

PANIK ATTACKEN ÜBERWINDEN

Das Herz klopft wie wild, die Luft wird knapp, die junge Frau bekommt Schweißperlen auf der Stirn. Ihre weit geöffneten Augen zeigen, dass sie große Angst hat. So groß, dass sie nicht mehr denken kann. Wieder eine Panikattacke! Lesen Sie, was jetzt, wie und warum helfen kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Benjamin Ehrenberger BSc

Panikattacken folgen bestimmten Gesetzmäßigkeiten. So können sie etwa im Zuge jeder Angststörung auftreten, gehäuft bei Depressionen. Sie können, müssen aber nicht zwingend einen bestimmten Auslöser haben. Frauen sind doppelt so häufig davon betroffen als Männer und das oft schon in jungen Jahren.

DIE SYMPTOME DER PANIK

Panikattacken sind gekennzeichnet durch überwältigende Angstgefühle mit erhöhtem Herzschlag, Schweißausbrüchen, Zittern, Übelkeit, Brustschmerzen, ein Gefühl des Erstickens, Schwindel, Übelkeit und Atemnot. Die körperlichen Symptome sind durch die heftige Stresshormonausschüttung zu erklären und können erst recht angstausslösend sein.

VON DER PANIKATTACKE ZUR PANIKSTÖRUNG

Zur Angst vor Kontrollverlust kommt die Angst, angestarrt zu werden hinzu, das angstvolle Gefühl, außerhalb von sich zu stehen, oder Angst davor, keine Luft zu bekommen. Angst kann zusammen mit Schwindel auftreten und sich zur Todesangst steigern – vor allem, wenn Panikattacken sich wie ein Herzinfarkt anfühlen und öfter auftreten. Dann spricht man von einer Panikstörung, die schließlich von einer übermäßigen Angst

vor zukünftigen Attacken begleitet und mit Verhaltensänderungen verbunden ist. Situationen, die einen Anfall auslösen könnten, werden tunlichst vermieden. Dadurch schränkt man sich allerdings immer mehr ein.

PANIKATTACKEN UND GENE

Eine zu geringe Verfügbarkeit der Katecholamine Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin im Gehirnteil, den man als synaptischen Spalt bezeichnet, kann bei der Entstehung von Angststörungen und Depressionen von Bedeutung sein. Dabei ist die Enzymaktivität des Monoaminoxidase-A-Gens hoch und die Katecholamine werden schneller abgebaut. Ursache dafür sind belastende Lebensereignisse, durch die die Genaktivität verändert wird. Denn solche einschneidenden Ereignisse haben „epigenetische“ Wirkung.

EPIGENETIK UND PSYCHE

Die Epigenetik ist der Zweig der Genetik innerhalb der Biologie, der die Umweltfaktoren erforscht, die noch über den Genen stehen und deren Einschalten bzw. Abschalten bedingen. Gene existieren nicht für sich allein, sie haben chemische Anhänge, die epigenetisch – also

durch Umwelteinflüsse – entstanden sind, und jetzt darüber bestimmen, ob das Gen überhaupt aktiv ist oder eben nicht. Sowohl Depressionen als auch bipolare Störungen (bipolar = manisch/depressiv) sind wahrscheinlich das Ergebnis von Wechselwirkungen zwischen Genen und Umwelt. Epigenetisch verändernd können etwa belastende und stressauslösende Ereignisse, Umweltgifte, Viren und Ernährung wirken. Solche Auslöser werden in chemische Stoffe umgesetzt und hängen sich wie Biomarker an das Gen an. Sie können sogar an die nächste Generation weitervererbt werden, bleiben aber veränderbar und das sogar durch Nährstoffe und Nahrungsmittel, vor allem aber durch gezielte Therapie.

WIE HÄNGEN PANIK UND DEPRESSIONEN ZUSAMMEN?

