in einer Fallstudie von Wim Hof aus dem Jahr 2017 heraus, dass er in der Lage ist, extreme Kälte zu tolerieren, indem er eine künstliche Stressreaktion in seinem Körper erzeugt. Wissenschaftler glauben, dass eher das Gehirn als der Körper Hof geholfen hat, auf die Kälteeinwirkung zu reagieren. Die Studie legt nahe, dass Menschen lernen können, ihr autonomes Nervensystem zu kontrollieren, um ähnliche Veränderungen herbeizuführen.

Vorteile der Wim-Hof-Methode

Laut der Website der Wim-Hof-Methode bietet eine konsequente Praxis viele potenzielle Vorteile, darunter:

- die Stärkung Ihres Immunsystems
- Verbesserung der Konzentration
- Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens
- Stärkung der Willenskraft
- Steigerung der Energie
- Behandlung einiger Fibromyalgie-Symptome
- Linderung einiger Symptome der Depression
- Stressabbau
- Verbesserung des Schlafs

Die Wim-Hof-Technik?

Du kannst die Wim-Hof-Methode zu Hause mit Hilfe des offiziellen Online-Videokurses oder bei einem zertifizierten Ausbilder selbst erlernen.

Online-Schulung zur Wim-Hof-Methode

Bei der Anmeldung für den Online-Kurs wirst Du anhand von Video-Lektionen durch die Techniken und Übungen geführt. Alle Techniken und Übungen werden ausführlich erklärt und demonstriert. Der Kurs umfasst Atemübungen, Meditation und Kältetraining. Während des gesamten Kurses bekommt man Übungen für zu Hause.

Der Kurs ist so konzipiert, dass der Schwierigkeitsgrad zunimmt, wenn sich Geist und Ihr Körper an zunehmende Reize und unterschiedliche Umstände anpassen. Du wirst mentale Stärke,

Entschlossenheit und ein Verständnis dafür entwickeln, Deine eigenen Grenzen zu erreichen und zu erkennen.

Normalerweise wird die Methode täglich mindestens 20 Minuten lang geübt. Aber du solltest die Übung niemals zu erzwingen, sondern immer auf Deinen Körper achten.

Wenn es zu viel wird, solltest Du ein paar Tage Pause machen.

Persönliche Beratung

Wenn Du Dich dafür entscheiden solltest, mit einem zertifizierten Ausbilder zu lernen, kannst Du auch an einem Workshop teilnehmen. Diese Workshops werden manchmal auf die spezifischen Bedürfnissen der Teilnehmer zugeschnitten. Sie werden manchmal auch in Verbindung mit Fitnessaktivitäten oder Yoga durchgeführt.

Die persönliche Zusammenarbeit mit einem Instruktor ermöglicht es Dir, persönliche Anleitung und sofortiges Feedback zu erhalten. Du wirst in Atem-, Yoga- und Meditationspraktiken unterrichtet. Auch Eisbäder können Teil des Programms sein, aber wenn man der Kälte ausgesetzt sind, erhöht sich das Risiko unerwünschter Wirkungen.

Du solltest jemanden als Instruktor auswählen, der das Ausbildungsprogramm abgeschlossen hat und eine offizielle Lizenz besitzt. Zusätzliche Erfahrung in medizinischer Ausbildung und Physiotherapie kann ebenfalls von Vorteil sein.

Was Du noch beachten solltest

Übe die Wim-Hof-Methode immer in einer sicheren und komfortablen Umgebung.

Während Du die Technik übst, können Gefühle der Euphorie und erhöhter Energie auftreten. Du kannst auch ein Kribbeln oder ein leichtes Schwindelgefühl verspüren.

Es ist nicht notwendig, sich der Kälte auszusetzen, um von den Vorteilen der Atemübungen zu profitieren. Sei Dir bewusst, dass eine Unterkühlung möglich ist, wenn die Methode nicht sicher praktiziert wird. Auch wenn Du schwanger bist, solltest Du mit den Kälteübungen sehr vorsichtig sein.

Auch nach dem Verzehr einer schweren Mahlzeit oder von Alkohol oder auf nüchternen Magen sollte eine Kälteexposition vermieden werden. Lege eine Pause ein, wenn Du Dich unbehaglich fühlen solltest oder wenn Du irgendwelche unerwünschten Reaktionen entwickelst. Versuche nie, die Kälteexposition alleine durchzuführen.

Fazit: Atmung, Meditation, Vorsicht und Kälte

Es gibt immer mehr Belege für die Wirksamkeit der Wim-Hof-Methode, aber es gibt auch potenzielle Gefahren. Ohnmachtsanfälle sind keine Seltenheit, und es könnte zu Begleitverletzungen bei einem Sturz kommen. Die Technik sollte also mit Vorsicht angewendet werden.

Wenn Du in der Vergangenheit an Atemproblemen (wie Asthma), Schlaganfall, zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck gelitten hast oder Medikamente einnimmst, solltest Du die Anwendung der Wim-Hof-Methode vorher mit Deinem Arzt absprechen, um sicherzugehen, dass sie für Dich geeignet ist.

Die besten pflanzlichen Stimmungsaufheller

Jeder leidet einmal unter schlechter Stimmung, das gehört zum Leben dazu. Doch wenn die miese Stimmung, vielleicht auch innere Unruhe, Nervosität oder Angstzustände häufiger auftreten oder länger anhalten, ist es Zeit zu handeln, damit diese Belastungen nachlassen und stattdessen bald wieder Ruhe und Freude in deinem Leben Einzug finden.

Pflanzliche Stimmungsaufheller, die ohne die typischen Nebenwirkungen von Antidepressiva auskommen und nicht abhängig machen, sind meist eine gute Hilfe für unsere psychische Gesundheit. Doch das Angebot ist groß und die Suche nach dem geeigneten Mittel gestaltet sich schwierig.

Hier erfährst du alles über die wirksamsten pflanzlichen Stimmungsaufheller:

- wie und wogegen pflanzliche Stimmungsaufheller wirken,
- was du bei der Einnahme berücksichtigen solltest
- und wie die Studienlage zur Wirksamkeit ist.

Was sind Stimmungsaufheller?

Stimmungsaufheller sind Mittel, die das Potential haben, unsere Stimmung zu verbessern. Sie können mentale Beschwerden Traurigkeit und schlechte Stimmung lindern, aber auch Stress und Stresssymptome wie innere Unruhe, Nervosität und Angstzustände reduzieren.

Dabei hat jeder Stimmungsaufheller sein eigenes Wirkungsprofil. Der eine lindert besser Ängste und Unruhe, der andere ist für Schlafstörungen prädestiniert und ein weiterer eignet sich eher bei Müdigkeit und Energielosigkeit.

Meistens meint man mit Stimmungsaufheller pflanzliche oder zumindest natürliche Stimmungsaufheller - im Gegensatz zu Psychopharmaka wie Antidepressiva.

Die meisten Stimmungsaufheller haben noch weitere positive Wirkungen auf unsere Gesundheit, sind beispielsweise entzündungshemmend, antioxidativ oder stärken auch das Immunsystem.

Wie wirken natürliche Stimmungsaufheller?

Wie übrigens bei vielen Medikamenten auch, ist die genaue Wirkungsweise der meisten Stimmungsaufheller nicht eindeutig geklärt. Im Allgemeinen kennt man jedoch die Wirkstoffe, die für die stimmungsaufhellende Wirkung verantwortlich sind.

Und im Allgemeinen kann man auch sagen, dass sich die Wirkungsweise von pflanzlichen Stimmungsaufhellern sehr stark der Wirkungsweise moderner Antidepressiva ähnelt. Und zwar in dem sie in unseren Gehirnstoffwechsel eingreifen.

Schlechte Stimmung und die Botenstoffe Serotonin, Dopamin, Noradrenalin

Neurotransmitter, das sind Botenstoffe in unserem Gehirn, spielen eine sehr große Rolle in unserem Gefühlsleben und unserer Stimmung. Deswegen hier einmal ein Überblick über die wichtigsten Neurotransmitter.

1. Serotonin: Dieser auch als Glückshormon bekannte Neurotransmitter wirkt beruhigend und steigert unser psychisches Wohlbefinden. Außerdem soll Serotonin auch die Gedächtnisleistung verbessern und den Schlaf fördern.
2. Dopamin ist v.a. für den unmittelbaren Belohnungseffekt zuständig. Wer ein Tennismatch gewonnen hat, beim Computerspiel das nächste Level erreicht hat oder wenn die Lieblingsfußballmannschaft die Meisterschaft geholt hat, fühlt sich so gut, weil er gerade eine starke Dopamin-Ausschüttung erlebt hat.

3. Noradrenalin ist ein wichtiger Botenstoff, der vor allem für Konzentration und Fokus wichtig ist.

Helpen Stimmungsaufheller auf pflanzlicher Basis bei Beschwerden wie Depressionen?

Ja, gerade bei depressiven Verstimmungen oder leichten bis mittelschweren Depressionen ist das Risiko-Nutzen-Profil von pflanzlichen Stimmungsaufhellern sogar meistens besser als bei pharmakologischen Antidepressiva, die teils mit starken Nebenwirkungen gerade in der Anfangszeit einhergehen und deren Einsatz deswegen eher für schwere Depressionen prädestiniert ist.

Doch auch bei natürlichen Stimmungsaufhellern gilt: nicht jedes wirkt bei jedem gleich gut. Deswegen ist es manchmal notwendig, dass man mehrere Stimmungsaufheller probiert. Andererseits muss man ihnen auch eine gewisse Zeit geben, bis sie ihre Wirkung entfalten können.

Wechseljahre

Die Themen Wechseljahre bzw. Klimakterium und Menstruationsbeschwerden sind ein Thema, in dem auch psychische Beschwerden wie Unruhe, Schlafstörungen und sogar Panikattacken eine große Rolle spielen.

Deswegen sind tatsächlich viele natürliche Stimmungsaufheller auch zum Einsatz in den Wechseljahren sinnvoll und wirksam.

Sogenannte Wechseljahres-Tees enthalten eine Kombination mehrerer Heilpflanzen wie Salbei, Johanniskraut und Frauenmantel.

CBD-Öl

Cannabidiol - besser bekannt als CBD-Öl - ist ein beliebtes Naturheilmittel, welches ebenfalls zu den pflanzlichen Stimmungsaufhellern zählt und das für eine Vielzahl an Beschwerden verwendet wird. Es ist mit das bedeutendste der insgesamt 104 Wirkstoffe der Cannabis-Pflanze.

Es wirkt unter anderem:

- antientzündlich
- antipsychotisch
- antioxidativ
- antitumoral, also gegen Krebs
- anxiolytisch, also angstlösend
- antidepressiv, sprich stimmungsaufhellend
- gegen chronischen Stress

Im Gegensatz zu THC, welches die berauschende Wirkung von Marihuana verursacht, ist der natürliche Stimmungsaufheller CBD jedoch frei von THC und somit nicht psychoaktiv.

Wirksamkeit bei Angststörung

In einer Studie erhielten 24 Personen mit sozialer Angststörung vor einem öffentlichen Test entweder 600 mg CBD oder ein Placebo. Die Gruppe, die die CBD erhielt, hatte im Vergleich zu der Placebo-Gruppe signifikant weniger Angstzustände, kognitive Beeinträchtigungen und Beschwerden in Bezug auf ihre Sprachleistung.

Wirksamkeit bei Schlafstörungen

CBD-Öl wurde sogar erfolgreich zur sicheren Behandlung von Schlaflosigkeit und Angstzuständen bei Kindern mit posttraumatischer Belastungsstörung eingesetzt.

Depressionen

Auch die antidepressive Wirkung von CBD wurde in mehreren Studien belegt.

So wirkt CBD-Öl

Für einen Wirkstoff ist es nicht nur interessant, ob er für bestimmte gesundheitliche Beschwerden wirkt, sondern auch wie. Bei CBD-Öl ist es gelungen, die Wirkungsweise schon zu einem großen Teil zu erforschen.

Die Wirkung von CBD hängt mit der Fähigkeit von CBD zusammen, auf die Rezeptoren des Gehirns für Serotonin einzuwirken. Im Gegensatz zu vielen anderen Wirkstoffen und Medikamenten, mit denen man versucht, die Menge an Serotonin zu erhöhen, setzt CBD also an der anderen Stelle an und verbessert die Wirkung an bereits vorhandenem Serotonin, indem es die Wirkung des Serotonins an den Rezeptoren verstärkt.

Johanniskraut

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) ist ein Strauchkraut mit gelben Blüten. Der beliebte pflanzliche Stimmungsaufheller wächst wild in ganz Europa, Teilen Asiens, Teilen Afrikas und im Westen der Vereinigten Staaten.

