



## Die Anti-Angst-Diät

# HOCHWIRKSAME VITALSTOFFE FÜR DIE PSYCHE

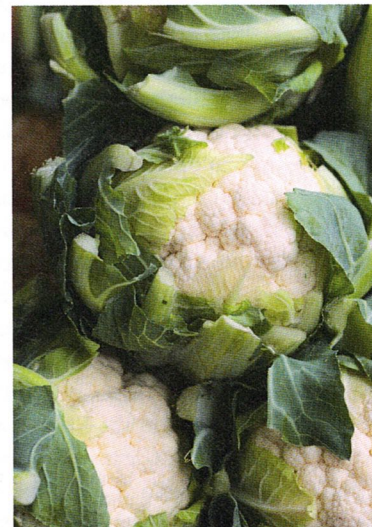
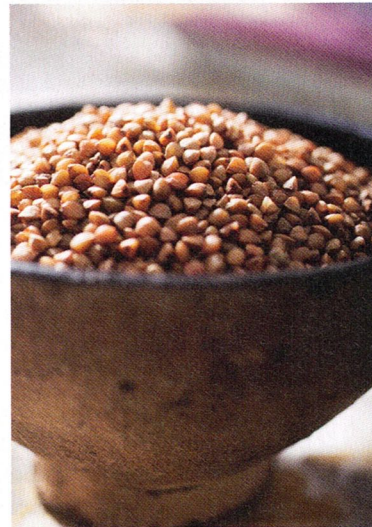
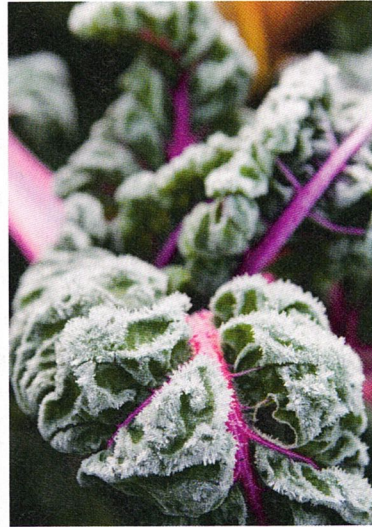


Längst sind die Zusammenhänge zwischen unseren Essgewohnheiten und körperlichen Beschwerden wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen bekannt. Doch wie sehr unsere Ernährung auch unsere seelische Verfassung beeinflusst, rückt erst seit wenigen Jahren in den Fokus der Medizin.

Insbesondere die gezielte Ergänzung von Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen kann die biochemischen Vorgänge in unserem Körper wieder ins Gleichgewicht bringen – und damit sogar psychische Beschwerden wie Angstzustände und depressive Verstimmungen lindern.

Angst ist ein Grundgefühl im Leben, das jeder Mensch kennt. Leichte Besorgnis, ein Unwohlsein, das leise pocht, Beklemmungsgefühle, aber auch manifeste Angststörungen bis hin zu Panikattacken zählen zu den unterschiedlichen Ausprägungen von Angst. Zu den etablierten konventionellen Behandlungsformen bei Angstzuständen gehören die kognitive Verhaltenstherapie und die Verabreichung von Psychopharmaka. Diese Medikamente allein können aber die Grundursache von Angststörungen nicht beseitigen. Sie sollten auch nicht unbedacht eingenommen werden, da sich leicht eine Abhängigkeit entwickeln kann.

In ihrem Buch „Ängste überwinden durch Anti-Stress-Nahrung“ zeigt die zertifizierte Ernährungsberaterin *Trudy Scott* einen ganz anderen Weg auf und untermauert ihr Konzept durch viele Studien. Sie beschreibt, wie das biochemische Verhältnis natürlicher Verbindungen im Gehirn durch eine Ernährungsumstellung und eine Supplementierung mit bestimmten Nährstoffen wieder ins Gleichgewicht gebracht werden kann. So kann man Nervosität, Beklemmungen, Sorgen, Angstgefühle, Reizbarkeit, aber auch Panikattacken und depressive Verstimmungen auf natürliche Art und Weise in den Griff bekommen. Die Voraussetzung dafür ist, den eigenen maßgeschneiderten Nährstoffbedarf zu kennen und abzudecken, denn dieser spielt bei der Bewältigung von Angstzuständen und den meisten anderen psychischen Störungen sowie bei körperlichen Gesundheitsproblemen eine Schlüsselrolle. Auch wenn Nahrungsmittel und die gezielte Einnahme von Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen schwere Angststörungen nicht vollständig heilen können, so sind sie doch für nicht wenige Betroffene das fehlende Puzzleteil, durch das eine erfolgreiche Behandlung mit konventionellen Verfahren überhaupt erst möglich wird.



