

DIE KÖRPERSPRACHE DER ANGST:

Ihr persönlicher Symptom-Wegweiser

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn der Körper intensive und oft beängstigende Signale sendet, fühlen wir uns schnell verunsichert und allein. Dieses Dokument soll Ihnen als verständlicher und entlastender Wegweiser dienen. Es soll Ihnen helfen, Ihre körperlichen Empfindungen einzuordnen und zu verstehen, dass diese meist natürliche, wenn auch sehr unangenehme Reaktionen Ihres Nervensystems auf Stress und innere Anspannung sind.

Bedenken Sie: Jahrlange oder jahrzehntelange Angst oder Stress können zu einer **permanenten Überaktivierung des Sympathikus** führen („Dauer-Alarmbereitschaft“).

Das kann **Durchblutung, Schmerzverarbeitung und Temperaturempfinden** im Körper beeinträchtigen.

Es kann auch zu einer **Sensibilisierung der Nervenenden** führen: Sie spüren Reize stärker, auch normale Berührungen oder Wärme.

Sie sind mit diesen Erfahrungen nicht allein. Diese Liste soll Ihnen Orientierung geben und die Gewissheit, dass das, was Sie spüren, real ist und eine Erklärung hat.

ÜBERSICHT DER KÖRPERLICHEN SYMPTOME BEI ANGST

Herz, Kreislauf & Brust

Herzrasen/Herzklopfen

Wie es sich anfühlt: „Mein Herz hämmert mir bis zum Hals, ich spüre den Puls im ganzen Körper.“

Was dahintersteckt: Das Stresshormon Adrenalin wird ausgeschüttet und befiehlt dem Herzen, schneller zu schlagen. So pumpt es mehr Blut und Sauerstoff in die Muskeln, um den Körper auf eine schnelle Flucht oder einen Kampf vorzubereiten.

Medizinischer Fachbegriff: Tachykardie

Herzstolpern

Wie es sich anfühlt: „Es fühlt sich an, als würde mein Herz kurz aussetzen oder stolpern – wie ein Schlag ins Leere.“

Was dahintersteckt: Durch die erhöhte Erregung des Nervensystems kann der Herzrhythmus kurzzeitig durcheinandergeraten. Diese Extraschläge sind meist harmlos, fühlen sich aber sehr beunruhigend an.

Medizinischer Fachbegriff: Extrasystolen / Palpitationen

DIE KÖRPERSPRACHE DER ANGST:

Ihr persönlicher Symptom-Wegweiser

Enge/Druck in der Brust

Wie es sich anfühlt: „Als würde mir jemand einen Gürtel um die Brust ziehen. Atmen ist nicht direkt schwer, aber beklemmend.“

Was dahintersteckt: Eine unbewusste Anspannung der Zwischenrippenmuskulatur und des Zwerchfells als Teil der körperlichen Alarmreaktion führt zu diesem Engegefühl.

Medizinischer Fachbegriff: Funktionelles Thoraxschmerz-Syndrom

Hoher Puls bei niedrigem Blutdruck

Wie es sich anfühlt: „Ich fühle mich total panisch und mein Herz rast, aber der Blutdruck ist im Keller. Ich habe Angst, ohnmächtig zu werden.“

Was dahintersteckt: Eine komplexe Reaktion, bei der sich die Blutgefäße weiten, der Blutdruck abfällt und das Herz versucht, dies durch schnelleres Schlagen auszugleichen.

Medizinischer Fachbegriff: Orthostatische Dysregulation

Niedriger Puls trotz Panikgefühl

Wie es sich anfühlt: „Ich bin innerlich in totaler Panik, aber mein Puls ist ganz langsam. Das verwirrt mich extrem.“

Was dahintersteckt: Trotz starkem inneren Stress oder panischer Gefühle reagiert der Körper mit scheinbar beruhigenden Signalen: Der Puls wird langsamer, der Blutdruck sinkt, und es kann zu Schwindel oder einem Gefühl von Ohnmacht kommen.

Diese unerwartete Reaktion nennt man *paradoxe Vagusreaktion*, weil sich der beruhigende Teil des Nervensystems – der Vagusnerv – plötzlich durchsetzt, obwohl der Körper eigentlich im Alarmzustand ist.