Sowohl die Blätter als auch die Blüten des Johanniskraut werden für medizinische Zwecke verwendet.

Seit Jahrhunderten wird Johanniskraut zur Behandlung einer Vielzahl von Erkrankungen eingesetzt, darunter Depressionen und sonstige psychische Störungen.

Zur Herstellung des Supplements werden die Blüten der Johanniskrautpflanze verwendet, häufig in Form von Tees oder Kapseln. Manchmal werden auch flüssige Extrakte und Tinkturen angewandt.

Die Forschungslage über die Wirksamkeit von Johanniskraut zur Behandlung von Depressionen ist gemischt. Viele Studien kommen jedoch zu dem Ergebnis, dass Johanniskraut gerade bei leichten bis mittelschweren Depressionen mindestens so wirksam ist wie Antidepressiva bei gleichzeitig weniger Nebenwirkungen.

Als tägliche Dosierung kommen 900-1.800 Milligramm in Frage, je nach Ansprechen und Schweregrad.

Aufpassen sollten Anwender bei Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Am sichersten ist es, deinen Arzt nach möglichen Wechselwirkungen mit Medikamenten zu fragen, falls du welche regelmäßig einnimmst.

Baldrian

Valeriana officinalis, allgemein bekannt als Baldrian, ist ein Kraut, das in Asien und Europa heimisch ist. Heute wird es auch in den USA, China und anderen Ländern angebaut.

Die Blüten der Baldrianpflanze wurden schon vor Jahrhunderten zur Herstellung von Parfüm verwendet, und der Wurzelteil wird seit mindestens 2.000 Jahren in der traditionellen Medizin eingesetzt.

Baldrianwurzelextrakt ist als Nahrungsergänzungsmittel in Kapsel- oder Flüssigform erhältlich. Er kann auch als Tee getrunken werden.

Baldrianwurzel enthält eine Reihe von Verbindungen, die den Schlaf fördern und Angstzustände reduzieren können.

Dazu gehören Valerensäure, Isovaleriansäure und eine Reihe von Antioxidantien.

Der Baldrian hat folgende Wirkungen:

1. Baldrianwurzel kann helfen, Ängste im Zusammenhang mit akutem Stress zu reduzieren und Symptome von Zwangsstörungen zu verbessern. Außerdem kann sie die Konzentration steigern und hyperaktives Verhalten bei Kindern verringern.
2. Mehrere Studien deuten darauf hin, dass Baldrianwurzel bei Erwachsenen und Kindern mit Schlaflosigkeit das Einschlafen, das Durchschlafen und die Schlafqualität verbessern kann.

Eine Alternative zu Kapseln ist die Zubereitung eines Tees aus 2-3 Gramm getrockneter Baldrianwurzel, die 10-15 Minuten in heißem Wasser ziehen.

Die Forschung zeigt, dass Baldrian am wirksamsten ist, wenn du ihn mindestens zwei Wochen lang regelmäßig einnimmst und dann noch zwei bis vier Wochen weiter einnimmst.

Da Baldrian schläfrig machen kann, solltest du ihn nicht einnehmen, wenn du vorhast, Auto zu fahren, schwere Maschinen zu bedienen oder Arbeiten oder andere Tätigkeiten auszuführen, die Wachsamkeit erfordern.

Safran

Safran (*Crocus sativus*) ist nicht nur ein pflanzlicher Stimmungsaufheller, sondern auch ein seltenes Gewürz, das aus den getrockneten Blütennarben der *Crocus sativus*-Pflanze hergestellt wird.

Der pflanzliche Stimmungsaufheller Safran wird seit Jahrhunderten verwendet, um die Verdauung zu stärken, die Menstruation zu verbessern, die Stimmung zu verbessern und Entspannung zu fördern.

Heute ist auch eine alternative Behandlung von Depressionen mit Safran möglich.

Eine Studie des *Journal of Integrative Medicine* aus dem Jahr 2013 ergab, dass Safran-Präparate tatsächlich die Stimmung verbessern und die Symptome einer schweren depressiven Störung stärker reduzieren als Placebo-Präparate.

Die Studie kam auch zu dem Schluss, dass weitere Forschung erforderlich ist, bevor Safran zu einer weit verbreiteten Alternative werden kann.

Als Dosierung werden 30 mg pro Tag empfohlen. Bei einer Überdosierung kann es zu Symptomen wie Erbrechen, Schwindel und Durchfall kommen.

Passionsblume

Die Pflanzenfamilie der Passionsblumengewächse, von der mehr als 500 Arten bekannt sind, ist auch als *Passiflora* bekannt.

Einige Studien deuten darauf hin, dass v.a. die *Passiflora incarnata* Beispiel bei Angstzuständen und Schlaflosigkeit helfen kann. Sie scheint den Spiegel der Gamma-Aminobuttersäure (GABA) in deinem Gehirn zu erhöhen. Diese Verbindung senkt die Gehirnaktivität, was dir helfen kann, dich zu entspannen und besser zu schlafen.

In einer Studie, die in *Phytotherapy Research* veröffentlicht wurde, tranken die Teilnehmer/innen täglich eine Dosis Kräutertee mit lila Passionsblume. Nach sieben Tagen berichteten sie über eine Verbesserung ihrer Schlafqualität. Die Forscherinnen und Forscher vermuten, dass die violette Passionsblume der Psyche von Erwachsenen helfen kann, leichte Schlafstörungen zu bewältigen.

Einige Studien deuten darauf hin, dass die lila Passionsblume auch Angstzustände lindern kann. Eine Studie, die in der Zeitschrift *Anesthesia and Analgesia* veröffentlicht wurde, untersuchte die Wirkung der Passionsblume auf Patienten, die operiert werden sollten. Die

Patienten, die die Passionsblume eingenommen hatten, berichteten über weniger Angstzustände als diejenigen, die ein Placebo erhielten.

Du kannst getrocknete Passionsblumen auch in kochendes Wasser geben, um einen Kräutertee herzustellen. Getrocknete Passionsblumen oder abgepackten Tee findest du in vielen Naturkostläden. Du kannst auch Flüssigextrakte, Kapseln und Tabletten kaufen.

Ein bekanntes pflanzliches Arzneimittel mit Passionsblumenextrakt ist in Deutschland unter den Namen Pascoflair erhältlich.

5-HTP

5-Hydroxytryptophan (5-HTP) ist ein Stoff, welchen der Körper aus L-Tryptophan herstellt und der als pflanzlicher Stimmungsaufheller wirkt. L-Tryptophan oder Tryptophan ist eine Aminosäure, also ein Baustein von Proteinen (Eiweiß).

Tryptophan kommt natürlicherweise in einigen Lebensmitteln vor, 5-HTP dagegen nicht. Stattdessen verwendet Dein Körper Tryptophan, um daraus 5-HTP herzustellen.

Folgende Lebensmittel sind besonders reich an Tryptophan:

- Pute, Truthahn und Hähnchen
- Milch
- Seetang
- Sonnenblumenkerne
- Rüben- und Kohllarten
- Kartoffeln
- Kürbisse

Wie SAME kann auch 5-HTP dazu beitragen, den Serotoninspiegel im Gehirn zu erhöhen. Medikamente, die Serotonin erhöhen, neigen dazu, die Symptome einer Depression zu lindern.

Zusätzlich zur Therapie von Depressionen wird 5-HTP auch zur Behandlung verschiedener Erkrankungen wie Schlafstörungen, ADHS, prämenstruelles Syndrom und Parkinson-Krankheit eingesetzt. Wissenschaftler und Mediziner vermuten, dass sich die Veränderungen im Serotoninspiegel positiv auf all diese Erkrankungen auswirken.

5-HTP kann aus den Samen von *Griffonia simplicifolia*, einer afrikanischen Pflanze, hergestellt werden.

Als Dosierung kommen Mengen zwischen 100 und 300 Milligramm in Frage. Ich empfehle, die Dosierung schrittweise zu erhöhen und mit 50mg oder 100mg zu beginnen.

Vorsicht ist jedoch angesagt, falls Du 5-HTP in Kombination mit anderen Medikamenten (v.a. SSRI), die den Serotoninspiegel erhöhen, einnimmst. Dies zu einem sogenannten Serotonin-Syndrom führen, das potentiell lebensgefährlich sein kann.

Lavendel

Lavendel ist seit langem für seinen angenehmen Duft und seine attraktive violette Farbe bekannt.

Mindestens seit dem Mittelalter werden die Pflanze und ihre zahlreichen Varianten in Parfüms, Seifen und Rezepten rund um den Globus verwendet.

Lavendel sieht nicht nur gut aus und riecht gut, er wird auch schon seit langem in der Medizin verwendet.

Das ätherische Lavendelöl hat sich als wirksam bei der Reduzierung von Angstzuständen mit folgenden Symptomen erwiesen:

- Angstzustände
- Unruhe
- Hyperaktivität
- gestörtem Schlaf
- Nervosität
- depressive Symptome

Lavendel wirkt sich nachweislich auf das parasympathische Nervensystem aus. Das parasympathische Nervensystem steuert die mit Angst verbundenen körperlichen Prozesse wie Herzfrequenz, Atemrhythmus und Hormonausschüttung. Das pflanzliche Arzneimittel Lasea wäre das Mittel der Wahl, wenn du Lavendelöl probieren möchtest.

Melisse

Die Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*) ist ein nach Zitrone duftendes Kraut, das aus der gleichen Familie wie die Minze stammt. Das Kraut ist in Europa, Nordafrika und Westasien heimisch, wird aber auf der ganzen Welt angebaut.

Die Zitronenmelisse wird traditionell zur Verbesserung der Stimmung und der kognitiven Funktionen eingesetzt, aber das ist noch nicht alles, was sie kann. Sie kann nämlich außerdem dabei helfen:

- Stress zu reduzieren
- Ängste zu lindern
- die kognitive Funktion verbessern
- Schlafstörungen zu lindern
- Des Weiteren ist Zitronenmelisse wirksam bei Erkältungen, bei Verdauungsproblemen, bei Übelkeit, bei Menstruationskrämpfen, Kopfschmerzen und Zahnschmerzen - quasi ein wahrer Tausendsassa.

L-Tryptophan

L-Tryptophan ist eine essentielle Aminosäure, die unserem Körper hilft, Proteine und bestimmte Neurotransmitter, das sind Botenstoffe im Gehirn, herzustellen.

Unser Körper wandelt L-Tryptophan in Serotonin um, welches bei der Regelung unserer Stimmung und unseres Schlafs eine wichtige Rolle übernimmt.

Theoretisch kannst du die gesamte Menge an L-Tryptophan, die dein Körper braucht, über eine gesunde, ausgewogene Ernährung aufnehmen.

Manche Menschen nehmen L-Tryptophan-Präparate ein, um besser schlafen zu können.

Bei Menschen mit Depressionen wurde ein niedriger L-Tryptophan-Spiegel festgestellt. Manche behaupten, dass bis zu 6 Gramm L-Tryptophan täglich die Stimmung verbessern oder psychische Störungen wie Depressionen verhindern können.

Es gibt nur wenige Forschungsergebnisse, die diese Behauptungen stützen, und die Studien hierzu zeigen gemischte Ergebnisse.

Ich persönlich gebe 5-HTP den Vorzug, denn das hat den Vorteil, dass es eine direkte Vorstufe von Serotonin ist und unmittelbar die Blut-Hirn-Schranke überwinden kann. Die Einnahme von 5-HTP ist somit deutlich effektiver als die Einnahme von L-Tryptophan.

Ginseng

Ginseng wird seit Jahrhunderten in der traditionellen chinesischen Medizin verwendet.

Es gibt viele Arten dieser Heilpflanze, aber die bekanntesten sind der amerikanische Ginseng (*Panax quinquefolius*) und der asiatische Ginseng (*Panax ginseng*).

Der amerikanische Ginseng wirkt eher entspannend, während die asiatische Sorte eher eine belebende Wirkung hat. Hinzu kommen die stressreduzierenden Eigenschaften, weswegen der Ginseng auch zu den sogenannten Adaptogenen gehört.

Ginseng enthält zwei wichtige Inhaltsstoffe: Ginsenoside und Gintonin. Diese Wirkstoffe ergänzen sich gegenseitig und bieten gleich mehrere gesundheitliche Vorteile. Er

- wirkt antioxidativ und entzündungshemmend
- kann wahrscheinlich die kognitive Funktion verbessern
- kann auch bei erektiler Dysfunktion wirksam sein
- kann das Immunsystem stärken
- könnte gegen Krebs wirken
- Müdigkeit bekämpfen und die Energie steigern
- den Blutzuckerspiegel senken.

Rosenwurz

Rosenwurz (*Rhodiola rosea*, auch arktische Wurzel oder Goldwurz genannt) ist ein Kraut, das in den kalten, gebirgigen Regionen Europas und Asiens wächst.