*Mangold, Buchweizen und Blumenkohl sorgen mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen für unsere psychische Gesundheit*

## DIE BEDEUTUNG DER AMINOSÄUREN FÜR UNSERE PSYCHE

Aminosäuren sind die Grundbausteine der Eiweiße (Proteine). Sie haben zahlreiche Funktionen in unserem Körper und sollten daher immer in ausreichendem Maße zur Verfügung stehen. Manche kann der Körper selbst herstellen, andere müssen wir von außen zuführen. Im biochemischen Stoffwechsel des Gehirns werden Aminosäuren\* zusammen mit Vitaminen und Mineralstoffen benötigt für den Aufbau von Neurotransmittern, auch Botenstoffe genannt. Letztere übertragen Impulse im Nervensystem und haben einen großen Einfluss auf unsere psychische Verfassung. Ein Mangel wirkt sich dementsprechend ungünstig aus.

**Werden bestimmte Lebensmittel nicht gut vertragen oder reagiert man sogar allergisch darauf, kann dies zu Unwohlsein und Angstgefühlen beitragen.**

Der beste Energie- und Aminosäuren-Lieferant für unser Gehirn ist eine vollwertige Ernährung mit ausreichend hochwertigen Proteinen (Fleisch, Geflügel, Eier, Fisch, Milchprodukte – vorausgesetzt, es liegt keine Unverträglichkeit vor –, aber auch Hülsenfrüchte wie z. B. Bohnen, Linsen und Erbsen). Reicht es nicht aus, die Ernährung zu optimieren, sollten Aminosäuren und Vitalstoffe als Nahrungsergänzungsmittel substituiert werden. Sie tragen relativ rasch dazu bei, die natürlichen chemischen Verbindungen im Gehirn wieder ins Gleichgewicht zu bringen und Beklemmungs- und Angstzustände sowie Nervosität, Anspannung und inneren Stress zu reduzieren. Darüber hinaus können die Nahrungsergänzungsmittel auch bei Depression und Schlaflosigkeit helfen, die oft mit Angststörungen einhergehen.

Bestimmte Aminosäuren und die daraus hergestellten Neurotransmitter sind bei negativen Gemütszuständen sehr wirksam:

- **Serotonin**, auch als Wohlfühl- bzw. Glückshormon bezeichnet, sorgt für gute Laune, Entspannung, guten Schlaf, Positivität, Selbstbewusstsein und Flexibilität. Der Neurotransmitter bindet sich im Körper an zahlreiche Rezeptoren und ist damit an der Regulation vieler Vorgänge beteiligt. Die bekannteste Wirkung entfaltet das Serotonin im Gehirn, wo es eine sehr wichtige Rolle spielt, wenn es um die Entstehung und Behandlung von Depressionen geht. Zu einer ausreichenden Produktion von Serotonin ist, neben einigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, die Aminosäure L-Tryptophan notwendig.

In den meisten früheren Studien zu Serotonin und seinen Vorläuferstoffen Tryptophan und 5-HTP lag der Fokus auf depressiven Zuständen. Mittlerweile weiß man, dass geringe Serotoninwerte auch für Angststörungen bedeutsam sind. Ein Mangel an Serotonin führt zu Schlafproblemen, Wut, Heißhunger auf Kohlenhydrate sowie Hitze- und Schmerzempfindlichkeit.