Medizinischer Fachbegriff: Paradoxe Vagusreaktion

Schwankender Blutdruck

Wie es sich anfühlt: „Mir wird ständig schwarz vor Augen, wenn ich aufstehe. Der Blutdruck macht, was er will.“

Was dahintersteckt: Das vegetative Nervensystem, das den Blutdruck reguliert, ist durch den Dauerstress überlastet und kann den Druck nicht mehr so stabil anpassen, wie es gebraucht wird.

Medizinischer Fachbegriff: Labile Hypertonie

Pulsieren im Körper

Wie es sich anfühlt: „Ich kann meinen Herzschlag im ganzen Körper pochen spüren, besonders im Kopf oder Bauch.“

Was dahintersteckt: Durch den erhöhten Herzschlag und die **gesteigerte Körperwahrnehmung** bei Angst wird der Pulsschlag an Stellen spürbar, wo man ihn sonst nicht bemerkt.

Medizinischer Fachbegriff: Somatosensorische Verstärkung

Kalte Hände/Füße

Wie es sich anfühlt: „Meine Hände und Füße sind wie Eisklumpen, selbst wenn mir sonst warm ist.“

Was dahintersteckt: Der Körper leitet das Blut von den Extremitäten in die großen Muskeln (Oberschenkel, Oberarme, Gesäß..) und lebenswichtigen Organe um. Eine typische Reaktion zur Vorbereitung auf eine Flucht. Damit man schnell rennen, denken oder zuschlagen könnte.

Medizinischer Fachbegriff: Vasokonstriktion

DIE KÖRPERSPRACHE DER ANGST:

Ihr persönlicher Symptom-Wegweiser

Ohnmachtsgefühl **Wie es sich anfühlt:** „Das Gefühl, jeden Moment das Bewusstsein zu verlieren, obwohl es selten wirklich passiert.“

Was dahintersteckt: Meist eine Folge der veränderten Atmung (Hyperventilation) und der Blutdruckschwankungen. Bei Stress oder Angst macht man statt 12-14 Atemzüge pro Minute deutlich mehr. Eine echte Ohnmacht bei einer Panikattacke ist extrem selten.

Medizinischer Fachbegriff: Präsynkope

Hitzewallungen **Wie es sich anfühlt:** „Eine plötzliche Welle von Hitze, die vom Brustkorb in den Kopf steigt und das Gesicht rot werden lässt.“

Was dahintersteckt: Die plötzliche Freisetzung von Stresshormonen führt zu einer schlagartigen Weitung der Blutgefäße und einem daraus resultierenden Hitzegefühl/ „Hitze-durchflutung“.

Medizinischer Fachbegriff: Flush

Kälteschauer **Wie es sich anfühlt:** „Ein plötzliches Frösteln, das durch den ganzen Körper fährt, oft direkt nach einer Hitzewallung.“

Was dahintersteckt: Nach einer Hitzewelle versucht der Körper, die Temperatur wieder zu regulieren, was zu einem Kältegefühl und Frösteln führen kann.

Medizinischer Fachbegriff: Vasomotorische Reaktion

Gänsehaut **Wie es sich anfühlt:** „Ohne Grund bekomme ich eine Gänsehaut, als würde es mich gruseln.“ **Was dahintersteckt:** Eine uralte Reaktion des Nervensystems auf Angst oder Kälte, bei der sich die kleinen Haarbalgmuskeln zusammenziehen.

Medizinischer Fachbegriff: Piloerektion

Kopf & Wahrnehmung

Schwindel

Wie es sich anfühlt: „Kein Drehschwindel, sondern eher das Gefühl, auf einem schwankenden Schiff zu sein oder den Boden unter den Füßen zu verlieren.“

Was dahintersteckt: Verursacht durch die Kombination aus Muskelverspannungen im Nacken, veränderter Atmung und leichten Blutdruckschwankungen, die das Gleichgewichtszentrum irritieren.

Medizinischer Fachbegriff: Vertigo (unspezifisch)

Benommenheit/ Watte

Wie es sich anfühlt: „Wie betrunken sein ohne Alkohol. Alles ist wie durch Watte oder Glas, ich stehe neben mir.“

Was dahintersteckt: Eine Schutzreaktion des Gehirns vor Reizüberflutung. Die Wahrnehmung wird gedämpft, um die emotionale Intensität zu reduzieren.