Panikattacken gehören zu den Angststörungen und damit nicht direkt zu den affektiven Störungen – damit sind Depressionen und bipolare Störungen gemeint, wenn man also abwechselnd manische Hochphasen und depressive Tiefs hat. Es gibt jedoch eine Verbindung zwischen Panikattacke und Depression, hat sich doch gezeigt, dass Substanzen, die Angstzustände heilen können, in der Regel auch die Symptome von Depressionen lindern. Außerdem gehen Panikattacken häufig Depressionen voran oder treten in Zusammenhang mit ihnen auf.

Das Großartige an der Epigenetik ist: Nichts ist in Stein gemeißelt, sondern kann wieder rückgängig gemacht werden, selbst wenn es Generationen übergreifend wirkt, wie beispielsweise Depressionen beim Enkel durch die Kriegserlebnisse des Großvaters.

> WEITERE SANFTE HILFEN: L-LYSIN, GLYCIN UND TREMELLA

Die Mischung *Pro Collagen vegan* verfügt mit den Aminosäuren L-Lysin und Glycin sowie dem *Tremella Vitalpilz* über gleich mehrere Inhaltsstoffe, die nicht nur für Schönheit und Kollagenaufbau eine Rolle spielen, sondern zumindest ebenso für Psyche und Nerven von Bedeutung sind.

L-Lysin reduziert Ängste

Die Aminosäure verringert die Stressanfälligkeit, indem Stressrezeptoren blockiert werden und wirkt stark auf die Psyche. Sie reduziert Ängste, Panikattacken, Zwangsstörungen, Phobien, Posttraumatische Belastungsstörungen und Depressionen. Lysin hebt den Serotonin-Spiegel und verlängert die Serotonin-Wirkung in den Nervenzellen des Gehirns.

Glycin beruhigt das Gehirn

Glycin hat beruhigende Effekte auf das Gehirn, schwächt überschießende Signale im zentralen Nervensystem ab und reduziert die Entstehung von Angstgefühlen, Reizbarkeit und Panikattacken. Im zentralen Nervensystem (Gehirn und Rückenmark) gibt es sogenannte Glutamatrezeptoren, zu denen die NMDA-Rezeptoren zählen. Bei Angststörungen wird eine Überaktivität dieser NMDA-Rezeptoren beobachtet. Die Aminosäure Glycin bindet sich an die NMDA-Rezeptoren im Gehirn und führt zu einer Linderung von Angstsymptomen und Zwängen. Glycin hat auch eine enorme Wirkung auf chronische Angstzustände und eine beruhigende Wirkung auf den Körper. Durch seine mild ausgleichende Wirkung werden die kognitiven Fähigkeiten nicht eingeschränkt, sondern sogar noch gefördert, was auch eine bessere Verarbeitung der Stresssituation ermöglicht.

Tremella Vitalpilz reguliert gleich mehrere Gene

Der Pilz fördert nicht nur den Nervenwachstumsfaktor. Studien haben ergeben, dass der *Tremella-Pilz*, der in erster Linie als Schönheitspilz angesehen wird, große Mengen an Polysacchariden enthält, die nachweislich die kognitive Funktion verbessern und vor neurodegenerativen Erkrankungen schützen. Neben den schon beschriebenen BDNF- und NGF-Genen wird mit *Tremella* auch das GDNF-Gen (Glial Cell Line-Derived Neurotrophic Factor) hochreguliert. Es ist für diejenigen Gebiete im Gehirn verantwortlich, die wichtig für Lernen, Gedächtnis und höheres Denken sind.