Nahrungsergänzungsmittel mit 5-HTP, der Zwischenstufe zwischen Tryptophan und Serotonin, werden aus den Samen der Afrikanischen Schwarzbohne (*Griffonia simplicifolia*) gewonnen. Die Einnahme von 5-HTP oder *Griffonia* hebt die Serotoninwerte an und lindert die Symptome von Angststörungen, Panikattacken und Platzangst (Agoraphobie). Auch bei der Behandlung von Depressionen, Heißhunger auf Kohlenhydrate, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Fibromyalgie ist die Substanz effektiv. Tryptophan hat ähnlich positive Wirkungen wie 5-HTP.

Moderater Sport an der frischen Luft hebt ebenfalls die Serotoninwerte an und lindert Angststörungen, vor allem Zwangsstörungen und Phobien. Ein Zuviel an Sport hat hingegen eine gegenteilige Wirkung, denn es erhöht die Werte des Stresshormons Cortisol, was wiederum zu Angstzuständen beitragen kann.



*Hülsenfrüchte  
liefern Amino-  
säuren und Energie  
für unser Gehirn*

Auch Sonnenlicht wirkt sich positiv auf die Serotoninwerte aus. Eine Lichttherapie während der Wintermonate, z. B. mit einer Tageslichtlampe (3.000 bis 10.000 Lux), kann die Symptome einer Winterdepression lindern.

- **GABA** (Gamma-Amino-Buttersäure) ist der wichtigste beruhigende Neurotransmitter. Niedrige GABA-Werte werden mit Stress, Burn-out, der Unfähigkeit, sich zu entspannen, schlechtem Schlaf und Angststörungen in Verbindung gebracht. Insbesondere aus eiweißreicher Nahrung wie Parmesankäse, Walnüssen, Hühnereiern, Tomaten und grünen Bohnen kann der Körper Substanzen beziehen, aus denen er GABA herstellt. Die orale Einnahme von GABA kann merklich zu Entspannung und Stressfreiheit führen.

- **Katecholamine** (Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin) werden vom Gehirn und den Nebennieren als Reaktion auf Stress produziert. Sind sie in ausreichender Menge vorhanden, ist der Mensch optimistisch, energiegeladener und kann sich gut konzentrieren. Bei anhaltendem Stress werden sie hingegen verstärkt aufgebraucht. Der daraus resultierende Katecholaminmangel kann zu jener Art

Depression führen, bei der man völlig unmotiviert ist, nur noch im Bett bleiben und niemanden mehr sehen möchte. Da Katecholamine für ihre Synthesisierung Tyrosin brauchen, kann die Einnahme der Aminosäure die psychische Verfassung, die Erinnerungsfähigkeit sowie den Umgang mit stressigen Situationen verbessern.

Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D spielen ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Katecholaminproduktion. Es ist bekannt, dass Omega-3-Fettsäuren aus Fisch- und Algenöl (EPA und DHA) imstande sind, depressive Zustände zu lindern. Geringe Katecholaminwerte können u. U. auch auf eine Dysfunktion der Schilddrüse oder der Nebennieren hinweisen.

- **Endorphine** gehören zur Gruppe jener Neurotransmitter, die körperlichen und emotionalen Schmerz lindern. Sie bewirken beispielsweise bei Hochleistungssportlern eine Art Rausch, der sie die Anstrengung nicht mehr spüren lässt. Ist der Endorphinspiegel ausreichend hoch, empfindet man außerdem Vergnügen und Freude beim täglichen Tun. Die Einnahme der Aminosäuren D-Phenylalanin (DPA) oder DL-Phenylalanin (DLPA) hilft, die Endorphinwerte zu steigern, und wirkt