Medizinischer Fachbegriff: Zerebrale Dysfunktion (funktionell)

DIE KÖRPERSPRACHE DER ANGST:

Ihr persönlicher Symptom-Wegweiser

Gefühl der Unwirklichkeit

Wie es sich anfühlt: „Die Welt fühlt sich fremd an, wie in einem Traum oder einem Film. Ich fühle mich losgelöst von mir und der Umgebung.“

Was dahintersteckt: Ein starker Schutzmechanismus namens Dissoziation. Das Gehirn schafft eine Distanz zur Realität, um sich vor überwältigenden Gefühlen zu schützen.

Medizinischer Fachbegriff: Derealisation / Depersonalisation

Kopfschmerzen/Migräne

Wie es sich anfühlt: „Ein dumpfer, drückender Schmerz, der oft vom Nacken ausstrahlt und den ganzen Kopf umspannt.“

Was dahintersteckt: Meist die Folge von chronischen Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich, die auf Nerven und Blutgefäße drücken.

Medizinischer Fachbegriff: Spannungskopfschmerz

Konzentrationsstörungen ("Brain Fog")

Wie es sich anfühlt: „Ich kann keinen klaren Gedanken fassen, vergesse ständig, was ich sagen wollte. Mein Gehirn fühlt sich wie vernebelt an.“

Was dahintersteckt: Das Gehirn ist so sehr mit dem "Gefahren-Scan" beschäftigt, dass für höhere kognitive Funktionen wie Konzentration und Gedächtnis weniger Kapazität übrig bleibt.

Medizinischer Fachbegriff: Kognitive Dysfunktion ("Brain Fog")

Inneres Vibrieren/Beben

Wie es sich anfühlt: „Als würde im Inneren alles vibrieren, aber äußerlich ist nichts zu sehen. Besonders schlimm in Ruhe oder im Liegen.“

Was dahintersteckt: Eine Folge der ständigen Aktivierung des Nervensystems. Feine, nicht sichtbare Muskelanspannungen und Nervenimpulse erzeugen dieses Gefühl.

Medizinischer Fachbegriff: Innerer Tremor

Elektrische Empfindungen im Kopf

Wie es sich anfühlt: „Es fühlt sich an wie kleine Stromstöße oder ein Kribbeln unter der Kopfhaut.“

Was dahintersteckt: Eine Übererregbarkeit der Nerven im Kopf- und Nackenbereich, oft verstärkt durch Muskelverspannungen.

Medizinischer Fachbegriff: Sensorische Dysästhesie

Kribbeln/Taubheitsgefühle

Wie es sich anfühlt: „Meine Hände, Füße oder mein Gesicht fangen an zu kribbeln, als wären sie eingeschlafen. Manchmal fühlt es sich auch wie Ameisenlaufen an.“

Was dahintersteckt: Meist eine Folge der schnelleren, flacheren Atmung bei Stress (Hyperventilation). Der veränderte CO₂-Gehalt im Blut kann die Nervenenden reizen.

Medizinischer Fachbegriff: Parästhesien

Tinnitus (Ohrgeräusche)

Wie es sich anfühlt: „Ein hohes Pfeifen oder Rauschen im Ohr, das besonders in stillen Momenten unerträglich laut wird.“

Was dahintersteckt: Stress kann die Durchblutung im Innenohr beeinflussen und die neuronale Aktivität im Hörzentrum des Gehirns verändern, was zu Ohrgeräuschen führt.

Medizinischer Fachbegriff: Tinnitus

DIE KÖRPERSPRACHE DER ANGST:

Ihr persönlicher Symptom-Wegweiser

Lichtempfindlichkeit

Wie es sich anfühlt: „Normales Licht blendet mich und schmerzt in den Augen.“

Was dahintersteckt: Im Alarmzustand sind alle Sinne geschärft. Die Pupillen können sich weiten, um mehr Licht aufzunehmen, was zu einer Überlastung/ Überempfindlichkeit führt.

Medizinischer Fachbegriff: Photophobie

Geräuschempfindlichkeit

Wie es sich anfühlt: „Alltagsgeräusche sind plötzlich unerträglich laut und verursachen Stress. Mir gehen sogar die Vögel im Wald auf den Geist“

Was dahintersteckt: Das Gehirn filtert im Angstmodus unwichtige Geräusche nicht mehr richtig heraus, was zu einer sensorischen Überlastung führt.

