



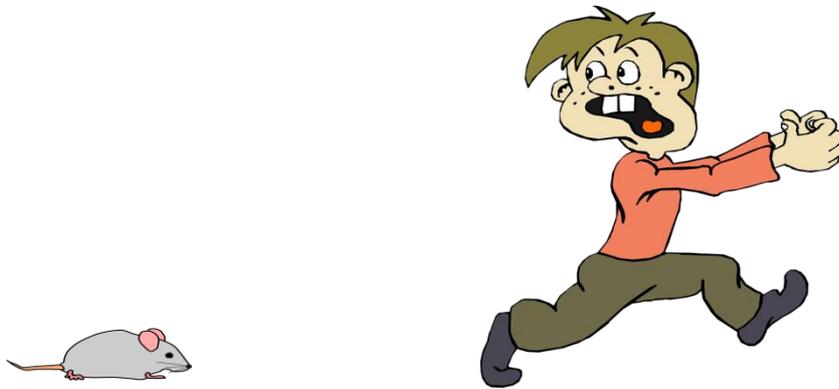
Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Newsletter 01-2018

Angstzustände und innere Unruhe



Angst ist eine natürliche Emotion, die uns vor Gefahren schützen soll. Angst vor einem Löwen zu haben ist durchaus sinnvoll, genauso wie die Angst einen steilen Abhang hinunter zu stürzen oder die Angst seinen Arbeitsplatz zu verlieren, wenn der Arbeitgeber vor der Insolvenz steht.

All die großen und kleinen Ängste des Alltags machen uns sensibel für eventuelle Gefahren und lassen uns Vorsorge treffen um diesen begegnen zu können.

Soweit sind Ängste durchaus sinnvoll und gesund, anders ist es jedoch, wenn der gesunde Menschenverstand keine Ursache für die Angst ausmachen kann oder diese nicht wirklich bedrohlich ist.

Gemeint ist hier das große Feld der Phobien (vor Spinnen, freien Plätzen, engen Räumen, der Höhe) aber auch eine diffuse Angst und innere Unruhe, für die keine Auslöser erkannt werden können.

Phobien entstehen oft, wenn man sich in einer bestimmten Situation unwohl fühlt, z.B. man hat sich sehr unwohl gefühlt, als man auf einem hohen Turm stand. Diese Angst verselbstlicht sich dann. Soll man dann nochmals auf einen hohen Turm, so erinnert man sich an das Unwohlsein und geht schon mit einem mulmigen Gefühl nach oben, was vorher kein Problem war. Mit jedem Mal kann es schlimmer und schlimmer werden, bis sogar das Besteigen einer kleinen Trittleiter nicht mehr möglich ist und sogar die bloße Vorstellung auf etwas steigen zu müssen zu Panikattacken führt.

Dahinter steckt ein fataler Kreislauf, den zu durchbrechen umso schwerer wird, je länger die Phobie schon besteht. Im Grunde hat man irgendwann Angst vor der Angst.

Auch bei eigentlich grundloser Angst und innerer Unruhe läuft es nach dem gleichen Schema ab, nur hat man hier keine Möglichkeiten die „gefährlichen“ Situationen zu meiden.

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen
Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung

02382/7043299
www.naturheilpraxisahlen.de



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Teufelskreis Panikattacken



erstellt von G. Stiehler, veröffentlicht unter GNU Freie Dokumentationslizenz

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist das Gefühl der Angst dem Element Wasser mit dem Hauptorgan Niere zugeordnet.

Hat der Mensch Angst, so schwächt er dadurch seine Niere in ihrer Funktion Energie und Körperflüssigkeiten zu produzieren.

Andersherum haben Menschen, die eine geschwächte Niere haben, auch eher Angst. Wobei die Angst um so größer ist, je geschwächer man ist und umgekehrt.

Extreme Angst oder Panik können dazu führen, dass der Körper die Energie zentralisiert, also nur noch die lebenswichtigen Organe mit Energie und Blut versorgt. Man bekommt:

„kalte Füße“, „weiche Knie“, „macht sich vor Angst in die Hose“ oder es wird einem schwarz vor Augen, weil das Gehirn nicht mehr durchblutet wird (es gehört interessanterweise nicht zu den lebenswichtigen Organen).

Ist die Niere geschwächt, so kann sie den Körper nicht optimal mit Qi/Energie und Yin/Körperflüssigkeiten versorgen, wodurch die anderen Organe in ihren Funktionen eingeschränkt werden und die Schwächung auf den ganzen Körper über geht und immer stärker wird.

Ist nicht die Niere sondern das Herz geschwächt, so kommt der Körper mit der Blutproduktion nicht nach. Da Blut auch immer als Kühlmittel fungiert kann der Körper innerlich „heiß laufen“, vor allem, wenn die Schwäche sich durch einen Yin-Mangel manifestiert.

Die Betroffenen fühlen sich, als würden sie innerlich auf einer heißen Herdplatte sitzen, was mit starker innerer Unruhe verbunden ist. Auch hier gilt wieder, je größer der Blut-/Yin-Mangel, desto größer die Unruhe.

Und auch hier ist in der Regel der ganze Körper betroffen.

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen

02382/7043299

www.naturheilpraxisahlen.de

Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Der Blutmangel kann durch einen tatsächlichen Blutverlust durch z.B. Unfall oder Operation entstehen, aber auch das Ergebnis eines langjährigen Raubbaus durch Überarbeitung, Fehlernährung und fehlender Ruhephasen sein.

Um aus dem fatalen Kreislauf von Angst/innerer Unruhe und Schwächung der jeweiligen Organe und des Restorganismus aussteigen zu können, sollte die Lebensführung optimiert werden.

Das heißt, dass sehr viel Wert auf eine gesunde Ernährung gelegt wird, wenn eben möglich mit Unterstützung durch Akupunktur und Kräuter.

Ebenfalls beruhigend wirken Atemübungen bei denen eine ruhige, tiefe Atmung praktiziert wird, da diese zur Entspannung beiträgt.

Besteht eine unphysiologische Angst vor konkreten Situationen oder Dingen, so sollte man sich diesen immer wieder bewusst aussetzen um sich zu desensibilisieren (Konfrontationstherapie). Diese funktioniert umso besser, je geringer die Panik ist, also am besten ganz am Anfang. Hat sich die Angst bereits verselbständigt (das Foto einer Spinne reicht für starkes Unwohlsein), sollte man nicht zögern professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Zur kurzfristigen Überbrückung von Angst bedient sich der Körper der Nierenessenz, den körpereigenen „Rescue Tropfen“, die uns helfen Krisensituationen zu überleben.

Die Nierenessenz setzt u.a. auch körpereigene Opiate frei, was uns das angenehme Gefühl bei einer Achterbahnfahrt oder einer guten Gruselgeschichte beschert.

Manche Menschen sind regelrecht süchtig danach und begeben sich in immer gefährlichere Situationen um den „Kick“ zu bekommen.

Sie führen dann ein Leben auf der Überholspur, rasant, aufregend und deutlich kürzer als bei entspanntem Lebensstil.