Wie man sich fühlt	Unausgewogenheit der chemischen Verbindungen	Aminosäuren-Nahrungsergänzungsmittel	Wie man sich danach fühlt
nervös und gestresst	geringe GABA-Werte	GABA	ruhig oder entspannt
depressiv oder besorgt	geringe Serotoninwerte	Tryptophan oder 5-HTP (Griffonia)	glücklich, zufrieden
müde und unkonzentriert	geringe Katecholaminwerte	Tyrosin	energiegeladen
Wunsch nach einer Belohnung	geringe Endorphinwerte	DPA, DLPA	belohnt, getröstet

gegen eine überstarke emotionale Empfindsamkeit und körperliche Schmerzempfindlichkeit sowie gegen den Drang zu essen, um sich zu beruhigen und wohler zu fühlen. Wer allerdings unter Schlaflosigkeit leidet, sollte DLPA nach 15 Uhr nicht mehr einnehmen. Bewegung, Meditation und Akupunktur können ebenfalls eine Steigerung der Endorphinwerte bewirken, ebenso Atemübungen, eine liebevolle Umarmung, Zeit in der Natur, das Gefühl, verliebt zu sein, oder eine einfühlsame Massage.

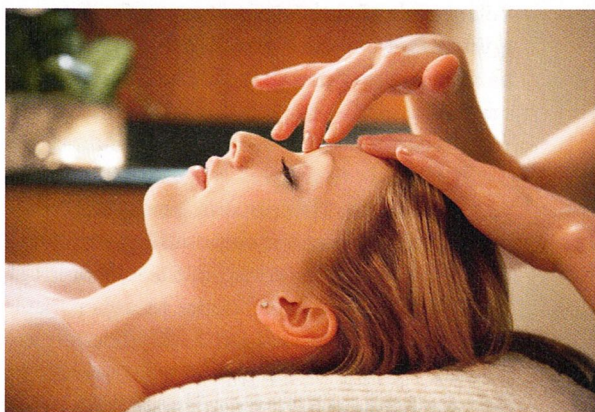
### WEITERE VITALSTOFFE BEI STIMMUNGSSCHWANKUNGEN UND ANGSTZUSTÄNDEN

Auch spezielle Nährstoffe können stimmungsaufhellend wirken und dabei helfen, Angststörungen zu reduzieren. Dazu zählen u. a. Zink, Magnesium, B-Vitamine sowie die Vitamine D und C. Wie bei allen Nahrungsergänzungsmitteln gilt auch für Mineralstoffe und Vitamine, dass sie qualitativ hochwertig sein und keine Füllstoffe, künstlichen Farbstoffe, Gluten und andere weitverbreitete Allergene wie Soja oder Milchprodukte enthalten sollten.

### • Mineralstoffe

#### Zink

Zahlreiche Studien bestätigen die Bedeutung von Zink für die Funktion des Nervensystems. Von daher sollte über die Ernährung möglichst viel Zink aufgenommen werden. Die besten Zinkquellen sind u. a. Austern, Muscheln, Krabben und Krebse, rotes Fleisch, Fisch und Hähnchenfleisch, Käse wie Ricotta, Emmentaler und Gouda sowie Kürbiskerne. Bei einer Supplementierung sollte man darauf achten, dass die Dosis den jeweiligen Lebensumständen angepasst wird, denn Zink wird



Bei einer einfühlsamen Massage werden Glückshormone ausgeschüttet

u. a. bei Stress, Sport und einem hohen Zuckerkonsum in stärkerem Umfang verbraucht.

### Magnesium

Magnesium ist ein Mineralstoff, der das Nervensystem beruhigt und dabei hilft, Beklemmungen, Ängsten, Nervosität, Ruhelosigkeit und Reizbarkeit vorzubeugen.

Dunkelgrünes Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl oder Mangold enthält viel beruhigendes Magnesium und punktet zudem mit wertvollen B-Vitaminen. Weitere Quellen für Magnesium sind Hülsenfrüchte, Rindfleisch, Hähnchenfleisch, Fisch (vor allem Heilbutt, Kabeljau und Lachs), Nüsse, Kerne und Samen, Bananen, Wassermelonen, Feigen, Kartoffeln und grüne Bohnen. Hausgemachte Knochenbrühe ist ebenfalls reich an Magnesium, Calcium und anderen wichtigen Mineralstoffen. Die Einnahme eines Magnesium-Präparats vor dem Schlafengehen fördert einen erholsamen Schlaf.

### • Vitamine

#### B-Vitamine

Die Gruppe der B-Vitamine wirkt – wie Studien zeigen – ähnlich angstlösend wie Medikamente, hat dafür aber kaum Nebenwirkungen:

– Vitamin B1 ist bedeutsam für die Energiegewinnung und Erregungsübertragung zwischen Nerv und Muskulatur – mit Auswirkungen insbesondere auf das Gehirn.