DAS BDNF-GEN

Darum ist es wichtig zu wissen, dass es ein Gen gibt, das möglicherweise vor Depressionen schützt und damit auch indirekt Einfluss auf Panikattacken haben könnte. „Es ist das sogenannte BDNF-Gen,“ – so der Psychiater und Autor des Buches „Lithium“, James Greenblatt – „das seit einigen Jahren ein Forschungsschwerpunkt ist, weil es mit der Entwicklung und Vermehrung von Nervenzellen verbunden ist. BDNF (Brain-derived-neurotrophic factor) ist der aktivste Wachstumsfaktor im zentralen Nervensystem.“

DEPRESSION DURCH „ABGESCHALTETES“ BDNF-GEN

Das BDNF-Gen fördert Wachstum und Bildung neuer Nervenzellen und ist mit besseren Gedächtnisleistungen verbunden. Es spielt eine ganz entscheidende Rolle bei der Neuroplastizität – der Eigenschaft des Gehirns, zu lernen und durch Training veränderbar zu sein. Daher belastet eine „Abschaltung“ dieses Gens – in der Sprache der Epigenetik

wird das als „Methylierung“ bezeichnet – die Gesundheit und Anpassungsfähigkeit des Gehirns. Ist das BDNF-Gen methyliert, werden damit Stimmungsstörungen und einige kognitive Beeinträchtigungen in Zusammenhang gebracht, was typisch für Depressionen ist.

Es ist nichts entspannender als das anzunehmen, was kommt.

Dalai Lama

GENABSCHALTUNG DURCH KINDHEITSTRAUMA REVERSIBEL

Die Methylierung dieses Gens wird auch bei belastenden Kindheitserfahrungen beobachtet. Bei Suizidopfern war die Methylierung in Studien besonders gravierend. Hier eröffnen sich durch die Epigenetik neue Möglichkeiten, da epigenetische

Veränderungen rückgängig gemacht werden können. „Epigenetische Programmierung, verursacht durch frühe negative Erfahrung“, so Greenblatt, „ist nachweislich durch positive psychosoziale Erfahrungen umkehrbar.“



ZUSAMMENHANG ZWISCHEN BDNF UND STRESS

Neue Studien zeigen, dass bei Gesunden akuter Stress die BDNF-Produktion steigert und zu höherer BDNF-Konzentration im Blut führt. Das dürfte an der Fähigkeit zur Stressanpassung liegen und den schützenden Effekt von BDNF auf das Nervensystem widerspiegeln. Hohe BDNF-Spiegel zeigen deshalb hohe Anpassungs- und Widerstandsfähigkeit, „Resilienz“ genannt. Doch Achtung! Wird der Stress chronisch, fällt die BDNF-Konzentration im Blut ab – die Resilienz ist erschöpft. Intensives und regelmäßiges Training und sportliche Aktivitäten steigern das BDNF-Grundlevel übrigens genauso wie intermittierendes Fasten.

HILFE BEI PANIKATTACKEN DURCH MEHR BDNF

Notfallmedikamente lindern zwar akute Panik, langfristig helfen sie aber nicht und man gewöhnt sich schnell daran. Das macht auch psychisch abhängig und verhindert, dass man sich der Angst stellt und sie damit überwindet. Es gibt auch einfache Hilfen, die allerdings am besten mit mentalen Strategien verknüpft werden sollten. Folgende Empfehlungen können wir zur Erhöhung der BDNF-Konzentration im Blut geben:

KOLLOIDALES LITHIUM

„Lithiummangel gehört zu den häufigsten Mine-

> TRICKS UND TIPPS AUS DER PSYCHOLOGIE

Ablenkungen nutzen

Ein Trick, der eigentlich in der Therapie von Borderline-Störungen eingesetzt wird, kann bei Panikattacken lindernd wirken, indem man abgelenkt wird. Beispiele sind „in eine Zitrone beißen“ oder „sich einen leichten Reiz (ohne zu verletzen) zufügen“, wie ein Gummiband am Handgelenk schnalzen lassen. Auch etwas Schönes wie ein Foto ansehen oder ein angenehmer Duft können ablenken. Man sollte aber, wenn es sich bewährt, die „Trickkiste“ auch wirklich bei sich tragen für den Fall der Fälle. Die innere Vorstellung eines sicheren Ortes – das muss man allerdings in Ruhe üben und in allen Details und mit allen Sinnen ausschmücken sowie aus dem Gedächtnis abrufbar machen – kann ebenfalls eine Unterbrechung der Panik herbeiführen und immer auch ohne Hilfsmittel ausgeführt werden.

