



# TCM BLOG

Von Brigitte Linder



## Ängstlichkeit und Panikattacken

Ängstlichkeit und Panikattacken sind schwerwiegende psychische Gesundheitszustände, die weltweit Millionen von Menschen betreffen. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehören Ängstlichkeit zu den häufigsten psychischen Gesundheitsproblemen und betreffen schätzungsweise 264 Millionen Individuen weltweit.

Dieselben Leiden können sich in übermässiger Angst, Sorgen oder Nervosität äussern, welche den Alltag von Einzelnen stark beeinträchtigen können. Panikattacken, eine Untergruppe von Ängstlichkeit, sind gekennzeichnet durch plötzliche, intensive Episoden von Angst. Diese Attacken können sowohl körperlich als auch emotional überwältigend sein.

Hier ist eine Liste von körperlichen Symptomen:

- *Palpitationen*: Ein schneller, unregelmässiger Herzschlag.
- *Atemnot oder Erstickungsgefühl*: Einige Menschen fühlen ein Engegefühl im Hals oder haben das Gefühl, dass sie nicht genug Luft bekommen oder ersticken.
- *Brustschmerzen oder Unbehagen*: Ein Engegefühl in der Brust oder stechende Schmerzen, die mit einem Herzinfarkt verwechselt werden können und während einer Attacke auftreten.
- *Schwindel oder Benommenheit*: Ein Gefühl des Schwindels oder Unsicherheit auf den Beinen.
- *Schwitzen*: Übermässiges kaltes oder feuchtes Schwitzen kann auftreten.
- *Zittern oder Beben*: Einige Betroffene fühlen sich zittrig oder bemerken ein Zittern in den Händen.
- *Übelkeit oder Magenverstimmung*: Magenbeschwerden oder das Gefühl, sich übergeben zu müssen, können auftreten.
- *Kälte- oder Hitzewallungen*: Plötzliche Hitze- oder Kältegefühle können den Körper durchströmen.
- *Taubheit oder Kribbeln*: Ein Gefühl der Taubheit oder des Kribbelns (oft in Händen, Füßen oder im Gesicht), bekannt als Parästhesie, ist üblich.
- *Muskelverspannungen*: Muskelverspannungen oder -schmerzen, oft durch die Kampf-oder-Flucht-Reaktion des Körpers verursacht.

Die WHO erkennt diese Zustände als bedeutende Beiträge zur globalen Krankheitslast an, da sie die Lebensqualität, Produktivität und das allgemeine Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen können. Eine ordnungsgemässe Behandlung, frühe Intervention und der Zugang zu schulmedizinischer und/oder komplementärmedizinischer Versorgung sind entscheidend für die Besserung von Ängstlichkeit und Panikattacken.

In der westlichen Medizin werden Ängstlichkeit und Panikattacken mittels einer Kombination von Ansätzen behandelt: Medikamente, Psychotherapie und Änderungen des Lebensstils. Der Behandlungsplan wird oft individuell an den Schweregrad der Störung und die spezifischen Bedürfnisse des Patienten angepasst.

## Warum sind Ängstlichkeit und Panikattacken so weit verbreitet?

Ängstlichkeit und Panikattacken breiten sich zunehmend aus und können Menschen jeden Alters betreffen.

Zu den häufigsten beitragenden Faktoren gehören:

1. *Moderne Lebensstile und Stress:* Die schnelllebige, leistungsorientierte Natur des modernen Lebens hat die Stresslevel erheblich erhöht. Viele Menschen stehen unter ständigen Ansprüchen durch Arbeit, finanzielle Belastungen und soziale Verpflichtungen. Aufgrund dieser stetigen Überstimulation und chronischem Stress können Ängstlichkeit oder Panikattacken häufiger auftreten.
2. *Digitale Überlastung und soziale Medien:* Der immense Anstieg von Technologie, insbesondere der sozialen Medien, spielen eine bedeutende Rolle, da der ständige Kontakt mit idealisierten Bildern von Erfolg, Schönheit und Glück unrealistische Erwartungen schafft. Diese Erwartungen führen dann zu Gefühlen der Unzulänglichkeit und Vergleichen mit anderen. Darüber hinaus können diese ständige Konnektivität und Informationsüberflutung durch Smartphones und andere Geräte den Schlaf stören, Stress erhöhen und die Fähigkeit verringern, sich zu entspannen und abzuschalten.
3. *Isolation und Einsamkeit:* Trotz der umfangreicheren Vernetzung durch digitale Mittel fühlen sich viele Menschen einsamer denn je. Veränderungen in sozialen Strukturen, Urbanisierung und weniger direkte Interaktionen fördern Einsamkeit und damit verbundene Ängstlichkeit. Die COVID-19-Pandemie hat diese Situation weiter verschärft, da Lockdowns und Massnahmen zur sozialen Distanzierung den Abstand zwischen den Menschen vergrößert haben.
4. *Wirtschaftliche Unsicherheit:* Finanzielle Belastungen, Arbeitsplatzunsicherheit und steigende Lebenshaltungskosten sind bedeutende Stressfaktoren, die zu Ängstlichkeit und Panikattacken beitragen. Wirtschaftliche Unsicherheit, insbesondere bei jüngeren Menschen, hat ein Gefühl von Instabilität und Angst vor der Zukunft geschaffen, was psychische Gesundheitsprobleme verschärft. Geografische Regionen, die derzeit von Kriegen betroffen sind, erzeugen plötzliche Sorgen und tragen weltweit zur wirtschaftlichen Unsicherheit bei.
5. *Erhöhtes Bewusstsein und Diagnosen:* Mit dem wachsenden Bewusstsein für psychische Gesundheit, ersuchen mehr Menschen Hilfe, was zu höheren Diagnosequoten führt. Obwohl das gesteigerte Bewusstsein positiv ist, verdeutlicht das weit verbreitete Auftreten der angeschlagenen psychischen

Gesundheit. Wahrscheinlich wurde psychische Krankheit in der Vergangenheit unterberichtet oder sogar falsch diagnostiziert.

6. *Umweltfaktoren:* Verschmutzung, Klimawandel und Urbanisierung führen zu ansteigenden Angstniveaus. Viele Menschen sind der Belastung von Umweltstressoren wie Lärmbelästigung, beengte Wohnverhältnisse und Sorgen über globale Klimaereignisse ausgesetzt.

7. *Biologische und genetische Faktoren:* Studien legen nahe, dass Ängstlichkeit und Panikattacken genetische Komponenten haben können, die uns anfälliger für die Entfaltung von Angstzuständen machen. Darüber hinaus hat die moderne Forschung zum Mikrobiom gezeigt, dass eine schlechte Ernährung (verarbeitete und minderwertige Nahrungsmittel) die Darmgesundheit negativ und somit das psychische Wohlergehen beeinflusst.

8. *Nach-Pandemie-Effekte:* Die COVID-19-Pandemie hat die psychische Gesundheit weltweit beeinflusst. Viele Menschen erlebten eine erhöhte Angst aufgrund von Gesundheitsbedenken, Isolation und Arbeitsplatzverlusten. Selbst nachdem sich die Welt erholt hat, haben die Auswirkungen weiterhin einen starken Einfluss auf die wirtschaftliche Situation und damit auf die psychische Gesundheit einzelner.

9. *Pharmazeutische und Substanzverwendung:* Die übermäßige Abhängigkeit von Medikamenten, Stimulanzien wie Koffein und Drogen kann ebenfalls zur Ängstlichkeit beitragen. Bei langfristigen Anwendungen können Medikamente sogar Symptome von Ängstlichkeit hervorrufen oder verschlimmern.

Diese Faktoren tragen zusammen zu einem Umfeld bei, in dem Ängstlichkeit eher entstehen kann, was zu den steigenden Statistiken von Betroffenen führt. Eine wirksame Behandlung oder Management erfordert das Erkennen der auslösenden Faktoren und das Angehen sowohl individueller als auch gesellschaftlicher Ursachen. Wir sind alle verantwortlich, unser geistiges Wohlbefinden zu fördern und Stressfaktoren bestmöglich zu reduzieren.

### Angst- und Panikstörungen in der TCM

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden Ängstlichkeit und Panikattacken (wie alle Krankheiten) als Ungleichgewicht in den lebenswichtigen Energien des Körpers angesehen. Diese Energien haben einen Bezug zu den verschiedenen Organen. Organe sind unter anderem auch für die emotionale Regulierung verantwortlich. Die TCM verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und betrachtet die psychische Gesundheit als tief mit dem physischen Körper des Einzelnen verbunden. Grundsätzlich wird Ängstlichkeit in der TCM mit Disharmonien in

den Systemen des Herzens (Feuer), der Leber (Holz) und der Nieren (Wasser) in Verbindung gebracht. Da verschiedene Rahmenwerke zur Diagnose bestehen, kann Ängstlichkeit auch mit Ungleichgewichten in Qi (Energie), Blut und Shen, pathogenen Faktoren und anderen «Strukturen» in Verbindung gebracht werden.