Medizinischer Fachbegriff: Hyperakusis

Tunnelblick

Wie es sich anfühlt: „Meine Sicht verengt sich, als würde ich durch eine Röhre schauen. Ich nehme nichts mehr um mich herum wahr.“

Was dahintersteckt: Eine klassische Stressreaktion, bei der sich der visuelle Fokus extrem auf die **vermeintliche** Gefahr konzentriert und alles an den Rändern ausblendet.

Medizinischer Fachbegriff: Visuelle Konstriktion

Atmung & Hals

Kurzatmigkeit

Wie es sich anfühlt: „Ich habe das Gefühl, nicht tief genug einatmen zu können, obwohl meine Lunge gesund ist.“

Was dahintersteckt: Durch die Anspannung der Atemhilfsmuskeln und des Zwerchfells fühlt sich das Atmen anstrengend und unvollständig an.

Medizinischer Fachbegriff: Dyspnoe (funktionell)

Gefühl, nicht genug Luft zu bekommen

Wie es sich anfühlt: „Eine quälende Angst zu ersticken, ständig das Bedürfnis, nach Luft zu schnappen.“

Was dahintersteckt: Obwohl man objektiv genug Sauerstoff bekommt (sogar zu viel atmet), interpretiert das Gehirn die Enge im Brustkorb als Erstickungsgefahr.

Medizinischer Fachbegriff: Lufthunger / Air Hunger

Hyperventilation

Wie es sich anfühlt: „Ich atme viel zu schnell und flach, merke es oft erst, wenn mir schwindelig wird.“

Was dahintersteckt: Eine unbewusste, schnelle Atmung, die zu einem Abfall des CO₂-Spiegels im Blut führt und viele weitere Symptome wie Kribbeln und Schwindel auslöst.

Medizinischer Fachbegriff: Hyperventilations-Syndrom

DIE KÖRPERSPRACHE DER ANGST:

Ihr persönlicher Symptom-Wegweiser

Kloß im Hals

Wie es sich anfühlt: „Ein permanentes Engegefühl im Hals, als wäre da ein Fremdkörper, den ich nicht runterschlucken kann.“

Was dahintersteckt: Eine Verkrampfung der feinen Muskulatur im Rachen und an der Speiseröhre, oft verbunden mit dem Versuch, Emotionen "unten zu halten". Das Essen mit Freunden also in der Öffentlichkeit kann schwierig werden.

Medizinischer Fachbegriff: Globus hystericus / Globusgefühl

Schluckbeschwerden

Wie es sich anfühlt: „Die plötzliche Angst, mich zu verschlucken, oder das Gefühl, das Schlucken vergessen zu haben.“

Was dahintersteckt: Die Anspannung der Halsmuskulatur kann den automatischen Schluckreflex stören und die Aufmerksamkeit zwanghaft darauf lenken.

Medizinischer Fachbegriff: Funktionelle Dysphagie

Stimmversagen/Heiserkeit

Wie es sich anfühlt: „Mitten im Satz versagt meine Stimme, sie wird heiser oder bricht ganz weg, besonders wenn ich nervös bin.“

Was dahintersteckt: Stress führt zu einer Verkrampfung der Stimmbänder, was die Stimmproduktion beeinträchtigt.

Medizinischer Fachbegriff: Psychogene Dysphonie

Seufzer-Atmung

Wie es sich anfühlt: „Ich muss ständig tief Luft holen oder seufzen, um das Gefühl zu haben, genug Sauerstoff zu bekommen.“

Was dahintersteckt: Ein unbewusster Versuch des Körpers, eine aus dem Takt geratene, flache Atmung durch einen tiefen Atemzug zurückzusetzen und zu regulieren.

Medizinischer Fachbegriff: Seufzer-Atmung / Sighing Dyspnea

Magen & Verdauung

Übelkeit

Wie es sich anfühlt: „Eine ständige unterschwellige Übelkeit, manchmal bis zum Würgen, ohne dass ich mich übergeben muss.“

Was dahintersteckt: Im Alarmzustand wird die Verdauung als unwichtig eingestuft und heruntergefahren. Dies kann zu Unwohlsein und Übelkeit führen.