Sich der Angst stellen

Tiefer geht aber die kognitive Verhaltenstherapie und auch die Hypnose können Wunder wirken, wenn die im Unterbewusstsein vergrabene Ursache aufgedeckt werden kann. Wichtig ist, dass man lernt, sich weder von der Angst lähmen zu lassen noch in Abwehr zu gehen. Denn das kann die Attacke noch verstärken, genauso wie die Vermeidung von Situationen, in denen man schon eine Panikattacke hatte. Dadurch fällt es noch schwerer, sich der Panik zu stellen.

Es wieder schaffen

Dabei hilft, sich die Erfahrung ins Gedächtnis zu rufen, dass man die Panikattacke schon einmal überstanden hat und folglich über die Erfahrung verfügt, dass man es erneut schaffen kann. Die beste Strategie ist es daher, die Panikattacke zuzulassen und nicht dagegen anzukämpfen. Auch wenn es noch nicht auf Anhieb gelingt, die Vorstellung und das Wissen, dass sie vorbeigeht, nimmt der Panikattacke ihre Macht und dominiert schließlich nicht mehr das Leben. Dann kann man sie als Signal sehen, mehr auf sich selbst zu achten.

ralstoffdefiziten und ist mit fast jeder psychischen Störung verbunden“, schreibt Greenblatt und weist darauf hin, dass Lithium extrem vorteilhaft auf bestimmte Gene wirkt, sie „einschalten“ und andere „abschalten“ kann, je nachdem, was benötigt wird. Lithium kann das BDNF-Gen erhöhen. Als Medikament ist Lithium hochdosiert und nebenwirkungsreich. Niedrigdosiertes Lithiumorotat, das genauso gute Wirkungen ohne Nebenwirkungen zeigt, ist in der EU nicht erlaubt (in den USA aber sehr beliebt). Alternativ kann *kolloidales*

Lithium verwendet werden. Obwohl es unbedenklich ist, muss aus rechtlichen Gründen darauf vermerkt sein, dass es nicht für den menschlichen Verzehr geeignet ist. Es kann allerdings genauso in die Armeugen oder in den Nacken gerieben werden. Etwa fünf Sprühstöße täglich reichen unserer Erfahrung nach oft schon aus. Auf unserer Vereinswebsite geben wir weitere Erfahrungen und Dosierungsempfehlungen bekannt.

WODURCH WIRD DER BDNF-SPIEGEL NOCH BEEINFLUSST?

- Durch Vitamin D
Der BDNF-Spiegel wird außerdem durch Vitamin D erhöht, was kein Wunder ist. Man fühlt sich bei Sonnenlicht normalerweise auch viel wohler.

- Durch den *Hericium* und den *Tremella Vitalpilz*
Die Erfahrung zeigt: Der *Hericium* beruhigt das Nervenkostüm und hat eine natürliche stimmungsaufhellende Wirkung. Der *Hericium* und der *Tremella Pilz* sind außerdem seit langem dafür bekannt, die Regeneration peripherer Nerven zu fördern, indem sie die Aktivität des Nervenwachstumsfaktors (NGF) anregen und damit auch Erhaltung und Reparatur wichtiger Nervenzellen. Aber das ist

noch nicht alles. Beide Pilze enthalten BDNF. Gerade bei einem BDNF-Defizit können sie deshalb große Dienste leisten – auch während Therapien, die auf eine Aufarbeitung von Panikattacken oder Kindheitstraumen abzielen.



Über den Co-Autor: Benjamin Ehrenberger, BSc., seit Ende 2022, GF von Anatis Naturprodukte GmbH. Absolviert sein Masterstudium in Psychologie und arbeitet in der Krisenintervention für Jugendliche.