

Unser Körper
29.10.2020 | Dr. Joseph Mercola

Wie Angst und Entzündungen zusammenhängen

Photographie.eu - stock.adobe.com

Wie Angst und Entzündungen zusammenhängen

- [Startseite](#) [Unser Körper](#) [Coronavirus](#) Wie Angst und Entzündungen zusammenhängen

Angst bewirkt, dass im Körper Adrenalin, Cortisol, Histaminen und Entzündungszytokinen ausgeschüttet werden. Ein wahrlich krankmachender Cocktail. Alle Maßnahmen, die den Vagusnerv aktivieren, also ein Gefühl von Entspannung und Sicherheit vermitteln, können Ihren Körper buchstäblich umpolen und heilen. Denn jetzt werden Wachstumshormone, Dopamin, Serotonin und GABA produziert. So verändert sich die Chemie Ihres Körpers ins Positive und die Entzündungszytokine können gesenkt werden – auch in Verbindung mit COVID-19.

- Unser Körper [29.10.2020 Dr. Joseph Mercola](#)

INHALTSVERZEICHNIS

- [Zytokine, Angstzustände, Schmerzen und eine schlechte Immunfunktion](#)
 - [Angst ist ein Anzeichen für eine Entzündung](#)
 - [Das Reduzieren von Entzündungen verbessert die Überlebenschancen von COVID-19](#)
 - [Der Vagusnerv](#)
 - [Wie man die Entspannungsreaktion aktiviert und Entzündungen verringert](#)
 - [Weitere Informationen](#)
-

Auf einen Blick

1. Angst ist eine physiologische Reaktion auf eine Bedrohung, die Ihren Zytokinspiegel als Ausdruck einer Entzündung erhöht. Ist Ihr Körper entzündet, so werden Sie Angst verspüren.
2. Zytokine sind kleine Proteine, die das Wachstum und die Differenzierung von Zellen regulieren. Es gibt sowohl entzündungsfördernde als auch entzündungshemmende Zytokine. Sie spielen eine bestimmte Rolle bei COVID-19, da sie Ihr Immunsystem und dessen Funktion modulieren.
3. Wenn Sie Stress und Angst abbauen oder reduzieren, senken Sie die Werte der Entzündungszytokine, wodurch Ihr Immunsystem besser funktionieren kann.

4. Verarbeitete Lebensmittel rufen Entzündungen hervor, zum einen, indem sie eine zunehmende Insulinresistenz verursachen, durch die sich die Produktion von Entzündungszytokinen erhöht, und zum anderen, weil sie mit entzündungsfördernden, industriell verarbeiteten Omega-6-Pflanzensamenölen beladen sind.
5. Zu den Strategien, die den Vagusnerv aktivieren, der für Entspannung sorgt und die Entzündungsmarker senkt, gehören expressives Schreiben, guter Schlaf, Übungen zur Vergebung sowie Intervallfasten und exogene Ketone. Dr. David Hanscom, ein Orthopäde, den ich schon einmal zu Strategien bei chronischen Rückenschmerzen interviewt habe, hat inzwischen seine Praxis aufgegeben, um sich nur noch auf der Aufklärung zu widmen, wie man ohne Operation schmerzfrei werden kann. Nachdem er dieses Jahr COVID-19 überstanden hatte, wandte er sich der Prävention und der erfolgreichen Therapie von COVID-19 zu – einem wichtigen Teil dieses Gesprächs ist.



Unter Stress und Angst steht praktisch der gesamte Körper in Flammen

[donikz – stock.adobe.com](https://www.donikz.com)

Wir wissen schon seit geraumer Zeit, dass man mit Diät, Bewegung und anderen Maßnahmen das Risiko an COVID-19 zu erkranken, radikal senken kann. Hanscoms Schwerpunkt im Hinblick auf die COVID-19-Prävention liegt auf der Stärkung der Immunfunktion durch die Reduktion von Stress und

Angst. Er gibt sehr konkrete und genaue Empfehlungen, wie sich dies erreichen lässt.

Wie Hanscom erklärt, sind Schmerzen generell im weitesten Sinne ein Symptom von Stress und Angst. Und diese sind wiederum eher auf Entzündungen als auf psychologische Faktoren zurückzuführen.

»Man sollte sich sicher fühlen. Denn wenn Sie sich sicher fühlen, kommt es zu einer tiefgreifenden Veränderung der Chemie Ihres Körpers. Anstelle von Adrenalin, Cortisol, Histaminen und entzündungsfördernden Zytokinen produzieren Sie dann nämlich Wachstumshormone, Dopamin, Serotonin und GABA – also all diese tollen Hormone und entzündungshemmenden [Verbindungen]. Dadurch verschwinden die Schmerzen. Aber Sie schaffen es nicht nur den Schmerz zu bewältigen, sondern der Schmerz verschwindet tatsächlich.«

Zytokine, Angstzustände, Schmerzen und eine schlechte Immunfunktion

Zytokine sind kleine Proteine, die das Wachstum und die Differenzierung von Zellen regulieren. Es gibt sowohl entzündungsfördernde als auch entzündungshemmende Zytokine. Bei COVID-19 spielen sie insofern eine gewisse Rolle, als sie Ihr Immunsystem und dessen Funktion modulieren.