Medizinischer Fachbegriff: Nausea (funktionell)

Magenschmerzen/Druckgefühl

Wie es sich anfühlt: „Ein drückender, krampfartiger Schmerz im Oberbauch, als läge dort ein Stein.“

Was dahintersteckt: Stresshormone können die Produktion von Magensäure erhöhen und die Muskeln der Magenwand verkrampfen lassen.

Medizinischer Fachbegriff: Funktionelle Dyspepsie

DIE KÖRPERSPRACHE DER ANGST:

Ihr persönlicher Symptom-Wegweiser

Durchfall

Wie es sich anfühlt: „Vor stressigen Situationen oder am Morgen muss ich plötzlich und dringend auf die Toilette.“

Was dahintersteckt: Bei Angst oder Stress geht der Körper automatisch in den Kampf- oder Fluchtmodus. Eine uralte Fluchtreaktion des Körpers, bei der die Darmtätigkeit beschleunigt wird, um "unnötigen Ballast" loszuwerden.

Medizinischer Fachbegriff: Reizdarmsyndrom (Diarrhö-Typ)

Verstopfung

Wie es sich anfühlt: „Mein Bauch ist hart und aufgebläht, die Verdauung scheint komplett stillzustehen.“

Was dahintersteckt: Stress kann die Darmmuskulatur auch verkrampfen und lähmen, was zu einer Verlangsamung der Verdauung führt.

Medizinischer Fachbegriff: Reizdarmsyndrom (Obstipations-Typ)

Appetitlosigkeit

Wie es sich anfühlt: „Ich habe überhaupt keinen Hunger und muss mich zum Essen zwingen.“

Was dahintersteckt: Bei akuter Angst und hoher Adrenalinausschüttung wird der Appetit als überlebenswichtige Funktion unterdrückt.

Medizinischer Fachbegriff: Anorexie (nicht nervosa)

Heißhunger

Wie es sich anfühlt: „Besonders abends habe ich unkontrollierbaren Heißhunger auf Süßes oder Salziges.“

Was dahintersteckt: Chronischer Stress und das Hormon Cortisol können den Blutzuckerspiegel beeinflussen und dem Gehirn ein starkes Bedürfnis nach schneller Energie signalisieren.

Medizinischer Fachbegriff: Craving

Sodbrennen

Wie es sich anfühlt: „Ständig dieses brennende Gefühl, das vom Magen aufsteigt.“

Was dahintersteckt: Anspannung kann den Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen beeinträchtigen, sodass Magensäure aufsteigen kann.

Medizinischer Fachbegriff: Gastroösophagealer Reflux

Blähungen

Wie es sich anfühlt: „Mein Bauch ist ständig aufgebläht und voller Luft, was zusätzlich unangenehm ist.“

Was dahintersteckt: Durch Stress verändert sich die Darmbewegung und die Zusammensetzung der Darmbakterien, was zu einer erhöhten Gasbildung führen kann.

Medizinischer Fachbegriff: Meteorismus

DIE KÖRPERSPRACHE DER ANGST:

Ihr persönlicher Symptom-Wegweiser

Muskeln & Bewegung

Muskelverspannungen

Wie es sich anfühlt: „Besonders Nacken, Schultern und Kiefer sind steinhart. Jede Bewegung schmerzt.“

Was dahintersteckt: Der Körper befindet sich in ständiger unbewusster Anspannung ("gepanzert"), um sich auf einen Kampf oder eine Flucht vorzubereiten.

Medizinischer Fachbegriff: Myogelosen / Muskelhartspann

Muskelzuckungen

Wie es sich anfühlt: „Unkontrollierbares Zucken einzelner Muskeln, zum Beispiel am Augenlid oder in den Waden.“

Was dahintersteckt: Eine Folge der überreizten Nerven und der permanenten Anspannung der Muskulatur, die sich in kleinen Impulsen entlädt.

Medizinischer Fachbegriff: Faszikulationen

Wackelige Beine/Muskelschwäche

Wie es sich anfühlt: „Meine Beine fühlen sich an wie Gummi, ich habe Angst zu stürzen, obwohl ich eigentlich Kraft habe.“

Was dahintersteckt: Durch die Überflutung mit Stresshormonen und die Daueranspannung können die Muskeln zittern oder sich subjektiv schwach anfühlen.