– Vitamin B3 ist in vielen enzymatischen Prozessen involviert und spielt eine wichtige Rolle bei der Synthese von Serotonin.

– Vitamin B5 ist sehr wichtig für die Nebennieren und hilft daher bei der Stressregulation.

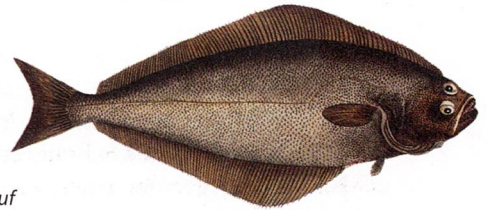
– Folsäure und Vitamin B12 sind von großem Belang bei Depressionen. Außerdem unterstützen sie die Herzgesundheit. Denn: Leidet man an Angststörungen oder Panikattacken, bedeutet dies immer auch Stress für das Herz.

– Vitamin B6 ist notwendig für die Produktion von Serotonin und GABA und hat daher Auswirkungen auf Angststörungen, Depressionen und Schmerzen.

Wie im Fall von Zink ist es empfehlenswert, möglichst viel Vitamin B6 über die Nahrung aufzunehmen. Reichhaltige



Kürbiskerne z.B. sind ein guter Zinklieferant



Fisch sollte regelmäßig auf dem Speiseplan stehen

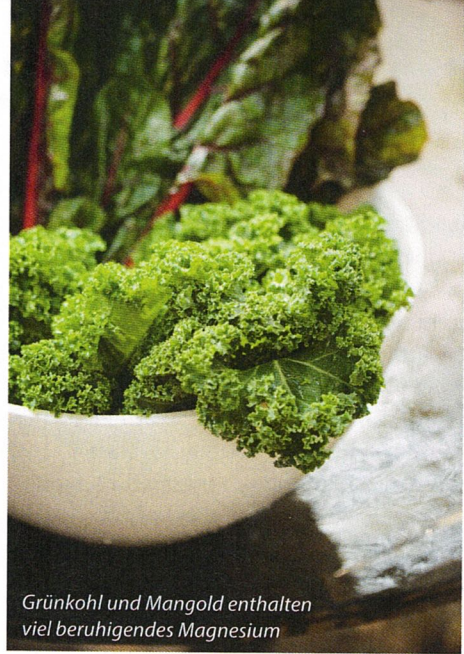
Vitamin-B6-Quellen sind Fleisch, Geflügel und Eier aus Bio-Freilandhaltung, Fisch aus Wildfang, Gemüse – vor allem Möhren, Spinat, Brokkoli und Kohl –, Vollkorngetreide (z. B. Vollkornreis und Quinoa), Brauereife, Walnüsse, Sonnenblumenkerne sowie Alfalfa-Sprossen.

#### Vitamin D

Vitamin D scheint bei saisonal bedingten Angststörungen sowie Winterdepressionen zu helfen. In einer Studie (*Armstrong et al., 2007*) zeigte sich, dass Fibromyalgie-Patienten, die an einem Vitamin-D-Mangel litten, vermehrt mit Angststörungen und Depressionen zu kämpfen hatten. Aktuelle Untersuchungen zu Vitamin D weisen darauf hin, dass viele Menschen einen Mangel an diesem „Sonnenhormon“ haben. Daher ist es empfehlenswert, den Vitamin-D-Wert im Blut überprüfen zu lassen und das Hormon bei Bedarf zu supplementieren.

## Vitamin C

Ein mäßiger Vitamin-C-Mangel scheint mit einer gesteigerten Nervosität und Angstzuständen in Verbindung zu stehen, sodass eine Supplementierung in stressigen Zeiten hilfreich sein kann. Gute Vitamin-C-Quellen sind z. B. Orangen, Paprika, Erdbeeren, Brokkoli und Grünkohl sowie andere Blattgemüsesorten. Die Einnahme von 1.000 bis 3.000 mg Vitamin C pro Tag ist unbedenklich. Werden 3.000 mg am Tag eingenommen, sollte man sie auf 3 Portionen aufteilen.