Die Wurzeln der Rosenwurz zählen zu den Adaptogenen, d.h. sie helfen deinem Körper, mit Stress besser umzugehen. Sie enthalten mehr als 140 Wirkstoffe, von denen die beiden stärksten Rosavin und Salidroside sind.

Die Menschen in Russland und den skandinavischen Ländern verwenden *Rhodiola* seit Jahrhunderten zur Behandlung von:

- Angstzuständen
- Müdigkeit
- Depressionen

Heute wird sie wegen ihrer vielen gesundheitlichen Vorteile häufig als Nahrungsergänzungsmittel verwendet.

Die empfohlene Dosis liegt bei 400-600 mg täglich. Achte darauf, dass der Anteil an Rosavin bei ca. 3% liegt und der von Salidroside bei ca. 1%. Rosenwurz ist auch als Tinktur in Tropfenform erhältlich.

Vitamine gegen Depressionen und Ängste: welche Rolle Nährstoffe spielen

Ein Mangel an bestimmten Nährstoffen kann bei Depressionen eine Rolle spielen

Wenn du unter chronischen Depressionen leidest, kann mehr als ein Faktor für deine Symptome verantwortlich sein (1). Eine dieser möglichen Ursachen ist ein Mangel an einem oder mehreren essenziellen Nährstoffen, zum Beispiel ein Vitamin B.

Das ist eine gute Nachricht, denn neben Medikamenten, Therapien und anderen Behandlungen, die dir dein Arzt verschreibt, können auch einfache Veränderungen in deiner Ernährung dazu beitragen, dass es dir besser geht.

Vergiss jedoch nicht, dass der Körper am meisten von Vitaminen und Mineralien profitiert, die aus ganzen Lebensmitteln und nicht aus Pillen stammen. Auch wenn du keinen Mangel an einem bestimmten Nährstoff hast, kann eine ausgewogene Ernährung mit frischen und nicht verarbeiteten Lebensmitteln dazu beitragen, dass du dich insgesamt besser fühlst (2).

Bevor du deinen Kühlschrank mit neuen Lebensmitteln füllst oder dich mit Nahrungsergänzungsmitteln eindeckst, solltest du dir eine offizielle Diagnose stellen lassen, denn nur ein Arzt kann feststellen, ob du einen Nährstoffmangel hast.

Vitamine des B-Komplexes (B-Vitamine)

B-Vitamine sind wichtig für dein geistiges und emotionales Wohlbefinden. Sie sind wasserlöslich, d. h., sie können nicht im Körper gespeichert werden und müssen daher über die tägliche Nahrung aufgenommen werden. B-Vitamine können durch Alkohol, raffinierten Zucker, Nikotin und Koffein abgebaut werden. Ein Übermaß an diesen Stoffen kann zu einem Vitamin-B-Mangel beitragen.

Am besten füllt man diesen Mangel durch entsprechende Nahrungsmittel oder durch ein Vitamin B-Komplex Supplement mit allen notwendigen B-Vitaminen auf. Denn überschüssige B-Vitamine, die der Körper nicht benötigt oder nicht aufnehmen kann, werden einfach über den Urin ausgeschieden.

Vitamin B1 (Thiamin)

Das Gehirn braucht Vitamin B1, um Glukose, also Blutzucker, in Treibstoff umzuwandeln. Ohne dieses Vitamin geht dem Gehirn schnell die Energie aus (3). Thiaminmangel ist zwar selten, kann aber Studien zufolge zu einer Reihe von Störungen führen, zum Beispiel erhöhte Reizbarkeit und Symptome von Depressionen.

Eine Studie hat ergeben, dass eine Behandlung mit Thiaminpräparaten bei Menschen mit einer schweren depressiven Erkrankung der zeitlichen Verzögerung der Wirkung von Antidepressiva entgegenwirken können (4). Bedeutet im Klartext: Antidepressiva wirken schneller, wenn zusätzlich der Mangel an Vitamin B1 ausgeglichen wird.

Natürliche Nahrungsquellen für Vitamin B1 sind (3):

- Eichelkürbis
- Spargel
- Bohnen und Hülsenfrüchte
- Grüne Bete
- Rosenkohl
- Molkereiprodukte (z. B. Joghurt)
- Eier
- Fleisch, Geflügel und Fisch

- Nüsse und Samen
- Spinat
- Vollkorngetreide

Wenn du einen niedrigen Vitamin B1-Spiegel hast, solltest du Muscheln, gemahlene Reis, Muscheln und Garnelen meiden. Denn diese Lebensmittel enthalten das Enzym Thiaminasen, das Thiamin inaktiv macht, was für deine Psyche kontraproduktiv wäre.

Vitamin B3 (Niacin)

Ein Niacinmangel kann Erkrankungen wie die Pellagra verursachen, eine Krankheit, die zu Psychosen und Demenz führen kann (5). Da viele handelsübliche Lebensmittel Niacin enthalten, ist Pellagra praktisch verschwunden. Ein Mangel an Vitamin B3 kann jedoch zu Unruhe und Angstzuständen sowie zu geistiger und körperlicher Verlangsamung führen.

Folgende Lebensmittel enthalten Vitamin B3 (5):

- Molkereiprodukte
- Eier
- Fisch
- Mageres Fleisch
- Hülsenfrüchte
- Nüsse
- Geflügel

Vitamin B5 (Pantothensäure)

Ein Mangel an Vitamin B5 ist selten, kann aber zu Müdigkeit, Depressionen, Schlaflosigkeit, fehlender Kraft, Hautreizungen sowie Taubheit und Kribbeln in Händen und Füßen führen (6).

Vitamin B5 ist unter anderem in folgenden Lebensmitteln enthalten:

- Brokkoli
- Huhn
- Kabeljau
- Eier
- Linsen
- Milch
- Vollkornbrot
- Thunfisch
- Joghurt

Vitamin B6 (Pyridoxin)

Vitamin B6 hilft dem Körper, Aminosäuren zu verarbeiten, die die Bausteine von Proteinen und einigen Hormonen sind. Es wird für die Bildung von Serotonin (dem Glückshormon), von Melatonin und Dopamin benötigt. Viele ernährungswissenschaftlich orientierte Ärzte sind der Meinung, dass die meisten Ernährungsgewohnheiten keine optimalen Mengen dieses Vitamins enthalten. Deshalb mache es Sinn, dem Körper durch entsprechende Supplemente eine zusätzliche Hilfe anzubieten.

Ein Mangel an Vitamin B6 ist zwar sehr selten, hat aber einen wichtigen Einfluss auf unser Immunsystem, spielt eine Rolle bei der Heilung von Hautverletzungen und kann bei starkem Mangel zu geistiger Verwirrung führen (7). Ein geringer Mangel tritt manchmal bei Menschen mit mäßigem bis schwerem Alkoholkonsum, bei Menschen mit Nierenversagen und bei Frauen auf, die orale Verhütungsmittel nehmen.

Zu den Nahrungsquellen für Vitamin B6 gehören (7):

- Rinderleber
- Huhn
- Kichererbsen
- Hüttenkäse
- Fisch (z. B. Thunfisch, Lachs)
- Nicht-Zitrusfrüchte (z. B. Bananen)
- Kartoffeln
- Kürbis

Vitamin B12

Ein Vitamin B12-Mangel kann zu einer Vielzahl von neurologischen und psychiatrischen Symptomen führen. Da Vitamin B12 für die Bildung roter Blutkörperchen wichtig ist, kann ein Mangel auch zu Anämie führen, wie die Zahlen einer Studie belegen (8). Mangelerscheinungen entwickeln sich nur langsam, da der Körper einen Vorrat von drei bis fünf Jahren in der Leber speichert.

Wenn ein Mangel auftritt, ist er oft auf einen Mangel am intrinsischen Faktor zurückzuführen: ein Enzym, das die Aufnahme von Vitamin B12 im Darmtrakt ermöglicht.

Dieser Zustand wird als perniziöse Anämie bezeichnet. Da der intrinsische Faktor mit dem Alter abnimmt, sind ältere Menschen anfälliger für B12-Mangel.

Zu den Nahrungsquellen für Vitamin B12 gehören (8):

- Huhn
- Eier
- Fisch (z. B. Lachs, Forelle, weißer Thunfisch)
- Fleisch
- Milch
- Joghurt

Vitamin B9 (Folat)

Vitamin B9 wird für die DNA-Synthese benötigt (9). Außerdem ist es für die Produktion von SAMe (S-Adenosylmethionin) notwendig. Schlechte Ernährung, Krankheiten, starker Alkoholkonsum und bestimmte Medikamente können zu einem Folsäuremangel beitragen. Schwangeren Frauen wird oft empfohlen, dieses Vitamin einzunehmen, um Neuralrohrdefekte beim sich entwickelnden Fötus zu verhindern.

Folgende Lebensmittel enthalten Folsäure (9):

- Spargel
- Bohnen (z. B. Kichererbsen, Schwarzaugenerbsen)
- Rosenkohl
- Grünes Blattgemüse (z. B. Spinat, Grünkohl, Mangold, Endivie)
- Erdnüsse
- Sonnenblumenkerne

Vitamin C

Wenn zu wenig Vitamin C eine Rolle bei den Depressionssymptomen spielt, können Nahrungsergänzungsmittel den Betroffenen bei ihren Depressionen helfen. Derzeit gibt es zwar mehr Tier- als Humanstudien, die die Auswirkungen von Vitamin C auf Depressionen zeigen, aber eine

kleine Studie mit jungen männlichen Studenten brachte höhere Werte mit einer verbesserten Gesamtstimmung und niedrigere Werte mit mehr Depressionen, Wut und Verwirrung in Verbindung (10).

Stress, Schwangerschaft und Stillen erhöhen den Bedarf des Körpers an Vitamin C, während Aspirin, Tetracyclin und Antibabypillen den Vorrat des Körpers verringern können.

Vitamin-C-Quellen in der Nahrung sind (11):

- Brokkoli
- Rosenkohl
- Blumenkohl
- Grapefruits
- Kiwi
- Melone
- Orangen
- Paprika
- Kartoffeln
- Erdbeeren
- Tomaten

Vitamin D

Vitamin D ist in vielerlei Hinsicht wichtig für unseren Körper. Dein Körper braucht dieses wichtige Vitamin, um Kalzium zu absorbieren. Außerdem brauchen deine Knochen es, um gesund und stark zu bleiben; deine Zellen brauchen es, um zu wachsen; deine Nerven brauchen es, um Nachrichten zwischen dem Gehirn und anderen Körperteilen zu übermitteln; und dein Immunsystem braucht es, um Viren und Bakterien abzuwehren.

Das "Sonnenschein Vitamin" spielt auch eine Rolle für die psychische Gesundheit.

Immer mehr Forschungsergebnisse beleuchten den Zusammenhang zwischen einem Mangel an Vitamin D und Depressionen.

Eine Meta-Analyse ergab, dass Menschen mit Depressionen einen niedrigen Vitamin-D-Spiegel haben und dass Menschen mit niedrigem Vitamin-D-Spiegel ein deutlich höheres Risiko haben, an einer Depression zu erkranken (12). Die beste Möglichkeit, Vitamin D aufzunehmen, ist die Sonneneinstrahlung, aber auch Nahrungsergänzungsmittel und bestimmte Lebensmittel sind gute Quellen.

Zu den Vitamin-D-Quellen in der Nahrung gehören (13).

- Rinderleber
- Käse
- Eigelb
- Fetter Fisch (z. B. Lachs, Thunfisch, Makrele)
- Angereicherte Lebensmittel (z. B. Milch, milchfreie Milch, Saft, Joghurt, Müsli)
- Pilze

Mineralstoffe

Ein Mangel an einer Reihe von Mineralstoffen wurde mit depressiven Symptomen (z.B. schlechter Stimmung, Schlafstörungen und Antriebslosigkeit) und körperlichen Problemen (z.B. Erschöpfung) in Verbindung gebracht.

Magnesium

Magnesium ist der vierthäufigste Mineralstoff im menschlichen Körper und wird vor allem in den Knochen gespeichert (14). Magnesiummangel kommt zwar nicht häufig vor, kann aber auftreten, wenn du nicht genügend magnesiumhaltige Lebensmittel zu dir nimmst.

Auch gesundheitliche Probleme wie Diabetes und mäßiger bis schwerer Alkoholkonsum sowie bestimmte Medikamente, die die Aufnahme von Magnesium im Dünndarm beeinträchtigen, können einen Mangel verursachen.

Ein Mangel an diesem essentiellen Mineralstoff wird mit Persönlichkeitsveränderungen wie Apathie, Depression, Unruhe, Verwirrung, Angst und Delirium in Verbindung gebracht (15).