Medizinischer Fachbegriff: Funktionelle Parese

Zittern

Wie es sich anfühlt: „Meine Hände oder mein ganzer Körper zittern unkontrollierbar, was die Angst oft noch verstärkt.“

Was dahintersteckt: Ein Weg des Körpers, die durch Adrenalin bereitgestellte überschüssige Energie und nervöse Anspannung abzubauen.

Medizinischer Fachbegriff: Tremor

Rückenschmerzen

Wie es sich anfühlt: „Ein chronischer Schmerz im unteren oder oberen Rücken ohne orthopädische Ursache.“

Was dahintersteckt: Eine direkte Folge der chronischen Anspannung der großen Rücken- und Haltemuskeln.

Medizinischer Fachbegriff: Psychogene Dorsalgie

Kieferschmerzen/Zähneknirschen

Wie es sich anfühlt: „Ich beiße nachts die Zähne zusammen und wache mit Kieferschmerzen auf.“

Was dahintersteckt: Unverarbeitete Anspannung und Aggression werden oft unbewusst über die Kiefermuskulatur abgebaut.

Medizinischer Fachbegriff: Bruxismus

Gefühl von Instabilität

Wie es sich anfühlt: „Ich fühle mich unsicher beim Gehen, obwohl ich nicht wirklich schwanke.“

Was dahintersteckt: Die Körperwahrnehmung (Propriozeption) ist durch die Angst gestört, was zu einem subjektiven Gefühl der Unsicherheit in der Bewegung führt.

Medizinischer Fachbegriff: Propriozeptive Unsicherheit

DIE KÖRPERSPRACHE DER ANGST:

Ihr persönlicher Symptom-Wegweiser

Haut & Temperatur

Schwitzen (kalter Schweiß)

Wie es sich anfühlt: „Ich fange plötzlich an zu schwitzen, obwohl mir nicht warm ist. Die Haut fühlt sich kalt und feucht an.“

Was dahintersteckt: Eine typische Angstreaktion. Der Schweiß dient ursprünglich der Kühlung des Körpers bei einer bevorstehenden Anstrengung (Flucht).

Medizinischer Fachbegriff: Hyperhidrose

Innere Hitze/Glühen

Wie es sich anfühlt: „Ein Gefühl, von innen heraus zu überhitzen, ohne dass die Haut unbedingt schwitzt oder die Temperatur erhöht ist.“

Was dahintersteckt: Eine subjektive Empfindung, die durch die massive Ausschüttung von Stresshormonen und die erhöhte Stoffwechselaktivität entsteht.

Medizinischer Fachbegriff: Subjektive Überhitzung

Blässe oder Hautrötung

Wie es sich anfühlt: „Meine Haut wird ganz blass oder bekommt rote Flecken, besonders am Hals oder im Gesicht.“

Was dahintersteckt: Das Blut wird entweder aus der Haut in die Muskeln umgeleitet (Blässe) oder schießt durch eine Gefäßerweiterung in die Haut (Rötung).

Medizinischer Fachbegriff: Vasomotorische Reaktion

Juckreiz ohne Grund

Wie es sich anfühlt: „Manchmal juckt meine Haut am ganzen Körper, ohne dass ein Ausschlag zu sehen ist.“

Was dahintersteckt: Stress kann die Freisetzung von Histamin im Körper fördern, was zu Juckreiz führen kann, ähnlich wie bei einer Allergie.

Medizinischer Fachbegriff: Psychogener Pruritus

Allgemein & Vegetativ

Müdigkeit/Erschöpfung

Wie es sich anfühlt: „Eine bleierne Müdigkeit, die auch durch Schlaf nicht besser wird. Ich fühle mich wie nach einem Marathon, ohne mich bewegt zu haben.“

Was dahintersteckt: Der Körper verbraucht im Zustand der Dauer-Alarmbereitschaft Unmengen an Energie. Das Nerven- und Hormonsystem ist erschöpft.

Medizinischer Fachbegriff: Fatigue / Erschöpfungssyndrom

Erschöpfung nach Stress ("Crash")

Wie es sich anfühlt: „Nach einer Stressphase falle ich in ein tiefes Loch und bin tagelang zu nichts mehr fähig.“

Was dahintersteckt: Nachdem die Stresshormone verbraucht sind, bricht das überlastete System zusammen, um sich zwangsweise zu regenerieren.

