

TAG
09

Angststörung

10 chronische Krankheiten ganzheitlich verstehen

Ein praxisorientierter Wegweiser durch 10 chronische Erkrankungen
– mit schuldmedizinischer und ganzheitlicher Perspektive

Willkommen

zu Ihrem persönlichen Gesundheits-Workbook

WAS SIE HIER FINDEN:

Dieses Workbook beleuchtet 10 chronische Erkrankungen aus zwei Blickwinkeln:

- **Schulmedizinische Perspektive:**
Was die konventionelle Medizin sagt und macht
- **Ganzheitliche Perspektive:**
Was Ursachenmedizin, Naturheilkunde und Funktionsmedizin hinzufügen

WIE SIE DIESES WORKBOOK NUTZEN:

Für Betroffene:

- Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Erkrankung
- Entdecken Sie Handlungsoptionen, die über Symptombehandlung hinausgehen
- Nutzen Sie die Checklisten für Arztgespräche
- Dokumentieren Sie Ihre eigenen Beobachtungen

Für Angehörige:

- Verstehen Sie die Zusammenhänge
- Unterstützen Sie Ihre Liebsten mit fundierten Informationen
- Erkennen Sie, wo Sie selbst präventiv handeln können

Für Gesundheitsinteressierte:

- Lernen Sie die Gemeinsamkeiten chronischer Erkrankungen kennen
- Entwickeln Sie ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis
- Nutzen Sie die Sofort-Maßnahmen präventiv

WICHTIGER HINWEIS:

Dieses Workbook ersetzt **keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung**. Es dient der Information und Orientierung. Bei gesundheitlichen Beschwerden konsultieren Sie bitte qualifizierte Therapeuten. Setzen Sie niemals verordnete Medikamente ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab.

Die hier dargestellten Inhalte basieren auf Expertenmeinungen aus dem MOMEDICA Summit. Sie spiegeln teilweise kontroverse Sichtweisen wider, die nicht dem medizinischen Mainstream entsprechen. Nutzen Sie diese Informationen als Ergänzung, nicht als Ersatz für professionelle medizinische Betreuung.

Willkommen

zu Ihrem persönlichen Gesundheits-Workbook

IHR WEG DURCH DIESES WORKBOOK:

Die 10 Erkrankungen folgen der Summit-Struktur über 9 Tage + Bonus:

- Tag 1 – Demenz
- Tag 2 – Hautkrebs
- Tag 3 – Allergien
- Tag 4 – Bluthochdruck
- Tag 5 – Brustkrebs
- Tag 6 – Fettleibigkeit
- Tag 7 – COPD
- Tag 8 – Depressionen
- Tag 9 – Angststörung
- Tag 10 – Diabetes Typ 2

Jede Erkrankung folgt dem gleichen 6-Punkte-Schema:

1. Überblick – Was passiert im Körper?
2. Zwei Perspektiven – Schulmedizin vs. Ganzheitsmedizin
3. Top-Erkenntnisse – Das Wichtigste auf einen Blick
4. Sofort-Maßnahmen – Was Sie selbst tun können
5. Diagnose-Checkliste – Was sollte untersucht werden?
6. Notizen – Raum für Ihre eigenen Gedanken

Im Anhang finden Sie praktische Vorlagen für Symptom-Tagebuch, Arztgespräche und Therapeutensuche.

Viel Erfolg auf Ihrem Gesundheitsweg!

Ihr MOMEDICA-Team



Angststörung

KRANKHEIT IM ÜBERBLICK

Was passiert im Körper?

Angststörungen betreffen in Deutschland etwa 13 Millionen Menschen. Während gesunde Angst lebensrettend ist, wird sie bei Angststörungen übermächtig und schränkt die Lebensgestaltung

massiv ein. Das durchschnittliche Angstniveau in der Bevölkerung liegt heute höher als bei psychiatrischen Patienten der 1960er-Jahre – ein Zeichen zunehmender Komplexität und Dauerbelastung.