Zu den Magnesiumquellen in der Nahrung gehören (14):

- Dunkelgrünes Blattgemüse
- Hülsenfrüchte
- Nüsse und Samen
- Vollkorngetreide

Kalzium

Kalzium ist der am häufigsten vorkommende Mineralstoff im Körper und wird hauptsächlich in den Knochen und Zähnen gespeichert, wo es zur Bildung und Verfestigung beiträgt (16). Es spielt auch eine Rolle bei der Muskelkontraktion, der normalen Funktion des Nervensystems, der Blutgerinnung und der Hormonausschüttung.

Langfristiger Kalziummangel kann zu einem Verlust der Knochendichte (Osteopenie) oder brüchigen, schwachen Knochen (Osteoporose) führen.

Eine kalziumarme Ernährung erhöht nachweislich auch die selbst eingeschätzte Depression bei Frauen mittleren Alters (17).

Kalziummangel kann sowohl durch einen Mangel an Kalzium in der Ernährung als auch durch einen Überfluss an eiweiß- und natriumhaltigen Lebensmitteln entstehen, die bekanntermaßen die Kalziumaufnahme beeinträchtigen (16).

Zu den Kalziumquellen in der Nahrung gehören:

- Käse
- Fetter Fisch (z. B. Lachs)
- Angereicherte Lebensmittel (z. B. milchfreie Milch, Saft, Müsli)
- Bio-Milch
- Joghurt

Selen

Selen ist ein Spurenelement, was bedeutet, dass dein Körper nur eine geringe Menge davon braucht. Selen ist wichtig für eine normale Schilddrüsenfunktion, die Fortpflanzung und die DNA-Synthese. Eine Studie brachte zu hohe und zu niedrige Selenwerte bei jungen Menschen mit einem erhöhten Risiko für depressive Symptome in Verbindung (18).

Selen ist häufig in Multivitaminen sowie in Form von Selenomethionin, mit Selen angereicherter Hefe oder Natriumselenit enthalten. Es ist noch nicht bekannt, wie gut der Körper Selen in Form von Nahrungsergänzungsmitteln aufnimmt.

Zu den Nahrungsquellen für Selen gehören (19):

- Brot, Müsli und andere Getreideprodukte
- Molkereiprodukte
- Eier
- Fleisch
- Geflügel
- Meeresfrüchte

Zink

Du brauchst Zink für ein normales Wachstum und ein gesundes Immunsystem (20). Das Spurenelement ist an der Proteinproduktion, der DNA-Synthese und der Zellteilung beteiligt. Es trägt auch zu deinem Geruchs- und Geschmackssinn bei.

Ein Zinkmangel, der bei Kindern und jungen Erwachsenen selten vorkommt, kann sowohl ernährungsbedingt sein als auch durch Probleme bei der Aufnahme verursacht werden, wie sie bei Menschen mit entzündlichen Darmerkrankungen (IBD) auftreten können. Da Zink den Körper schnell verlässt, musst du täglich zinkhaltige Lebensmittel zu dir nehmen (20).

Zu den Zinkquellen in der Nahrung gehören:

- Bohnen (z. B. gebackene Bohnen, Kichererbsen, Kidneybohnen)
- Molkereiprodukte
- Fleisch
- Nüsse (Cashews)
- Geflügel
- Meeresfrüchte (z. B. Austern, Krabben, Hummer)
- Samen (Kürbiskerne)
- Vollkorngetreide

Eisen

Eisenmangel kann jeden im Leben einmal treffen, egal in welchem Alter. Er findet sich bei Kindern genauso wie beispielsweise bei 65-jährigen Patienten. Er gehört somit zu den häufigsten Ernährungsmängeln weltweit (21).

Eisen ist wichtig für die Produktion von Hämoglobin, einem Protein, das es den roten Blutkörperchen ermöglicht, Sauerstoff in jeden Teil deines Körpers zu transportieren, sowie von Myoglobin, das in deinen Muskelzellen vorkommt.

Eine Studie ergab, dass 72 % der Teilnehmer/innen mit Depressionen an Eisenmangelanämie (IDA) litten, verglichen mit 16 % der nicht depressiven Teilnehmer/innen. Die Forscher brachten auch die Schwere der Depressionssymptome mit einem Anstieg der IDA in Verbindung (22).

Zu den Eisenquellen in der Nahrung gehören (21):

- Bohnen (z. B. Pintobohnen, schwarze Bohnen, Linsen, Kidneybohnen)
- Rind-, Hühner-, Lamm-, Schweine- und Putenfleisch
- Brokkoli und Bok Choy
- Trockenobst (z. B. Aprikosen, Pflaumen, Rosinen)
- Grüne Bohnen
- Grünes Blattgemüse

- Nüsse und Samen (rohe Kürbiskerne)
- Shrimps, Muscheln und Austern
- Tofu
- Tomaten

Da viele Eisen-Supplemente Nebenwirkungen im Magen-Darm-Bereich verursachen, kann es sein, dass du einige unterschiedliche NEMs probieren muss, bis du eines findest, das du gut verträgst.

Mangan

Obwohl dein Körper nicht viel braucht, ist dieses Spurenelement für die normale Funktion deines Gehirns, deines Nervensystems und vieler Enzymsysteme deines Körpers erforderlich. Eine winzige Menge (etwa 20 mg) wird in deinen Knochen, deiner Leber, deiner Bauchspeicheldrüse und deinen Nieren gespeichert, und du kannst es auch wie andere Nährstoffe über die Nahrung aufnehmen (23).

Menschen mit Manganmangel, der allerdings extrem selten ist, haben oft mit Unfruchtbarkeit, Knochenproblemen, einem veränderten Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel und Krampfanfällen zu kämpfen.

Die Forschung hat sowohl Manganmangel als auch einen Überschuss an diesem Spurenelement mit der Entwicklung von depressiven Störungen in Verbindung gebracht (24):

Zu den Nahrungsquellen für Mangan gehören (23):

- Bohnen (z. B. Kichererbsen, Limabohnen, Marinebohnen, Pinto-Bohnen)
- Grünes Blattgemüse (z.B. Spinat, Mangold, Kohlrabi, Grünkohl)
- Nüsse und Samen
- Ananas (einschließlich roher Ananas oder Ananassaft)
- Himbeeren und Erdbeeren
- Meeresfrüchte (z. B. Miesmuscheln, Venusmuscheln, Flusskrebse)
- Sojabohnen, Tofu, Tempeh
- Gewürze (z.B. Nelken, Zimt, schwarzer Pfeffer, Kurkuma)
- Sommerkürbis
- Vollkorngetreide (z. B. Quinoa, brauner Reis, Hafer, Vollkornbrot)

Kalium

Dein Körper braucht Kalium für eine optimale Gesundheit, z. B. für eine gute Nieren-, Herz- und Gehirnfunktion, Muskelwachstum und Nervenübertragung.

Ein Kaliummangel kann durch eine kohlenhydratarme Ernährung entstehen und wird auch mit bestimmten Krankheiten in Verbindung gebracht, z. B. bei Menschen mit Nierenerkrankungen, Diabetes und entzündlichen Darmerkrankungen sowie bei Menschen, die Abführmittel oder Diuretika einnehmen (25).

Eine kürzlich durchgeführte Studie ergab, dass eine kaliumarme und natriumreiche Ernährung eine Vorhersage für zukünftige Depressionen bei Jugendlichen sein kann (26).

Am besten nimmst du Kalium über deine Ernährung auf; sprich mit deinem Arzt, bevor du Kaliumpräparate einnimmst.

Zu den Kaliumquellen in der Nahrung gehören:

- Gebackene Kartoffeln
- Gebackene Süßkartoffeln

- Bananen
- Bok Choy
- Muscheln
- Getrocknete Aprikosen
- Heilbutt
- Fettfreier Joghurt
- Pflaumen und Pflaumensaft
- Tomatensorten
- Weiße Bohnen

Mein Fazit

Depressionen zählen mittlerweile zu einer regelrechten Volkskrankheit geworden. In diesem Artikel haben wir dir die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe vorgestellt, deren Mangel zum Fortbestehen deiner psychischen Beschwerden beitragen könnten. Doch es gibt Hoffnung.

Die Ernährung ist ein wichtiger und oft übersehener Teil einer guten psychischen Gesundheit - und sollte - wie auch ein guter Schlaf-Wach-Rhythmus - neben der Standardtherapie wie Medikamente und Psychotherapie entsprechend Beachtung finden. Zum Glück muss es nicht kompliziert sein, deine Ernährung so umzustellen, dass dein Körper und dein Geist gesund bleiben (27).

Ein Ernährungsberater ist ein guter erster Schritt, um festzustellen, ob du einen Mangel an Vitaminen, Mineralien oder auch an wichtigen Omega 3-Fettsäuren hast. Wenn das der Fall sein sollte, könnt ihr gemeinsam nach einfachen Möglichkeiten suchen, mehr davon in eure Ernährung einzubauen.

Skill Liste Depressionen: 15 effektive Bewältigungsstrategien

Wenn du von Ärzten Antidepressiva verschrieben bekommst, die gegen deine Depression wirken können oder auch nicht, ist das fast wie ein Schlag ins Gesicht. Wenn dein Arzt dir keine praktischen Ratschläge gibt, wie du deine Depression behandeln kannst, und sie mit medizinischen Versuchen abtut, kann das dazu führen, dass du dich noch schlechter fühlst. Du hast ohnehin keine Hoffnung; jetzt scheint es, als würde die Außenwelt diese Sorge bestätigen.

Dir wird nicht gesagt, dass deine Depressionen nicht für den Rest deines Lebens unerträglich sein müssen. Du musst dich nicht mit Medikamenten abfinden, die deine Gehirnchemie verändern. Stattdessen gibt es viele Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Bewältigung von Depressionen und anderen Krisensituationen, die du auf deinem Weg zu einer besseren psychischen Gesundheit erlernen und anwenden kannst.

Jede Fähigkeit zielt darauf ab, Lösungen für Depressionen zu finden. Meine Skill-Liste für Depressionen ist eine Zusammenstellung praktischer Lösungen, die du zur Vorbeugung oder auf dem Höhepunkt einer depressiven Episode - auch im Alltag - anwenden kannst.

Versuche, aufgeschlossen zu sein und verstehe, dass Handeln Reaktionen hervorruft. Sei freundlich und geduldig mit dir selbst.

Die Depression in unserem Gehirn

Um den größten Nutzen aus den unten aufgeführten Tipps zu ziehen, ist es wichtig zu verstehen, wie Depressionen in unserem Kopf bzw. in unserem Gehirn entstehen und ablaufen.

Depressionen und die mit ihnen verbundene Biochemie sind unglaublich komplex. Viele Faktoren tragen zu den Auswirkungen der Depression auf das Verhalten und den mentalen Dialog der Menschen bei. Zunächst einmal können Entzündungen im Gehirn die Symptome einer Depression hervorrufen.

Ein weiterer Faktor, der zu Depressionen beitragen kann, ist, dass die Neurotransmitter nicht richtig zu funktionieren scheinen.

In der Wissenschaft geht man davon aus, dass ein Mangel an Neurotransmittern das Problem ist, obwohl der Schwerpunkt auf der Regeneration von Gehirnzellen und Rezeptoren liegen sollte. Die Verbindungen zwischen den neuronalen Bahnen im Gehirn sind wichtig, damit das Gehirn die Stimmungsregulierung vermitteln kann.

Diese Verbindungen funktionieren durch neuronale Schaltkreise, die über ausgeschüttete Neurotransmitter kommunizieren. Leider ist bei depressiven Menschen die Kommunikation unterbrochen und die stimmungsregulierenden Verbindungen können nicht hergestellt werden.

Wenn du etwas tust, das die Entzündung im Gehirn reduziert und diese Verbindungen im Gehirn wiederherstellt, kann sich deine Stimmung positiv verändern.

Meine Top 15 Skills Liste zur Bewältigung von Depressionen

Die folgenden Tipps und Ideen zielen darauf ab, diese Verbindungen im Gehirn zu überbrücken und Menschen, die unter Depressionen leiden, ganzheitlich zu heilen. Auch Menschen, die unter einer Traumatisierung leiden, können von diesen Übungen profitieren. Einige Tipps bringen sofortige Linderung, während andere mehr Zeit benötigen, bis eine Wirkung spürbar wird. Wenn Depressionen ein Leben lang andauern, lohnt es sich, Zeit und Mühe in die Linderung der Symptome zu investieren.

1. Bewege dich

Der Körper ist nicht für einen inaktiven Lebensstil geschaffen. Es ist zwar keine neue Erkenntnis, dass Bewegung gut für Körper und Geist ist, aber sie verdient Anerkennung, weil die Auswirkungen erheblich sind.

