

# Patienteninformation: Trotz Angst den Körper entspannen und regenerieren

## Liebe Patientin, lieber Patient!

Fühlen wir uns bedroht oder haben wir Angst, gerät unser Körper in einen Alarmzustand: die Muskeln spannen sich an, das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Atmung flacht ab, die Aufmerksamkeit erhöht sich. Ist die Gefahr vorüber, baut sich dieser Stresszustand wieder ab, der Körper entspannt und regeneriert.

Bei einer Angsterkrankung befindet sich der Organismus dauerhaft in diesem Erregungszustand. Die notwendige Entspannung und Regeneration bleiben aus. Es ist daher wichtig, den Körper zu unterstützen, damit er sich bestmöglich entspannen und regenerieren kann.

## Für guten Schlaf sorgen

Tagsüber lenken Arbeit, Familie, Haushalt und andere Aktivitäten von Ängsten und unangenehmen Gedanken ab. Ist die Ablenkung abends weg, beginnt das Gedankenkarussell zu kreisen. Nehmen Sie sich am frühen Abend bewusst Zeit, in der Sie **Ängsten und belastenden Gedanken Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit schenken** und sich **ausschließlich** mit ihnen befassen. Sie sollten unangenehme Gedanken und Ängste nicht mit ins Bett nehmen, das führt zur Schlafproblemen.

**Vermeiden** Sie am Abend alles, **was den Körper belastet oder anregt**. Dazu zählen schwer verdauliche Speisen, Alkohol, Koffein, Nikotin, spannende Romane und Filme, aufwühlende Telefonate.

Gehen Sie zu Bett, **wenn Sie müde sind** und auch das Gefühl haben, bald einschlafen zu können. Wach im Bett zu liegen und auf den Schlaf zu warten entspannt nicht, im Gegenteil. Die Schlafqualität ist für die Erholung wichtiger als die Zeit, die Sie im Bett verbringen.

Sollten Sie nachts aufwachen und **nach einer halben Stunde nicht wieder eingeschlafen sein, verlassen Sie das Bett** und beschäftigen Sie sich mit entspannenden Dingen. Das Bett sollte nicht als Ort der Schlaflosigkeit assoziiert sein. Musik hören, ein nicht zu anspruchsvolles Buch lesen oder malen kann entspannen.

Rauben Ihnen quälende **Gedanken** den Schlaf, kann es hilfreich sein, diese **auf ein Blatt Papier zu bannen**, also aufzuschreiben. Das erleichtert und oft gelingt es danach wieder einzuschlafen.

## Freiräume schaffen

Reservieren Sie jeden Tag **Zeit für sich selbst**. Tun Sie dann **bewusst** Dinge, die Sie **möchten** und **nicht müssen**. Das kann ein Kinobesuch sein, eine Verabredung mit Freunden, Singen in einem Chor, ein Ausflug ins Grüne, Zeit mit dem Partner verbringen, Kochen, die Wohnung in Gedanken neu einrichten etc. Widmen Sie sich in dieser Zeit Aktivitäten, die Ihnen ein gutes Gefühl geben.

## Mit Sport Stresshormonspiegel senken

Bei Angsterkrankungen produziert der Körper **zu viele Stresshormone**. Vor allem **Ausdauersport reduziert die Stresshormonkonzentration** im Körper und kann dadurch **zur Entspannung beitragen**. Joggen, Schwimmen und Fahrradfahren eignen sich besonders. Zusätzlich fördert Sport den gesunden Schlaf. Beachten Sie aber, dass ein **Übermaß an sportlicher Aktivität** den Körper auch **erschöpfen bzw. Erschöpfungszustände verstärken** kann. Gehen Sie beim Sport nur **an Ihre Grenzen** und **nicht darüber hinaus**. Gönnen Sie Ihrem Körper **nach jedem Sporttag einen Ruhetag** zur Regeneration.

## Entspannungstechniken erlernen

Bestehen Angsterkrankungen über einen längeren Zeitraum, kann es notwendig sein, **gezielte Entspannungsübungen** einzusetzen, um den Daueralarmzustand zeitweise zu unterbrechen. Autogenes Training, Yoga, Muskelrelaxation nach Jacobson, Qi-Gong und zahlreiche andere Methoden eignen sich gut dafür. Sie können diese zum Beispiel in Kursen an Volkshochschulen, in Fitness-Studios und bei zahlreichen privaten Anbietern erlernen. Vielleicht bietet auch Ihr Heilpraktiker Kurse in Entspannungsverfahren an.

**! Entspannungsverfahren, die sich vor allem auf der mentalen Ebene abspielen, sind nicht für jeden gleichermaßen gut geeignet. Fragen Sie daher immer Ihren Heilpraktiker um Rat, welche Methode die für Sie passende ist.**

## Strukturen festlegen

Eine klare **Tagesstruktur** kann bei Ängsten Sicherheit geben. Stehen Sie jeden Tag **zur selben Zeit** auf, auch am Wochenende. Nehmen Sie alle Mahlzeiten möglichst **zur gleichen Uhrzeit** ein und wenn möglich am gleichen Ort. Legen Sie in dieser Tagesstruktur auch fest, wann Sie Sport treiben oder Entspannungsübungen machen möchten, Ihren Lieblingsaktivitäten nachgehen oder sich Ihren Gedanken widmen.

Dieser Artikel ist online zu finden unter: <http://dx.doi.org/10.1055/s-0030-1253534>

## Weiterführende Literatur

**Dehner-Rau C, Rau H.** Ängste verstehen und hinter sich lassen. Stuttgart: Trias; 2007

**Ehret-Wemmer D.** Typgerecht entspannen. Audio-CD. Stuttgart: Trias; 2009

**Christian Böser,** Stuttgart

Mit besten Grüßen überreicht durch:

Praxisstempel/Unterschrift