Grünkohl und Mangold enthalten viel beruhigendes Magnesium

## KRANKER DARM – THERAPIE-BLOCKADE TROTZ NAHRUNGS-ERGÄNZUNGSMITTELN?

Die jüngere Forschung zeigt, dass Mikroben der Darmflora unser Gehirn und damit auch unsere Gefühlslage beeinflussen. Ist die Darmflora gestört, kann dies die Produktion wichtiger Neurotransmitter reduzieren. GABA beispielsweise wird im Körper mithilfe von Darmbakterien hergestellt. Außerdem werden über 95 % des Tryptophans im Darm mithilfe des Darmbakteriums *Bifidobacterium infantis* gebildet – eine Aminosäure, die äußerst wichtig ist für die Synthesisierung des Glückshormons Serotonin.

Ist der Darm geschädigt, kann sich trotz gesunder Ernährung und der Einnahme von

**Bei der Bewältigung von Angstzuständen und vielen anderen psychischen Störungen ist es wichtig, den eigenen maßgeschneiderten Nährstoffbedarf zu kennen und abzudecken.**

Nahrungsergänzungsmitteln kein Therapieerfolg einstellen, weil Nahrungsbestandteile nicht richtig aufgespalten werden. In der

Folge können die wertvollen Vitalstoffe bzw. Aminosäuren im Körperkreislauf nicht ihre positive Wirkung entfalten.\*\* Eine unvollständige Nahrungsaufspaltung ist dabei nicht zwangsläufig auf Probleme im Darm zurückzuführen, sie kann ihre Ursache auch im Magen haben, wenn beispielsweise die Magensäureproduktion zu gering ist. Auch muss die Bauchspeicheldrüse gut arbeiten, um ausreichend Enzyme für die Aufspaltung von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen bereitstellen zu können.

## WIE NAHRUNGSMITTEL DIE STIMMUNG BEEINFLUSSEN

Werden bestimmte Lebensmittel nicht gut vertragen oder reagiert man sogar allergisch darauf, kann dies auf unterschiedliche Art und Weise zu Unwohlsein und Angstgefühlen beitragen. Potenziell können alle Lebensmittel Unverträglichkeiten oder Allergien auslösen und die Darmschleimhaut schädigen. Nährstoffe können dann nicht mehr in ausreichendem Maße aufgenommen werden, und ein Mangel entsteht. Fehlen wiederum bestimmte Substanzen im Körper, kann es zu nervösen Zuständen kommen.

Werden die Unverträglichkeit auslösenden Lebensmittel gemieden, führt dies häufig zu einer deutlichen Linderung der Symptome und zu einer höheren Lebensqualität.



*Quinoa ist eine gesunde und schmackhafte Alternative zu glutenhaltigem Getreide*

#### • Probleme mit Milchprodukten

Milchprodukte können ebenso allergen wirken, insbesondere bei Menschen, die bereits empfindlich auf Gluten reagieren. Wer schon immer das Gefühl hatte, Milch bzw. Milchprodukte nicht so gut zu vertragen, kann direkt mit einer Auslassdiät\*\*\* beginnen.

Nach 14 Tagen erfolgt – wie bei der glutenfreien Diät – der Testtag. Die Probleme mit Milchprodukten verschwinden häufig wieder, sobald sich der Darm erholt hat.

Hat man herausgefunden, bei welchen Lebensmitteln eine Unverträglichkeit vorliegt, sollte man diese 3 Monate lang meiden. Dann kann man sie langsam und nacheinander wieder in die Ernährung integrieren und beobachten, wie man sich fühlt. Oft stellt sich auch schon nach 3 Tagen Auslassdiät eine Verbesserung der psychischen Verfassung ein.