Einige dieser Wirkungen sind:

- Entlastung von Stress und dadurch mehr Ruhe statt Anspannung
- Verbesserte Schlafqualität
- Stimmungsaufhellung
- Erhöhte geistige Klarheit
- Freisetzung von Endorphinen

Mit aerobem und anaerobem Training zu beginnen, ist wahrscheinlich nicht das, was eine depressive Person hören möchte. Depressionen verursachen ein niedriges Energielevel und Antriebslosigkeit, so dass es unmöglich erscheint, den Mut und die Energie aufzubringen, um sich körperlich zu betätigen.

Aber das Training wirkt wie ein Welleneffekt: Wenn du erst einmal den ersten Schritt getan hast, wächst die Dynamik und du gewinnst mehr Energie aus dem Training, die sich auch auf dein tägliches Leben überträgt.

Außerdem ist es ein gutes Gefühl, sich um seinen Körper zu kümmern und ihn gut zu behandeln. Selbst nach einem kleinen Workout, einer Yogastunde oder einem Spaziergang bekommst du eine kleine Portion Selbstliebe und ein stärkeres Selbstwertgefühl, wenn du eine positive Aktivität ausführst.

2. Meditation

Ein weiterer klischeehafter Tipp, der sich aber seit der Antike bewährt hat, ist die Meditation. Bei der Meditation wird der Geist trainiert, um bewusster, wacher und ruhiger zu werden. Die Meditation lehrt dich, deine Gedanken loslassen zu können und dass deine Identität nicht in deinen Gedanken und Gefühlen verwurzelt sein muss.

Die Entscheidung, welche Art der Meditation am besten funktioniert, braucht Zeit, aber sie lohnt sich. Vielleicht gefällt dir etwas wie die Transzendente Meditation oder die Kundalini-Meditation, bei der du Mantras wiederholst, um den Geist von unerwünschten Grübeleien zu befreien. Ein anderer Ansatz, bei dem du dich auf deinen Atem konzentrierst oder Körperscans durchführst, könnte besser funktionieren.

Die Auswirkungen der Meditation werden sich auf subtile Weise in deinem Leben bemerkbar machen, bis du anfängst, dich auf das Meditieren zu freuen, ganz gleich, welche Form du wählst.

Der beste Rat, den ich über Meditation gehört habe, stammt von Hugh Jackman. Er sagte, dass man sich nicht beschwert, wenn man jeden Tag duscht oder sich die Zähne putzt; man tut es einfach. Wenn du die Meditation mit einer ähnlichen Einstellung betrachtest, kannst du sie leicht in deine Routine einbauen, denn die Vorteile der geistigen Hygiene sind zu wichtig, um sie zu vernachlässigen.

Zu den Vorteilen des Meditierens gehören:

- ein tieferes Gefühl der Verbundenheit
- Präsenz
- Verringerung von ängstlichen und negativen Gedankenmustern
- verbesserte Stimmung
- besserer Schlaf

- erweitertes Bewusstsein und Gewahrsein
- klarere Absichten
- Gefühle der Selbstentdeckung
- höhere Stresstoleranz beim Umgang mit Schwierigkeiten

3. Verbinde dich mit der Natur

Erde dich im wahrsten Sinne des Wortes. Geh barfuß im Gras und stell dir vor, dass du genauso in der Erde verwurzelt bist wie die Bäume. Wenn du das lange genug tust, wirst du merken, wie sehr deine Beziehung zu Mutter Natur gestört gewesen ist. Sammle Erfahrungen in der Natur und lass diese Verbindung wieder aufleben.

Was auch immer deine Lieblingsaktivität im Freien ist, tu es. Hab keine Angst, nichts ist verboten. Lade Freunde ein oder geh allein.

Auch wenn es sich unangenehm anfühlt: Tägliches Sonnenlicht ist für den Menschen notwendig, um optimal zu funktionieren. Fast 50 % der Erwachsenen in den Vereinigten Staaten haben einen Vitamin-D-Mangel. Du kannst es zwar künstlich zuführen, aber es ist nicht so bioverfügbar und natürlich, wie wenn du nach draußen gehst und dich in der Sonne sonnst.

Die Natur sorgt für ein kindliches Verhalten. Mach dir das zu eigen. Lass dich wie ein Kind fühlen, wenn du in einem See schwimmst, ein Nickerchen im Gras machst oder eine Wanderung unternimmst.

4. Ernährung

Eine wichtige Chance bei der Bekämpfung von Depressionen ist es, dafür zu sorgen, dass dein Körper gut mit Nährstoffen versorgt ist. Da Entzündungen eine häufige Ursache für depressive Symptome sind, ist es wichtig, entzündungsfördernde Lebensmittel aus deiner Ernährung zu streichen.

Entzündungsfördernde Lebensmittel wie Zucker, Gluten und PUFAs aus Samenölen sind in unserer modernen Standardernährung weit verbreitet. Wenn du diese Lebensmittel reduzierst oder aus deiner Ernährung streichst, werden deine Symptome sofort gelindert, du kannst klarer denken, bekommst mehr Energie und deine Stimmung wird stabiler.

Der Zusammenhang zwischen der Gesundheit des Darms und des Gehirns ist weit verbreitet. Der Darm gilt als das zweite Gehirn des Körpers, da er 200 Millionen Zellen im Magen-Darm-Trakt enthält. Dieses zweite Gehirn besteht aus dem enterischen Nervensystem (ENS).

Es gibt Hinweise darauf, dass Depressionen nicht zu Magen-Darm-Problemen führen, sondern dass es genau andersherum ist. Das ENS sendet Signale an das zentrale Nervensystem (ZNS). Wenn das ENS entzündet ist, verändert es die Stimmung. Ein gesundes Mikrobiom ermöglicht es dem ENS, positive Signale an das ZNS zu senden.

Ein glücklicher Darm ist ein glückliches Gehirn.

Um einen gesünderen Darm zu erreichen, solltest du dich auf eine weniger verarbeitete Ernährung konzentrieren. Nimm vollwertige Lebensmittel zu dir, die den Körper nähren. Der Verzehr von Probiotika in fermentierten Lebensmitteln kann helfen, den Darm zu heilen.

5. Tagebuch schreiben

Das Schreiben eines Tagebuchs ist eine wunderbare Methode, um aufgestaute Energie, Emotionen und Gedanken loszulassen, die deine Depression begünstigen. Wenn wir Traumata oder unzugängliche Gefühle in unserem Körper gespeichert haben, verursachen sie Energieblockaden. Diese Blockaden müssen irgendwie gelöst werden.

Ein Tagebuch zu führen ist eine von mehreren Selbsthilfemöglichkeiten, deinen Geist von allem zu befreien, was ihn daran hindert, klar zu denken. Wenn du deine Gedanken aufschreibst, ohne dir Gedanken darüber zu machen, wie sie klingen könnten, kannst du Gedanken loslassen, die dir nicht mehr helfen.

Es gibt ein paar Praktiken, die dir helfen werden. Ein Tagebuch zu schreiben, sobald du aufwachst, gibt dir die Möglichkeit, den Tag mit einem Neuanfang zu beginnen.

Indem du die Worte auf mindestens drei Seiten fließen lässt, zwingst du dich, auch dann zu schreiben, wenn du sonst aufhörst. Wenn du dir eine zusätzliche Minute Zeit nimmst, um entweder über das zu reflektieren, was dir wirklich auf dem Herzen liegt, oder es einfach fließen zu lassen, befreit das deinen Geist von unnötigem und unwichtigem Stress und führt stattdessen zu mehr Gelassenheit.

6. Affirmationen

Sicher, die unterschwellige Programmierung des Unterbewusstseins klingt ein bisschen nach Märchen.

Aber wenn es mit guten, zielgerichteten Absichten geschieht, die aus deiner eigenen Kontrolle stammen, nennt man es Autosuggestion.

Unser Verstand ist wirklich programmierbar. Wir denken ähnliche Gedanken wie die Informationen, die wir aus den Medien aufnehmen, die wir konsumieren. Wenn wir uns ständig mit negativen Menschen umgeben, uns in giftige Beziehungen verstricken oder gewalttätige, negative Medien konsumieren, saugt unser Unterbewusstsein diese Informationen wie ein Schwamm auf und reagiert negativ.

Vermeide deshalb Medien, die deinem Geist schaden. Wenn das bedeutet, dass du aufhören musst, die Nachrichten zu lesen oder zu sehen, dann ist das eben so.

Autosuggestion kommt ins Spiel, indem sie die negativen Gedankenmuster, die wir uns angewöhnt haben zu glauben, umprogrammiert. Es gibt unterschwellige Gedankenprogrammierungen für tausende von Gründen, die du auf Youtube oder in Podcasts finden kannst. Du kannst dir sogar den Spaß machen, deine eigenen aufzunehmen.

Unterschwellige Botschaften funktionieren, indem sie das Unterbewusstsein wiederholt mit Informationen füttern, so dass es positive Affirmationen aufnimmt.

Indem du Affirmationen laut wiederholst oder sie aufschreibst und jeden Tag liest, änderst du deine Denkweise und glaubst, was du sagst oder schreibst.

Einige Beispiele sind:

- Ich bin in Kontakt mit meinen Gefühlen.
- Ich bin mehr als meine Emotionen, Gedanken und Gefühle.
- Alle Stressfaktoren werden durch meine Fähigkeit, das große Ganze zu sehen und zu wissen, dass die Dinge aus einem bestimmten Grund geschehen, beseitigt.
- Ich distanziere mich von Sorgen, die außerhalb meiner Kontrolle liegen, und akzeptiere die natürliche Ebbe und Flut des Lebens.

Wenn du Affirmationen in der Gegenwart und nicht in der Zukunft schreibst, suggerierst du deinem Verstand, dass diese Aussagen bereits wahr sind. Da das Unterbewusstsein nicht logisch denkt, nimmt es diese Aussagen als Tatsachen an. Wenn du "Ich werde" sagst, denkt dein Verstand, dass diese Dinge nicht in der Gegenwart wahr sind, sondern erst in einer unbestimmten Zukunft.

7. Schütze deine Energie

Um deine Energie zu schützen, musst du darauf achten, welche Art von Medien du konsumierst. Wenn du dich ständig mit schädlichen und giftigen Situationen oder mit Freunden und Familie umgibst, die nicht dein Bestes im Sinn haben, schadet das deinem Geist. Wenn du glaubst, dass es Menschen in deinem Leben gibt, die dich negativ beeinflussen, vertraue auf deine Intuition.

Wenn du dich in einer Situation befindest, in der du einfach nicht von giftigen Familienmitgliedern loskommen kannst, versuche, nicht darauf zu reagieren. Du kannst nicht ändern, wie andere Menschen sind, aber du hast die Macht, deine Reaktionen darauf zu ändern.

Wenn du dich ausgelaugt fühlst, nimm dir Zeit, um neue Energie zu tanken. Sich zu erden kann viele verschiedene Dinge bedeuten. Eine Nacht der Selbstfürsorge, Ablenkung in der Natur oder Meditation können wirksame Mittel sein, die dich zum Erfolg führen, um dich von der Energie anderer Menschen zu befreien und dich wieder zu zentrieren.

Oft ertappen wir uns dabei, wie wir denken, fühlen und handeln wie die Menschen um uns herum. In der Krisenbewältigung zu erkennen, wo eine andere Person aufhört und wir anfangen, ist wichtig, um unsere eigenen Werte und Wünsche zu verstehen.

8. Kreativ werden und Anmut haben

Es liegt in der menschlichen Natur, kreativ zu sein.

Heutzutage ist alles so wettbewerbsorientiert geworden. Es scheint, als könne man ein Hobby nicht wirklich genießen, ohne es zu vermarkten oder in den sozialen Medien zu präsentieren. Diesem Druck nachzugeben, kann zu unnötigen Turbulenzen führen und sich eher negativ auf unsere Psyche und unsere Fähigkeit zur Entspannung auswirken.

Nachsicht zu üben ist eine Fähigkeit, die man wie jede andere Fähigkeit ausbauen muss. Wenn du dich darin übst, nachsichtig mit dir selbst zu sein, wirst du dich wohler fühlen. Menschen mit Depressionen, die dazu neigen, so hart mit sich ins Gericht zu gehen, fehlt es oft an Nachsicht für einander.

Versuche, etwas zu schaffen und zu tun, was du liebst, ohne Druck. Keine Erwartungen zu haben ist gesund, wenn es um entspannende Hobbys geht.

Zeichnen, Sticken, Malen, ein Musikinstrument spielen und viele andere Aktivitäten sind ideal, um die rechte Gehirnhälfte zu aktivieren. Die linke Gehirnhälfte ist für Logik und Analytik zuständig, wo wir die meiste Zeit verbringen.