ZWEI PERSPEKTIVEN IM VERGLEICH

ASPEKT	SCHULMEDIZIN	GANZHEITLICHE MEDIZIN
URSACHE	Angststörung als eigenständige Krankheit	Vegetative Dysregulation (Schilddrüse!), Glutamat-GABA-Balance, Entzündung, Tryptophan-Mangel
DIAGNOSTIK	Symptomfragebögen	TSH basal (optimal 1,6–2,2!), Stress-/Regenerationshormone, Glutamat-GABA, Mikronährstoffe
THERAPIE	Konfrontationstherapie, Psychopharmaka	Schilddrüsen-Optimierung, Magnesium, B-Vitamine, Omega-3, Darm, Phytotherapie
STÄRKEN	Bei fokussierten Ängsten wirksam	Ursachenbehandlung
GRENZEN	Bei generalisierten Angststörungen wenig hilfreich	Erfordert gründliche Diagnostik

TOP-ERKENNTNISSE

- **Schilddrüse als Schlüsselfaktor:**
Bei nur 5–10% der untersuchten Personen lag TSH im optimalen Bereich (1,6–2,2). Vegetative Dysregulation durch Schilddrüsenerkrankungen begünstigt Angststörungen massiv
- **Glutamat-GABA-Balance:**
Diese Neurotransmitter steuern, wie Erlebnisse in der Amygdala gespeichert werden. Bei Magnesiummangel dominiert erregendes Glutamat
- **Energieverlust als Trigger:**
Selbst heldenhaft gestresste Typen können bei Energieverlust (z.B. Infektionen) plötzlich massive Angst entwickeln
- **Waldbaden wissenschaftlich erklärt:**
1,5 Stunden im Wald → Sympathikus -50%, Puls/Blutdruck/Cortisol -50% – kostenlos, ohne Nebenwirkungen!
- **Darm-Hirn-Achse:**
Gestörtes Mikrobiom, Entzündungen, Parasiten beeinflussen Psyche direkt über Neurotransmitter-Vorstufen (Tryptophan)



Angststörung

SOFORT-MASSNAHMEN

Bewegung in der Natur

- Waldbaden:
1,5 Stunden → Sympathikus -50%
- Regelmäßige Bewegung

Achtsamkeitsübungen

- Körperwahrnehmung (speziell für Angstpatienten geeignet)

Informationshygiene

- Bewussten Medienkonsum reduzieren

Schlafhygiene

- Sonnenlicht
(besonders Sonnenuntergang für Melatoninbildung)

Ernährung

- Zucker, Weizen, Milchprodukte reduzieren
- Ggf. Fastenkur zur Entschlackung

Top-Nährstoffe & Phytotherapie

- Magnesium (für GABA-Balance)
- B-Vitamine (B1, B2, B3, B6, B12, Folsäure)
- Zink, Selen, Kupfer, Q10
- Omega-3
- Rosenwurz bei erhöhtem Noradrenalin
- GABA-Supplementation bei Mangel
- Progesteron bei Frauen in Wechseljahren
- Fermentierte Myrobalane (Tryptophan-Stoffwechsel)

Craniosacrale Osteopathie + Akupunktur

- Zur Sympathikus-Regulation



Angststörung

DIAGNOSE-CHECKLISTE

Was sollte gemessen werden:

- TSH basal (optimal: 1,6–2,2),
TPO-Antikörper
- Stress-/Regenerationshormone
(Cortisol, Noradrenalin, Serotonin, Dopamin, Melatonin)
- Glutamat-GABA-Balance
- Mikronährstoffe:
Magnesium, B-Vitamine, Zink, Selen, Kupfer, Q10
- Mitochondriale Funktion
- Darmgesundheit/Dysbiose-Marker

Therapeutische Ansätze:

- Ganzheitsmediziner
(Mikronährstoffsubstitution gezielt nach Laborwerten)
- Darmaufbau
(Glutamin, probiotische Therapie)
- Tiefenpsychologische Arbeit, Traumatherapie, Innere-Kind-Arbeit
- Bei hartnäckigen Fällen:
Untersuchung auf reaktivierte Viren (EBV, CMV) oder Borrelien

Angststörung

[illegible]

Angststörung

[illegible]