Medizinischer Fachbegriff: Post-Stress-Malaise

DIE KÖRPERSPRACHE DER ANGST:

Ihr persönlicher Symptom-Wegweiser

Gefühl der ständigen Alarmbereitschaft

Wie es sich anfühlt: „Ich bin ständig auf dem Sprung, schaue immer, wo die nächste Gefahr lauern könnte. Entspannung ist unmöglich.“

Was dahintersteckt: Das Angstzentrum im Gehirn (Amygdala) ist überaktiv und scannt die Umgebung permanent nach potenziellen Bedrohungen.

Medizinischer Fachbegriff: Hypervigilanz

Reizbarkeit/Nervosität

Wie es sich anfühlt: „Die kleinste Kleinigkeit bringt mich auf die Palme. Meine Nerven liegen komplett blank.“

Was dahintersteckt: Ein überreiztes Nervensystem hat keine Puffer mehr, um zusätzliche Reize oder Frustrationen zu verarbeiten.

Medizinischer Fachbegriff: Neurasthenie

Gefühl von Kontrollverlust

Wie es sich anfühlt: „Die Angst, die Kontrolle über meinen Körper, meine Gedanken oder mein Handeln zu verlieren. Die Furcht, ‘verrückt zu werden’.“

Was dahintersteckt: Eine der zentralen Ängste bei einer Panikstörung. Die Intensität der körperlichen Symptome wird als Beweis für einen bevorstehenden Kontrollverlust fehlinterpretiert.

Medizinischer Fachbegriff: Phobischer Kontrollverlust

Trockener Mund

Wie es sich anfühlt: „Mein Mund ist ständig trocken, egal wie viel ich trinke.“

Was dahintersteckt: Im Angstmodus wird die Speichelproduktion als nicht überlebenswichtig heruntergefahren. Zudem atmet man schneller – oft unbewusst mit offenem Mund. Die geringere Speichelproduktion reicht nicht aus, auch noch die Mundhöhle ausreichend zu befeuchten.

Medizinischer Fachbegriff: Xerostomie

Häufiges Wasserlassen

Wie es sich anfühlt: „Ich muss ständig auf die Toilette, obwohl ich kaum etwas getrunken habe. Die Blase fühlt sich immer gereizt an.“

Was dahintersteckt: Die Anspannung der Beckenbodenmuskulatur reizt die Blase. Zudem kann der Körper versuchen, sich durch Entleerung auf eine Flucht vorzubereiten.

Medizinischer Fachbegriff: Pollakisurie / Reizblase

Veränderungen im Zyklus

Wie es sich anfühlt: „Meine Periode ist unregelmäßig, schmerzhafter oder bleibt ganz aus.“

Was dahintersteckt: Chronischer Stress kann das empfindliche hormonelle Gleichgewicht, das den weiblichen Zyklus steuert, empfindlich stören.

Medizinischer Fachbegriff: Menstruationsstörungen

Verminderte Libido

Wie es sich anfühlt: „Ich habe überhaupt kein Interesse mehr an Sexualität.“

Was dahintersteckt: Wenn der Körper im Überlebensmodus ist, werden Fortpflanzung und sexuelles Verlangen als nachrangig eingestuft und unterdrückt.

Medizinischer Fachbegriff: Libidoverlust

DIE KÖRPERSPRACHE DER ANGST:

Ihr persönlicher Symptom-Wegweiser

Wichtiger Hinweis:

Dieses Dokument dient der Information und Orientierung. Es ersetzt keine ärztliche oder diagnostische Abklärung. Bei neuen oder anhaltenden körperlichen Beschwerden ist es immer ratsam, einen Arzt aufzusuchen, um organische Ursachen auszuschließen.



Kathleen Kunze Systemische Therapeutin
Praxis in Seewald-Schernbach (Raum Freudenstadt, Horb & Nagold) & online

Hilfe bei Angst & Erschöpfung
Weil funktionieren nicht dasselbe ist wie leben.

☎ 07448/ 41 00 316
✉ mail@therapie-kunze.de
🌐 www.therapie-kunze.de
📷 @trauma.kunze