Kreative Tätigkeiten helfen dabei, das Gehirn auf die rechte Seite umzuschalten. Die rechte Gehirnhälfte dämpft die ständigen Gedanken, die mit Ängsten und Depressionen verbunden sind.

9. Schlaf

Einige der auffälligsten Auswirkungen von Depressionen betreffen unseren Schlafzyklus. Depressionen können dazu führen, dass Menschen zu viel schlafen oder an Schlaflosigkeit leiden. Manchmal ist es auch eine Kombination aus beidem - den ganzen Tag schlafen und die ganze Nacht aufbleiben.

Während des Schlafs laufen natürliche Entgiftungsmechanismen ab. Deshalb ist es für die Gesundheit unseres Körpers und für die Behandlung von Depressionen so wichtig, einen erholsamen Schlafzyklus zu schaffen.

10. Technologie minimieren

Unsere Handys zeigen uns an, wie viel Zeit wir in der Woche am Bildschirm verbracht haben. Es kann beängstigend sein, wenn wir sehen, dass es mehr als 4 Stunden sind.

Realistisch betrachtet ist das so viel Zeit, die wir mit Technologie verbringen. Dabei sind die anderen Bildschirme, die wir benutzen, wie Laptops oder Fernseher, noch gar nicht berücksichtigt.

Die Realität ist, dass blaues Licht schädlich für den Körper ist. Es ist nicht normal, ständig an der Steckdose zu hängen. Wenn du dich disziplinierst, indem du dir nicht erlaubst, den ganzen Tag die sozialen Medien zu checken, fernzusehen oder was auch immer, kannst du deine Zeit mit anderen Dingen füllen, die sinnvoller sind.

Eine sinnvolle Beschäftigung, mit der du deine Zeit füllst, ist erfüllender, als den Tag vor dem Bildschirm zu verbringen. Das soll nicht heißen, dass ein Tag, an dem du dir deine Lieblingsserie ansiehst, von Zeit zu Zeit notwendig ist.

Kleine Gewohnheiten wie das Handy zu Hause zu lassen, wenn du spazieren gehst, oder nicht auf dein Handy zu schauen, wenn du in der Warteschlange für einen Kaffee stehst, helfen, die Zeit, die du online verbringst, zu reduzieren. Du wirst merken, dass dein Geist klarer wird, wenn er nicht ständig stimuliert wird. Vielleicht kommt dir die nächste tolle Idee, während du ein paar Minuten in der Stille stehst, anstatt auf Instagram herum zu scrollen.

11. Entrümpel deinen Raum

Die äußere Welt ist ein Spiegelbild unserer inneren Welt. Wenn wir in einem überfüllten, unordentlichen und unsauberen Raum leben, fühlen wir uns erschöpft, deprimiert und ängstlich.

Reinige deinen Kleiderschrank, deine Möbel und alles andere, was du bisher vernachlässigt hast. Wenn du dich von alten Sachen trennst, die du nicht mehr brauchst, fühlt sich dein Geist erleichtert.

Ich weiß, wie es ist, wenn man im Schlafzimmer Tassen mit Schimmel und alte Lebensmittelverpackungen aus den tiefsten Abgründen der Depression hat. Schimmel trägt zu Depressionen und anderen Gesundheitsproblemen bei. Wenn du also verstopftes, altes Geschirr und Müll in deinem Raum loswirst, wird dich das nicht sofort vollständig heilen - aber die Symptome werden sofort gelindert. Außerdem fühlst du dich nach dem Putzen erfüllt.

Die Motivation zum Putzen zu finden, ist vielleicht nicht leicht.

Die Sache mit der Motivation, etwas zu tun, ist die, dass sie nicht einfach so auftritt. Du musst dich dazu zwingen, etwas zu tun, und mit jedem kleinen Schritt, den du machst, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass du noch größere Schritte machst.

12. Die Kraft des Magnesiums

Magnesium ist für Hunderte, wenn nicht Tausende von biologischen Prozessen verantwortlich. Es unterstützt die Schlafqualität, reguliert die Stimmung und wirkt entzündungshemmend, um nur einige Vorteile zu nennen. Magnesium hilft direkt bei der Bewältigung von Depressionen.

Die meisten Menschen haben einen Magnesiummangel, weil es früher häufiger im Boden vorkam; das ist heute nicht mehr der Fall. Lebensmittel, die in magnesiumarmen Böden angebaut werden, sind weniger nahrhaft.

Magnesium wird auch durch so gut wie alles verbraucht. Sport, Sex, Essen und Alkohol gehören zu den Dingen, die Magnesium verbrauchen.

Fehlendes Magnesium in der Ernährung senkt die Stimmung, verringert die Energie, verursacht Müdigkeit, Depressionen und Angstzustände.

Magnesium ist gut verträglich. Beginne mit einem 1/4 Teelöffel in Wasser aufgelöst täglich und steigere dich, je nachdem wie dein Körper es aufnimmt, um beste Ergebnisse zu erzielen.

13. Loslassen und Achtsamkeit

Die Praxis des Loslassens hilft, einen Teil der Negativspirale, die mit depressiven Stimmungen einhergeht, zu lindern. Wenn wir unsere Erwartungen an das Leben loslassen und uns auf das Unbekannte einlassen, haben wir die Möglichkeit, Hindernisse leichter zu überwinden.

Loslassen bedeutet jedoch nicht, dass wir Emotionen völlig ausschalten. Emotionen sind gesund. Loszulassen bedeutet vielmehr, dass wir die Emotionen im gegenwärtigen Moment spüren, sie aber nicht zu lange anhalten lassen.

Wenn wir unsere Erwartungen von der Vergangenheit leiten lassen, können wir keine bessere Zukunft erleben. Auf der anderen Seite hindert uns eine zu große Sorge um das Ziel daran, die Reise zu genießen.

Achtsamkeit bedeutet, im gegenwärtigen Moment zu leben und die Reise des Lebens zu genießen. Jede Emotion, die schönen freudigen und die schweren depressiven, sind ein Teil der menschlichen Lebenserfahrung. Wenn du lernst, jedes Gefühl zu lieben, egal wie unangenehm es ist, und die Erwartungen loslässt, kannst du glücklicher leben.

14. Therapie

Sprich mit einem Therapeuten, wenn Selbsthilfe nicht ausreicht.

Viele Therapieformen helfen dir, verschiedene Phasen deines Lebens und deiner Depression zu bewältigen.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ein regelmäßiger Besuch bei einem Therapeuten auch dann hilft, wenn die Depression noch nicht auf dem Höhepunkt ist, um die Lebenseinstellung zu optimieren. Dein Leben durch die Brille einer anderen Person zu sehen, kann auch bestätigend sein. Wenn du deine Stimme von einer dritten Person hören lässt, erhältst du zusätzliche Einsichten, über die du vorher vielleicht nicht nachgedacht hast.

Wenn die traditionelle Gesprächstherapie nicht dein Ding ist, gibt es viele andere Therapieformen, die du ausprobieren kannst. Psychoanalytische Therapie, Kunsttherapie, DBT (dialektisch-behaviorale Therapie) und ganzheitliche Therapie sind allesamt Therapien, die sich bei Menschen bewährt haben, die nicht auf eine Gesprächstherapie ansprechen.

15. Transkranielle Magnetstimulation (TMS)

Wenn Selbsthilfe, Medikamente und Therapien nicht helfen, ist TMS eine gute Möglichkeit. Wenn du noch nie von TMS gehört hast, es steht für transkranielle Magnetstimulation.

TMS ist nicht invasiv und zielt auf die betroffenen Bereiche des Gehirns, die mit Depressionen zu tun haben. Magnetische Impulse stimulieren diese Bereiche des Gehirns mit Hilfe einer elektrischen Spule. TMS ist wirksam, weil das Gehirn über elektrische Felder Verbindungen herstellt.

Neurotransmitter, die erschöpft sind und Depressionen verursachen, können durch diese Hirnstimulation wieder freigesetzt werden. Sie überbrückt die Lücke der neuronalen Verbindungen, die für die Stimmungsregulierung verantwortlich sind.

TMS ist von der FDA, der amerikanischen Arzneimittelbehörde, zugelassen, wird von vielen Krankenkassen übernommen und kann Depressionen langfristig lindern.

Du bist nicht hilflos

Wenn deine Gedanken an Depressionen übermächtig werden, bestätigen diese Tipps, dass es immer Lösungen für Depressionen gibt. Für eine Krankheit, die das Gehirn so beeinflusst, dass es glaubt, es gäbe keine Hoffnung, gibt es dennoch Hoffnung.

Die Auswirkungen einer Depression sind drastisch und dramatisch. Wenn du etwas unternimmst, können die Symptome gelindert und deine psychische Gesundheit verbessert werden.

Auch wenn die Depression ihren Tribut an Motivation und Energie fordert, solltest du die Initiative für deine geistige Gesundheit ergreifen. Arbeite langsam daran, dir diese Gewohnheiten anzueignen, die du für den Rest deines Lebens nutzen kannst, um mit der Depression fertig zu werden.

Antidepressiva absetzen auf die sanfte Art und Weise

Du möchtest Deine Antidepressiva absetzen, bist Dir aber unsicher, wie Du am besten vorgehst?

Dann ist mein Artikel genau der richtige für Dich. Das Absetzen von Antidepressiva ist nicht einfach, aber mit der richtigen Strategie durchaus machbar.

Ich habe selbst mehrmals meine Antidepressiva (Citalopram, Escitalopram und Mirtazapin) abgesetzt und dabei meine Erfahrungen gesammelt: einige meiner Erfahrungen waren negativ, andere waren positiv.

Deswegen möchte ich Dir von meinen Fehlern berichten, damit Du nicht die gleichen machst wie ich. Aber natürlich möchte ich Dir auch einige Tipps geben, Dir mir schließlich geholfen haben, meine Antidepressiva erfolgreich abzusetzen.

Das A und O ist hierbei ein langsames und schrittweises Ausschleichen. Es geht schließlich darum, dass Du ein Absetzsyndrom und - noch wichtiger - ein Rückfall so gut wie möglich vermeidest.

Wann absetzen? Gute und schlechte Gründe ...

Es gibt unzählige Gründe, Antidepressiva abzusetzen: gute sowie schlechte Gründe.

Vielleicht hast Du in letzter Zeit aufgrund der Antidepressiva stark zugenommen und möchtest deshalb zwecks Gewichtsabnahme unbedingt von den Antidepressiva „runter kommen“?

Womöglich hast Du auch Angst vor Langzeitschäden. Oder Dir geht es einfach besser und Du bist der Meinung, Du brauchst keine Antidepressiva mehr?

Eventuell existiert auch der ursprüngliche Grund, warum Du mit der Einnahme von Antidepressiva begonnen hast, gar nicht mehr?

Wie auch immer Deine Motivation aussehen mag. Bevor Du Dich entscheidest, mit der Absetzung Deiner Antidepressiva zu beginnen, sollte folgende Bedingung erfüllt sein:

Dir geht es seit einer gewissen Zeit lang sehr gut und Du hast keine Symptome einer Depression mehr – und auch keine sonstige Beschwerden, welche Dich dazu veranlassten, mit der Einnahme zu beginnen.

Dabei gilt: je schwerer Deine Depression oder Deine Beschwerden waren und je länger sie anhielten, desto länger solltest Du auch symptomfrei gewesen sein, bevor Du mit dem Absetzen der Medikation beginnst.

Meine persönliche Meinung: mindestens drei Monate. Falls Du länger als ein Jahr lang Antidepressiva eingenommen hast, sollte es Du noch besser mindestens 6 Monate symptomfrei sein.

Das ist natürlich nur eine Pi-Mal-Daumen-Regel und im Zweifel solltest Du mit Deinem Arzt darüber sprechen. Sowieso solltest Du Deine Absicht mit Deinem betreuenden Arzt (Psychiater) absprechen und nicht einfach ohne Arzt Deine Entscheidung treffen.

Die Dauer und Intensität Deiner Symptome hat ebenso einen Einfluss darauf, wie schnell Du die Dosis reduzieren kannst. Mehr dazu später.

Rückfall vs. Absetzsyndrom

Absetzsyndrom

Beim Absetzen von Antidepressiva wirst Du höchstwahrscheinlich mehr oder weniger Absetzsymptome verspüren (2). Welche genau, wie stark diese sind und wie lange die Absetzsymptome bei Antidepressiva dauern, hängt von mehreren Faktoren ab:

- Wie lange Du Antidepressiva insgesamt eingenommen hattest
- Wie hoch Deine Dosis war
- Wie schnell Du reduzierst
- Wie groß die Reduktionsschritte (einzelne Dosisreduktionen) sind

Zusätzlich gibt es einen sehr starken individuellen Faktor: manche Menschen haben kaum oder sehr wenig Absetzsymptome, obwohl sie recht schnell reduzieren. Andere wiederum leiden unter starken Nebenwirkungen vom Absetzen, obwohl sie recht langsam reduzieren.