Prinzipiell ist es wichtig, dass alle Nahrungsmittel, die man zu sich nimmt, unverfälscht,

unbehandelt sowie qualitativ hochwertig sind und möglichst Bioqualität aufweisen. Fleisch sollte aus Weidehaltung, Fisch aus Wildfang und Eier und Geflügel sollten aus Freilandhaltung stammen. Das Gemüse sollte frisch und möglichst stärkearm sein, wie z. B. Brokkoli, Blumenkohl und grünes Blattgemüse. Als Fettzugabe sind kalt gepresste Öle oder unbehandelte Butter ratsam; eine gute und nahrhafte Fettquelle sind beispielsweise auch Avocados. Weiterhin können Nüsse, Kerne und Samen verzehrt werden.

#### ZEIT FÜR SPORT UND ENTSPANNUNG EINPLANEN

Ernährungsgewohnheiten zu verändern, um für eine ausgeglichene Biochemie des Gehirns zu sorgen, kann eine zähe Arbeit sein, die am besten zusätzlich durch Veränderungen des Lebensstils unterstützt wird: So sollte man für



ausreichend Bewegung an der frischen Luft und guten Schlaf sorgen, genug Zeit für Entspannung einplanen sowie bei Bedarf eine Psychotherapie anstreben. Auch Yoga, Tai-Chi, Qigong, Atemübungen und Meditation wirken sich günstig auf Körper und Psyche aus. Es gibt sehr gute Erfolgsaussichten, um mit Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen konventionell nur schwer behandelbare psychische Beschwerden zu lindern. Für Betroffene ist es sicherlich einen Versuch wert, die großartigen heilenden Kräfte von Lebensmitteln und Nährstoffen zu nutzen, um die Stimmung zu verbessern und nachhaltig zur Ruhe zu kommen.

Barbara Kunick-Wünsche

*\* Um Neurotransmitter-Ungleichgewichte sorgfältig zu bestimmen, ist es empfehlenswert, sich nach den Fragebögen aus dem Buch „Ängste überwinden durch Anti-Stress-Ernährung“ von Trudy Scott und dem Buch „Was die Seele essen will – Die Mood Cure“ von Julia Ross zu richten.*

*\*\* Siehe auch NATUR & HEILEN 6/2019 „Das GAP-Syndrom: Wie Darm und Psyche sich beeinflussen“ und „Darm-Flora im Gleichgewicht: Was unserem Mikrobiom guttut“*

*\*\*\* Hilfreiche Listen und Tabellen zu Auslassdiäten sind in Trudy Scotts Buch „Ängste überwinden durch Anti-Stress-Nahrung“ zu finden.*

#### ► Literatur

- Trudy Scott: *Ängste überwinden durch Anti-Stress-Nahrung. Welche Nahrungsmittel die Stimmung aufhellen, ausgeglichen machen und Heißhungerattacken besiegen.* Narayana Verlag, 2018.
- Julia Ross: *Was die Seele essen will – Die Mood Cure.* Klett-Cotta Verlag, 2019.
- Christiane Schäfer und Sandra Strehle: *Glutenfrei kochen und backen. Genussvoll essen ohne Weizen, Dinkel & Co.* GU Verlag, 2015.

# Der Heilige Trank der Indianer



- Für Vitalität, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit
- Sehr ergiebig
- In Kanada mehrfach prämiert als „Bestes Kräuterprodukt des Jahres“ ([www.alive.com](http://www.alive.com))



#### Weitere Produkte:

- Bio-Kokosöl
- Krillöl
- Vegan DHA
- Mikrobiotika
- Bio-Spirulina
- Bio-Chlorella
- Vitamin D<sub>3</sub>
- Vitamin K<sub>2</sub>
- Vitamin E
- Vitamin B<sub>12</sub>
- OptiMSM
- L-Arginin Plus
- CoEnzym Q10
- Bitterstoffe
- und vieles mehr!

Viele weitere Gesundheitsprodukte finden Sie im aktuellen Gratis-Katalog oder auf [www.natuerlich-quintessence.de](http://www.natuerlich-quintessence.de)

Jetzt bestellen! ☎ 07529 - 973 730

**Q**uintessence  
Wissen, was gut tut.

Wolfegger Straße 6 | 88267 Vogt  
[www.natuerlich-quintessence.de](http://www.natuerlich-quintessence.de)