#### **1. Herz (Xi n und Feuer):**

Das Herz gilt als Sitz des Geistes und des Shen. Emotionale Störungen werden somit mit der Fähigkeit des Herzens, das Shen richtig zu regulieren, in Verbindung gebracht. Wenn das Herz-Qi schwach ist oder ein Übermass an Hitze besteht, können Symptome wie Schlaflosigkeit, Herzklopfen, Unruhe und Panikattacken auftreten. Dies steht in engem Zusammenhang mit den nährenden Eigenschaften des Blutes, dass in der TCM vom Herz regiert wird.

#### **2. Leber (Gan und Holz):**

Die Leber ist verantwortlich für den reibungslosen Fluss von Qi im ganzen Körper. Wenn das Leber-Qi stagniert – oft aufgrund von Stress, Frustration oder unterdrückten Emotionen – kann dies Angst, Reizbarkeit und ein Gefühl innerer Anspannung verursachen. In extremen Fällen kann das Versagen der Leber, das Qi zu regulieren, zu einem Aufbau von innerer Hitze und Schleim führen, was die Angstsymptome verschlimmert und den Shen stört.

#### **3. Niere (Shen und Wasser):**

Die Nieren sind energetisch mit Angst verbunden und gelten als Grundlage der Vitalität und Essenz (Jing). Panikattacken können mit einem Mangel an Nieren-Yin oder -Yang verbunden sein, was zu einem Zustand von Instabilität und tief verwurzelter Angst führt. Ein Nierenmangel wird oft dann angenommen, wenn Symptome wie Furcht, Erschöpfung oder Schwäche mit der Angst einhergehen.

#### **4. Qi und Blut:**

Angst kann auch durch Qi-Mangel verursacht werden, was zu Müdigkeit, Atemnot und Überforderung führen kann. Ebenso kann ein Blutmangel (insbesondere ein Herz-Blut-Mangel) dazu führen, dass der Geist unruhig wird, was Angst, Konzentrationsprobleme und ein Gefühl von Unbehagen zur Folge hat.

#### **5. Schleim und Feuchtigkeit:**

In der TCM kann übermäßige Feuchtigkeit zu Schleim führen was den Fluss von Qi blockiert und mentale Verwirrung oder Schweregefühle hervorrufen kann. Wenn Schleim den Geist vernebelt, kann emotionale Instabilität und in schweren Fällen Panikattacken oder komplette Verwirrung entstehen.

Die Behandlung von Ängstlichkeit und Panikattacken in der TCM

Bei der Behandlung von Ängstlichkeit und Panikattacken in der TCM nutzen wir oft Akupunktur, um den Qi-Fluss zu harmonisieren, den Shen zu beruhigen und das Gleichgewicht der Organsysteme wiederherzustellen. Aus meiner Erfahrung reicht Akupunktur allein jedoch häufig nicht aus, weshalb ich stets auch Chinesische Kräutermedizin (CHM) verordne. Selbstverständlich passe ich die Kräuterrezeptur individuell an die Situation des Patienten an. Oft müssen wir dabei auch verschriebene Medikamente berücksichtigen. Ich bespreche mit all meinen Patienten, wann die Kräuter einzunehmen sind, und achte darauf, dass mindestens zwei Stunden Abstand zu anderen Medikamenten eingehalten werden.

Was ich persönlich als wichtig erachte, ist die Verschreibung von Mineralien, insbesondere diejenige, die relative einfach erhältlich sind sowie Long Gu und Mu Li. Beide Substanzen werden entweder individuell oder kombiniert verabreicht. Sie finden häufig Anwendung in Rezepturen zur Unterstützung der mentalen und emotionalen Gesundheit, um den Geist zu beruhigen, Emotionen zu stabilisieren und Symptome zu lindern welche auf Mängel oder Ungleichgewichte in den Systemen Leber, Niere und Herz zurückzuführen sind.

Oft werden sie jedoch zusammen verwendet, um ihre verankernden und beruhigenden Wirkungen zu verstärken, insbesondere bei der Behandlung von Angstzuständen, Panikattacken und anderen Symptomen, die sowohl eine Störung des Shen als auch körperliche Anspannung beinhalten.

Hier ist eine Liste von Rezepturen, die zur Behandlung von Ängstlichkeit und Panikattacken berücksichtigt werden könnten:

#### Chai Hu Jia Long Gu Mu Li Tang

- Hauptwirkung: Harmonisiert den Shaoyang, klärt innere Hitze, beruhigt das Shen und lindert Unruhe.
- Häufig verwendet bei: Emotionale Instabilität, Reizbarkeit, Angstzustände und Schlaflosigkeit, oft durch innere Hitze und Unruhe verursacht.