Rückfall

Neben den kurzfristigen Absetzsymptomen besteht bei dem Absetzen von Antidepressiva aber auch immer die Gefahr eines Rückfalls.

Ein Rückfall äußert sich im Aufflammen der „alten Beschwerden“: depressive Gedanken, Ängste und Sorgen kommen zurück.

Da aber auch die Absetzsymptome solche Symptome auslösen können, stellt sich die Frage: habe ich einen Rückfall oder sind das nur Absetzsymptome?

Unterschied

Deswegen hier die wichtigsten Unterscheidungsmerkmale von Rückfall und Absetzsyndrom:

Absetzsymptome treten meist relativ rasch innerhalb von wenigen Tagen nach dem Absetzen (bzw. nach der Dosisreduktion) auf. Sie verbessern sich aber auch relativ schnell wieder. D.h. nach einem kurzen Tief geht es schnell wieder bergauf.

Ein Rückfall tritt meistens etwas zeitverzögert ein, das kann nach zwei Wochen, nach sechs Wochen oder sogar Monate nach dem Absetzen sein. Der Beginn ist eher schleichend, dafür verschlimmern sich die Beschwerden eher anstatt sich zu bessern. Nach einem kleinen Tief kommt also evtl. ein noch größeres Tief, wenn Du nicht schnell genug dagegen angehest – z.B. indem Du die Dosis schnell wieder raufdosierst.

Welche Nebenwirkungen sind beim Absetzen von Antidepressiva möglich?

Auch wenn sich die Absetzsymptome durch ein langsames schrittweises Ausschleichen reduzieren lassen... ganz ohne kommt man leider nicht ohne sie aus. Und das ist unabhängig davon, ob es sich um das Absetzen von Selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmern oder um das Absetzen einer anderen Gruppe von Antidepressiva (z.B. Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer) handelt.

Zusammengefasst bezeichnet man die Menge dieser „Nebenwirkungen“ des Absetzens auch als Absetzsyndrom. Es umfasst folgende Symptome:

1. Grippeähnliche Symptome: Müdigkeit und Erschöpfung, Übelkeit, Kopfschmerzen, Benommenheit, Schüttelfrost und Gliederschmerzen
2. Gastrointestinale Symptome: Übelkeit, Erbrechen, Krämpfe und Durchfall
3. Übererregbarkeit des autonomen Nervensystems: Angstzustände, Reizbarkeit, Agitation, Aggression, Manien, Zuckungen
4. Gleichgewichtsstörungen: Schwindel und Benommenheit
5. Schlafstörungen: Schlaflosigkeit, Alpträume oder verändertes lebhaftes Träumen
6. Gefühlsstörungen: Brennen, Kribbeln, stromschlagähnliche oder blitzschlagähnliche Missempfindungen
7. Die Intensität und Dauer der Absetzsymptome kann von Mensch zu Mensch stark variieren. Dem einen macht es kaum was aus, andere finden die Symptome fast unerträglich.

Wann kann ich mit der Reduktion beginnen?

Als Faustregel gilt: Am Ende der depressiven Episode sollte sich noch eine mindestens 6 bis 9 Monate lange Erhaltungstherapie anschließen, in der die Antidepressiva eingenommen werden.

Wie schnell kann ich reduzieren? – Rückfallrisiko minimieren

Diese Frage stellt sich (hoffentlich) jeder, der sich mit dem Absetzen beschäftigt. Hat man sich erstmal dazu entschlossen, die Antidepressiva loszuwerden, kann es meistens nicht schnell genug gehen – ein großer und häufiger Fehler, wenn die Antidepressiva abrupt abgesetzt werden.

Zwar gibt es keine so starke Antidepressiva-Abhängigkeit, wie das beispielsweise bei Benzodiazepinen der Fall ist. Dennoch sollte man das Ganze nicht auf die leichte Schulter nehmen.

Die größte Gefahr liegt meiner Meinung nach in dem Risiko für einen Rückfall. Manche Leute haben den Zyklus „Antidepressiva absetzen – wieder nehmen - absetzen – wieder nehmen“ schon mehrmals durchlaufen. Ich gehöre leider zu diesen „Exemplaren“, da ich zweimal unüberlegt viel zu schnell abgesetzt habe.

Die Absetzsymptome können eklig sein, aber nach ein paar Tagen sollte man hier das Größte überstanden haben. Die Absetzsymptome können aber auch mal 8 Wochen oder länger anhalten.

Ein Rückfall dagegen kann sich über Monate hinziehen und im schlimmsten Falle noch heftiger ausfallen als die vorige depressive Episode.

Deswegen solltest Du so langsam wie nötig reduzieren. Das bezieht sich zum einen auf die Dosisreduktionen, die nicht so groß sein sollten. Zum anderen auf die Dauer zwischen den Reduktionsschritten, die nicht zu kurz sein sollten.

Pause zwischen den Reduktionsschritten

Beachte bitte: Rückfälle können verzögert nach Wochen oder Monaten auftreten. Deswegen schlage ich vor, nach einer Dosisreduktion zunächst die akuten Absetzsyndrome abzuwarten. Sind diese abgeklungen, legst Du am besten eine Pause von mindestens 4 Wochen ein.

Beispiel:

Du reduzierst am 1. Mai von 20 mg auf 15 mg deines Wirkstoffs. Die Absetzsymptome beginnen nach drei Tagen am 4. Mai und halten bis 8. Mai an. Am 9. Mai spürst Du von den Absetznebenwirkungen nichts mehr. Jetzt solltest Du – vom 9. Mai aus gerechnet – noch einen Monat pausieren.

Stellt sich in dieser Zeit keine Verschlechterung Deiner Depression oder sonstiger Beschwerden ein, hast Du grünes Licht. Du kannst dann am 9. Juni mit der nächsten Dosisreduktion weitermachen.

Merkst Du eine gewisse Verschlechterung Deiner Beschwerden, solltest Du zumindest weiter mit dem Absetzen pausieren, bis es Dir wieder für mindestens einen Monat lang gut ging.

Notfalls auf die vorige Dosis zurück

Falls sich keine Verbesserung einstellt, solltest Du mit Deinem Arzt besprechen, ob Du nicht besser die vorige Dosis wieder nehmen solltest. Und dann beim nächsten Mal eine (noch) kleinere Dosisreduktion vornimmst.

Größe der Dosisreduktionen

Meiner Meinung nach solltest Du auch die Schritte der Dosisreduktion möglichst klein halten. Das erfordert auch, dass Du die Tabletten ab einem gewissen Zeitpunkt teilst oder sogar in Wasser auflöst.

Ich würde mit einer Dosisreduktion beginnen, die maximal ein Viertel Deiner ursprünglichen Dosis ausmacht. Nimmst Du beispielsweise 20 mg, dann kannst Du versuchen, von 20 mg auf 15 mg runterzugehen.

Falls das gut das geklappt hat, könnte der nächste Schritt von 15 mg auf 10 mg sein. Das ist bereits ein Drittel und schon ein recht großer Schritt.

Falls die Reduktion von 20 mg auf 15 mg schon nicht ganz einfach gewesen ist, würde ich von 15 mg eher auf 12,5 mg und erst in einem weiteren Schritt auf 10 mg runtergehen.

Irgendwann bist Du so vielleicht bei 2,5 mg angelangt, was bei Escitalopram der Hälfte einer halben 10 mg-Tablette entspricht.

Tropfenform für die letzten Schritte

Einige Antidepressiva gibt es auch in Tropfenform. Viele Psychiater wissen das noch nicht einmal, was zeigt, dass sie sich mit der Thematik des richtigen Einschleichens bzw. Ausschleichens leider gar nicht gut befassen.

Erkundige Dich also selbst und falls es Dein Antidepressivum in Tropfenform gibt, solltest Du dir es auch besorgen, so dass Du auch die letzten Schritte schön langsam und schrittweise reduzieren kannst.

Ansonsten besteht die Möglichkeit, dass Du Dein Antidepressivum selbst in Wasser auflöst und quasi Deine Tropfenform selbst herstellt. In dem Forum [adfd.org](https://www.adfd.org) ist die Wasserlösemethode sehr gut beschrieben: <https://www.adfd.org/austausch/viewtopic.php?t=10923>

Natürliche Antidepressiva als Ersatz

Vielleicht fühlst Du Dich sicherer, wenn Du parallel zu dem Ausschleichen des Antidepressivums ein pflanzliches Antidepressivum einschleichst. Johanniskraut eignet sich wegen der starken Wechselwirkungen nicht so gut, obwohl es ansonsten ein gutes natürliches Antidepressivum ist.

Ich persönlich habe sehr gute Erfahrungen mit CBD-Öl gemacht, die ich meinem Erfahrungsbericht hier beschrieben habe. Auch 5-HTP und SAM-e sind gute Optionen. Weitere Möglichkeiten findest Du in meinem Artikel über pflanzliche Stimmungsaufheller.

Fazit

Es gibt viele gute Gründe, Antidepressiva abzusetzen. Wichtig ist, dass Du keine spontanen Entscheidungen triffst und dass Du Dir Deine Entscheidung zum Absetzen reiflich und gut überlegt hast.

Durch ein langsames und schrittweises Ausschleichen kannst Du schließlich die Intensität des Absetzsyndroms und das Risiko für einen Rückfall sehr gut minimieren.

Scheue Dich jedoch im Falle eines drohenden Rückfalls nicht, das Absetzen zu pausieren oder notfalls wieder auf die vorige Dosis zurückzugehen. Das solltest Du auch nicht als „Versagen“ ansehen, sondern ganz einfach nur als eine kluge Entscheidung.

Viel Erfolg beim Ausschleichen und Absetzen!

Benzodiazepin Entzug – so gelingt das erfolgreiche Absetzen

Benzodiazepin-Entzug (oder Benzo-Entzug) tritt auf, wenn eine Person plötzlich aufhört, Benzodiazepin-Medikamente einzunehmen. Die Entzugserscheinungen, die unterschiedlich stark ausgeprägt sind, beginnen in der Regel bereits innerhalb von 24 Stunden nach der letzten Benzodiazepin-Einnahme und können von einigen Tagen bis zu mehrere Wochen und sogar zu einigen Monaten andauern.

Benzodiazepine gehören zu einer Gruppe von Medikamenten, die das Nervensystem dämpfen. Sie werden zur Behandlung von Angstzuständen oder Schlafproblemen eingenommen. Die Wirkungen von Benzodiazepinen sind sehr gut und sie setzen zudem sehr schnell ein. Häufig verschriebene Benzos und ihre Wirkstoffe sind:

- Alprazolam (Xanax)
- Diazepam (Valium)
- Clonazepam (Klonopin)
- Lorazepam (Tavor)

Diese Medikamente sind, genauso wie die ganz ähnlichen sogenannten Z-Substanzen, gewohnheitsbildend und können sehr leicht und sehr schnell zu einer körperlichen Abhängigkeit führen. Diese Abhängigkeit kann zu einem schwierigen und langwierigen Entzug führen, wenn die Person sich entscheidet, die Einnahme der Medikamente zu beenden.

Die Benzodiazepin-Entzugssymptome können von Person zu Person unterschiedlich sein, aber es gibt einige Haupt-Symptome, welche die meisten Patienten betreffen.

Wer von Benzodiazepinen loskommen will, sollte dies unter der Anleitung einer medizinischen Fachkraft tun, die Bewältigungsstrategien und andere Hilfsmittel empfehlen kann, um den Entzugsprozess angenehmer zu gestalten. Mindestens genauso wichtig ist es jedoch, dass du dich auch selbst sehr gut zu diesem Thema informierst.

Zeitraumen: so lange kann ein Benzo Entzug dauern

Während der Dosisreduktion des Benzodiazepins kann es zu Konzentrationsschwierigkeiten, Schweißausbrüchen und körperlichen Schmerzen kommen. Selbst epileptische Anfälle sind möglich, wenn der Benzodiazepin Abhängige die Dosis zu schnell reduziert oder das Medikament sogar abrupt absetzt (kalter Entzug). Aus diesen Gründen ist ein kalter Entzug unbedingt zu vermeiden.

Es gibt keine endgültige Richtlinie für die Symptome, den Zeitraumen und die Schwere des Benzo-Entzugs. Jeder Mensch kann sowohl die Benzodiazepin-Abhängigkeit als auch den Entzug anders erleben. Hierbei spielen unter anderem folgende Faktoren eine Rolle:

- Wie lange wurde das Benzodiazepin bzw. die Z-Substanz bereits eingenommen?
- In welcher (maximalen) Dosierung bzw. in welchen Dosierungen und in welchem zeitlichen Abstand wurden die Benzo-Arzneistoffe eingenommen?
- Welche psychische Grunderkrankung liegt vor: Depressionen, Schlafstörungen, Angst
- Besteht/bestand eine gleichzeitige Einnahme anderer Drogen oder Medikamente?
- Missbrauch von anderen Drogen oder Alkohol

Es gibt drei mögliche Phasen des Benzo-Entzugs, jede mit einer geschätzten Zeitspanne. Ein Benzo-Entzug sollte immer unter der Anleitung einer medizinischen Fachkraft erfolgen, die idealerweise auf Suchtmedizin bzw. Suchttherapie spezialisiert ist. Du solltest niemals abrupt mit Benzos aufhören, ohne vorher deinen Psychiater zu konsultieren und einen Plan mit ihm zu entwickeln.

Früher oder sofortiger Entzug

Frühe Entzugssymptome, manchmal auch Rebound-Symptome genannt, treten vor allem kurz nach dem Absetzen von Benzodiazepinen auf, also zu Beginn der Entwöhnung.

Die Entzugssymptome einer Person hängen auch oft von der Halbwertszeit des Medikaments ab, denn diese unterscheiden sich zwischen je nach Medikament bzw. Wirkstoff teils erheblich. Entzugssymptome von eher kurz wirkenden Medikamenten (kleine Halbwertszeit) wie Xanax (Alprazolam) können schneller auftreten als Entzugssymptome von lang wirkenden Medikamenten wie Valium (Diazepam).

In der Anfangsphase des Entzugs kann der Betroffene feststellen, dass die Symptome, wegen denen man das Benzodiazepin überhaupt erst genommen hat, zurückkehren oder wieder auftreten. So können z. B. Angstzustände oder Schlaflosigkeit zurückkehren oder sich ohne die Medikamente verschlimmern.

Praktiken wie das schrittweise Verringern der Dosierung oder die Einnahme anderer Medikamente zur Erleichterung des Entzugs können die frühen Entzugssymptome mildern und besser beherrschbar machen.

Akuter Entzug

Der akute Entzug beginnt nach den ersten Entzugssymptomen, in der Regel innerhalb weniger Tage. Die Symptome halten in der Regel 5-28 Tage an, können aber auch mehrere Monate andauern.

Die meisten Entzugssymptome treten in dieser Phase auf. Menschen, die einen akuten Entzug erlebt haben, sagen oft, dass diese Phase die schwierigste ist: sowohl für die Psyche als auch für den Körper.

Während der akuten Entzugsphase können Ärzte die Person überwachen und den Einsatz anderer Medikamente empfehlen, um problematische Symptome zu lindern.

Langwieriger Entzug

Obwohl viele Symptome nach der akuten Entzugsphase abklingen, sind anhaltende Nebenwirkungen möglich.

Eine Studie im British Journal of Clinical Pharmacology stellt fest, dass schätzungsweise 10-25% der Menschen, die über einen längeren Zeitraum Benzos konsumieren, Entzugserscheinungen haben, die 12 Monate oder länger andauern.

Ein längerer Entzug kann eine eigene Reihe von Symptomen hervorrufen, die oft als post-akute Entzugssymptome (PAWS) bezeichnet werden. Dazu gehören:

- Schlaflosigkeit
- Angstzustände
- Konzentrationsschwäche
- Verlust des Sexualtriebs
- Depression
- Stimmungsschwankungen

Diese Symptome können beunruhigend sein oder die Lebensqualität einer Person beeinträchtigen. Manche Symptome treten ohne Vorwarnung auf und können eine erhebliche Belastung für das Leben der Betroffenen darstellen.

Unterstützende Beratung und andere gezielte Therapien oder Medikamente können einer Person helfen, die Symptome zu bewältigen und ihre Lebensqualität zu verbessern. Psychotherapie kann helfen, die zurückkehrende Angst oder die wiederkehrende Depressionen zu bewältigen, Medikamente wie Sedativa können beispielsweise helfen, Schlafstörungen zu lindern.

Symptome

Die Symptome eines Benzo-Entzugs können von vielen Faktoren abhängen.

Benzodiazepine sind in der Regel nicht für den Langzeitgebrauch gedacht. Die Entzugssymptome können bereits nach 3-6 Wochen beginnen, selbst wenn die Person die Medikamente wie vom Arzt verordnet einnimmt. Ein erstes Anzeichen für eine beginnende Abhängigkeit ist die nachlassende Wirksamkeit des Medikaments. Das bedeutet, um die gleiche Wirkung zu erzielen, benötigt man eine höhere Dosis. Man spricht in der Medizin diesbezüglich auch von Toleranzentwicklung.

Die Entzugserscheinungen können bei Personen, welche die Benzodiazepine bzw. die Z-Substanzen nur kurzzeitig eingenommen haben, gering ausfallen. Es besteht aber auch hier die Möglichkeit, dass es zu schweren Reaktionen und Entzugserscheinungen kommt.

Untersuchungen haben gezeigt, dass 40% der Menschen, die Benzos länger als 6 Monate einnehmen, mittelschwere bis schwere Entzugserscheinungen haben.

Auch wenn nicht jeder die gleichen Symptome erfährt, sind einige häufiger. Dazu gehören:

- **Müdigkeit und Erschöpfung**
- körperliche Beschwerden und Schmerzen, die von unangenehm bis schwer reichen können
- Ungewöhnliche Empfindungen, z. B. das Gefühl, dass Käfer auf der Haut krabbeln
- Muskelkrämpfe
- Hyperventilation
- Schwitzen
- Gewichtsabnahme
- Anorexie
- Angstattacken
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Überempfindlichkeit
- Übelkeit
- Erbrechen
- Schlaflosigkeit
- Panikattacken
- Grand-Mal-Krämpfe (epileptische Anfälle)
- Realitätsverlust
- Gefühle von Derealisation
- Depression
- Zustand von Halluzinationen oder Wahnvorstellungen

Neben diesen Symptomen kann die Person auch ein starkes Verlangen nach dem Medikament oder anderen Beruhigungsmitteln haben. Dieses Verlangen kann leicht zu einem erneuten Konsum, also einem Rückfall, führen. Das ist bei Benzodiazepinen besonders tragisch, da dadurch der nachfolgende Entzug erheblich erschwert wird.

Warum das Abhängigkeitspotenzial von Benzos unterschätzt wird

Die Drug Enforcement Agency (DEA) stuft Benzodiazepine als eine kontrollierte Substanz der Liste IV ein. Nach dieser Einstufung haben diese Medikamente ein geringes Missbrauchspotenzial und ein geringes Abhängigkeitsrisiko.

Diese Einstufung ist jedoch viel zu gering. Genügend Studien und Erfahrungen weisen darauf hin, dass bereits nach wenigen Wochen eine körperliche Abhängigkeit entstehen kann, selbst wenn die Medikamente in niedrigen therapeutischen Dosen eingenommen werden.

Eine Analyse aus dem Jahr 2018 ergab außerdem, dass der Benzodiazepin-Konsums unter Erwachsenen in den Vereinigten Staaten bis zu 17 % des Drogenmissbrauchs ausmacht.

Das größte Problem liegt meiner Meinung nach jedoch darin, dass Benzodiazepine von Ärzten, sowohl von Hausärzten als auch von Fachärzten für Psychiatrie und Neurologie, viel zu leichtfertig verschrieben werden. Viele Ärzte sind weder darüber bewusst, wie schnell Benzos abhängig machen, noch haben sie eine Vorstellung davon, wie schwierig und langwierig ein Entzug sein kann.

Die Abhängigkeit scheint auf ähnliche Weise zu entstehen wie bei anderen Suchtmitteln. Die Einnahme von Benzodiazepinen führt zu einem Anstieg von Dopamin im Gehirn. Dopamin ist eine Art Botenstoff, der mit dafür verantwortlich ist, wie Menschen Freude empfinden.

Die Hauptursache für die Symptome des Benzo-Entzugs ist der plötzliche Rückgang von Dopamin im Gehirn. Es ist noch weitgehend unbekannt, warum das passiert.

Schwerwiegendere Reaktionen oder Entzugserscheinungen können auch wahrscheinlicher sein, wenn starke Drogen entweder über einen längeren Zeitraum oder zusammen mit anderen Medikamenten eingenommen werden.

Bewältigungsstrategien

In den meisten Fällen von Benzo-Entzug ist es nicht empfehlenswert, das Medikament plötzlich abzusetzen. Das ist aufgrund des erhöhten Risikos von epileptischen Anfällen nicht nur gefährlich, sondern gefährdet auch den Erfolg des Entzugs, da solch ein kalter Entzug in den allermeisten Fällen nicht auszuhalten ist.

Benzo-Entzüge können schwerwiegend sein und lebensbedrohliche Komplikationen hervorrufen. Eine medizinische Fachkraft sollte den Benzo-Entzug überwachen, um die Symptome zu kontrollieren und zu steuern.

Medizinische Entgiftung

Eine medizinische Entgiftung kann den Betroffenen helfen, ihre spezifischen Entzugssymptome in den Griff zu bekommen.

Bei der medizinischen Entgiftung wird das Benzodiazepin unter ärztlicher Aufsicht langsam abgesetzt.

Das langsame Absetzen des Medikaments kann dazu beitragen, dass die Entzugssymptome leichter zu bewältigen sind. Außerdem kann der Arzt unter ärztlicher Aufsicht viel schneller auf mögliche Nebenwirkungen und Entzugssymptome reagieren.

Meiner Erfahrung nach ist jedoch ein Entzug in einer Klinik trotz der besseren Betreuung oftmals die schlechtere Wahl, weil ein Klinikaufenthalt zeitlich sehr begrenzt ist. Das verleitet dazu, die Dosis zu schnell zu reduzieren. Viele Absetzsymptome bessern sich leider nur mit der Zeit und da ist ein zu schnelles Absetzen in einer Klinik leider oftmals auch kontraproduktiv.

Andere Medikamente

Wenn die Entzugssymptome schwerwiegend werden, können Ärzte andere Medikamente verschreiben. Diese Entscheidung wird von Fall zu Fall getroffen und hängt von der Art und dem Schweregrad der Symptome ab, unter denen die Person leidet.

Wenn die ursprünglichen Symptome nach dem Absetzen der verschreibungspflichtigen Benzodiazepine wieder auftreten, können Ärzte auch eine andere Medikamentenklasse oder andere Medikamente oder Therapien verschreiben, um die Symptome während des Entzugs zu behandeln.

Zum Beispiel können Ärzte Flumazenil (Romazicon) bei schweren Entzugssymptomen und andere Medikamente wie Buspiron (BuSpar) bei schweren Angstsymptomen empfehlen.

Mir persönlich haben Promethazin-Tropfen (Atosil) sehr gut gegen verstärkte Ängste und Depressionen während des Entzugs geholfen. Später auch CBD-Öl.

Andere Therapien

Andere Therapien, wie z. B. Beratung und kognitive Verhaltenstherapie (KVT), können hilfreich sein, wenn du deine Symptome in den Griff bekommen willst, ohne auf andere Medikamente zurückzugreifen.

Die Bewältigung der Symptome ist sehr wichtig, v.a. um zu verhindern, dass es zu einem erneuten Konsum/Fehlgebrauch kommt.

Zusammenfassung

Der Benzo-Entzug kann ein anstrengender Prozess sein, aber er ist oft notwendig für Menschen, die versuchen, von Benzodiazepin-Medikamenten loszukommen.

Ein Benzo-Entzug kann viele Symptome verursachen, die unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Die Symptome treten in der Regel einige Stunden bis Tage nach dem Absetzen der Medikamente auf und können einige Wochen bis zu mehreren Monaten andauern, bevor sie wieder verschwinden.

Die wichtigsten Maßnahmen beim Benzo-Entzug sind unter anderem:

1. Langsam und in kleinen Schritten reduzieren
2. Einsatz alternativer nicht abhängig-machender Medikamente zur Reduktion der Entzugssymptome
3. Erlernen von Strategien, um mit den ursprünglichen Beschwerden besser klarzukommen - deswegen therapeutische Angebote immer wahrnehmen
4. Einschränkung des Zugang zu Benzodiazepinen nach erfolgreichem Entzug, um das Rückfallrisiko zu verringern

Niemand sollte versuchen, von Benzodiazepinen loszukommen, ohne von einer medizinischen Fachkraft betreut zu werden. Schwere Symptome und Reaktionen können auftreten, und die Zusammenarbeit mit einer Fachkraft kann helfen, diese Symptome zu vermeiden oder zu bewältigen.

Wer unter beunruhigenden Entzugssymptomen wie Selbstmordgedanken oder -tendenzen leidet, sollte sofort einen Arzt aufsuchen.