#### Gu Ci Wan

- Hauptwirkung: Beruhigt das Shen, verankert den Geist und kontrolliert das Schwitzen.
- Häufig verwendet bei: Unruhe, Herzklopfen und spontanem Schwitzen, oft durch Yin- und Blutmangel mit aufsteigendem Yang verursacht.

#### Tian Wang Bu Xin Dan

- Hauptwirkung: Nährt das Herz-Yin, klärt Hitze, beruhigt das Shen und verankert den Geist.
- Häufig verwendet bei: Schlaflosigkeit, Angstzustände und Herzklopfen, die mit Yin-Mangel von Herz und Nieren zusammenhängen.

### Suan Zao Ren Tang Jia Jian (mit Long Gu, Mu Li)

- Hauptwirkung: Beruhigt den Geist, nährt das Blut und mässigt das Leber-Yang.
- Häufig verwendet bei: Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Herzklopfen und Angstzustände aufgrund von Leber-Blutmangel und Shen-Störung.

### Zhen Zhu Mu Wan

- Hauptwirkung: Beruhigt das Shen, unterdrückt das Leber-Yang und klärt Hitze.
- Häufig verwendet bei: Symptome wie Reizbarkeit, Angstzustände und Kopfschmerzen, insbesondere bei aufsteigendem Leber-Yang.

### Ding Zhi Wan

- Hauptwirkung: Beruhigt das Shen, verankert und bindet den Geist und nährt das Herz.
- Häufig verwendet bei: Emotionale und mentale Instabilität, Vergesslichkeit und Herzklopfen in Verbindung mit einem geschwächten Herzen und Shen.

### An Shen Ding Zhi Wan

- Hauptwirkung: Verankert das Shen, nährt das Herz und unterstützt die Nieren.
- Häufig verwendet bei: Angstzustände, Schlaflosigkeit, Herzklopfen und Unruhe, insbesondere bei Ungleichgewichten von Herz und Nieren.

In der TCM wird die emotionale Gesundheit durch ein ausgeglichenes Leben unterstützt, das eine angemessene Ernährung, moderate Bewegung, Stressabbau und emotionale Ausdrucksformen umfasst. Meditation und Qi Gong werden oft empfohlen, um inneren Frieden und Ausgeglichenheit zu fördern.

Zusammenfassend werden Ängstlichkeit und Panikattacken in der TCM als Folge einer energetischen Disharmonie angesehen, wobei die Behandlung darauf abzielt, das Gleichgewicht der Organsysteme wiederherzustellen, den freien Fluss von Qi zu fördern, das Blut zu nähren, den Geist und das Shen zu beruhigen und das Yang zu verankern. Es spielt keine Rolle, ob eine Person verschreibungspflichtige Medikamente einnimmt; der TCM-Ansatz kann dies in die Gesamtstrategie der Behandlung einbeziehen.

## Referenzen:

- World Health Organization (WHO). Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. World Health Organization, 2017.
- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). 5th ed., American Psychiatric Association, 2013.
- National Institute of Mental Health (NIMH). "Anxiety Disorders." National Institute of Mental Health, U.S. Department of Health and Human Services.
- Bandelow, B., & Michaelis, S. (2015). "Epidemiology of Anxiety Disorders in the 21st Century." Dialogues in Clinical Neuroscience, 17(3), 327–335.
- <https://www.americandragon.com/index.htm>
- Maciocia, Giovanni. The Foundations of Chinese Medicine: A Comprehensive Text for Acupuncturists and Herbalists. 2nd ed., Churchill Livingstone, 2005.
- Flaws, Bob, and James Lake. Chinese Medical Psychiatry: A Textbook and Clinical Manual. Blue Poppy Press, 2001.
- Ni, Maoshing. The Yellow Emperor's Classic of Medicine: A New Translation of the Neijing Suwen with Commentary. Shambhala Publications, 1995.
- Kaptchuk, Ted J. The Web That Has No Weaver: Understanding Chinese Medicine. Contemporary Books, 2000.
- Yamamoto, Shuichi. Traditional Chinese Medicine Approach to Anxiety and Depression. Integrative Medicine Research, vol. 2, no. 2, 2013, pp. 29-35.
- Bei der Vorbereitung dieses Blogartikels, wurde ChatGPT verwendet, um Inhalt zu generieren. Alle Angaben wurden überprüft und der Autor übernimmt volle Verantwortung für den Blogeintrag.