»Angst ist eine physiologische Reaktion auf eine Bedrohung. Ihr ganzer Körper steht in Flammen. Sie müssen die Angst abbauen, die Zytokine verringern, sprich, diese Stressreaktion reduzieren. Wenn Ihr Körper entzündet ist, werden Sie Angst verspüren.«

Indem Sie Stress und Angst abbauen oder beseitigen, senken Sie die Werte der Entzündungszytokine, wodurch Ihr Immunsystem besser funktionieren kann. Hanscom hat eine Arbeitsgruppe eingerichtet, die sich einmal wöchentlich trifft, um miteinander zu diskutieren und Informationen auszutauschen.



Kurkumin verhindert virusinduzierten Zytokinsturm

Mehr lesen ...

Zu den weiteren Mitgliedern der Gruppe gehören Dr. Stephen Porges, ein Verhaltens- und Neurowissenschaftler, der die Polyvagal-Theorie entwickelt hat, und Dr. David Clawson, ein Podologe, der sich sehr gut mit Zytokinen auskennt.

»Zytokine sind überall. Sie befinden sich in jeder Zelle des Körpers. Und sie kommunizieren miteinander. Es stellt sich heraus, dass die Gliazellen in Ihrem Gehirn, die das Hirngewebe zusammenhalten, Zytokine ausscheiden. Das tun auch die Endothelzellen, die Auskleidungen der Blutgefäße.«

»Wenn es eine Bedrohung gibt – Chirurgen denken dabei an Muskelverspannungen, Schweißausbrüche und eine erhöhte Herzfrequenz –, so reagieren Sie in dieser Form körperlich darauf. Im Gegensatz zu einer sicheren Situation, in der Sie sich entspannen und regenerieren. Mir war früher nicht klar, dass eine Bedrohung das Immunsystem anheizt, und eine ›Bedrohung‹ kann alles Mögliche sein: Viren, Bakterien, Krebszellen, ein

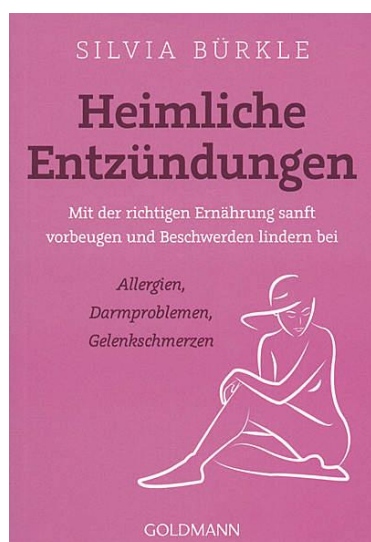
Tyrann, ein schwieriger Chef, aber auch Ihre Gedanken, Gefühle und unterdrückten Emotionen.«

»Die Neurowissenschaften haben uns gezeigt, dass solche Gedanken und Emotionen im Gehirn auf dieselbe Weise verarbeitet werden wie eine physische Bedrohung. Wie sich herausstellt, ist jede degenerative Krankheit, wie Clawson sagt, unterm Strich dasselbe, das heißt: Herzkrankheiten, kritische Gefäßerkrankungen, Altersdiabetes, Fettleibigkeit, Parkinson und Alzheimer sind letztlich alle nur Beispiele für Entzündungskrankheiten.«

Angst ist ein Anzeichen für eine Entzündung

Wenn es zu einer Regulationsstörung Ihres autonomen Nervensystems kommt, können Sie – wie Hanscom – aus heiterem Himmel von einer Panikattacke überwältigt werden:

»Wie sich herausstellt, sind Angstzustände, bipolare Störungen, Depressionen und Schizophrenie allesamt entzündliche Prozesse. Es ist nichts Psychologisches, sondern eine Entzündung. Bedenken Sie, dass Angst die Folge einer Bedrohung ist. [Bedrohung] ist also die Ursache.«



[Mehr Infos](#)

»Die Bedrohung ruft eine körperliche Reaktion hervor, die Ihr Immunsystem mit einbezieht, und dieses Gefühl, das durch Adrenalin und Cortisol und diese entzündungsfördernden Zytokine erzeugt wird, führt dazu, dass Sie Angst verspüren. Da das unbewusste Gehirn etwa 20 Millionen Informationsbits pro Sekunde verarbeitet, das bewusste Gehirn aber nur 40, kann der Geist nicht über die Materie triumphieren.«

»Ich bin 13 Jahre lang zu einem Psychiater gegangen und habe geredet und geredet und geredet ... aber es ging mir immer schlechter. Und, sehen Sie, die Lösung für chronische Schmerzen besteht in Wirklichkeit darin, Ihrem Gehirn eine andere Ausrichtung zu geben. Wenn Sie über das Problem sprechen, verstärken Sie es sogar noch.«

»Sie bauen Ängste einfach dadurch ab, dass Sie diese Stressreaktion reduzieren, und zwar durch Maßnahmen wie Achtsamkeit, Meditation, Entspannung und entzündungshemmende Ernährung. Die entzündungshemmende Diät erweist sich als eine tolle Sache ... denn wenn man in ständiger Gefahr, das heißt entzündet, ist – unter anderem durch verarbeitete Lebensmittel –, dann beginnen diese Entzündungszellen allmählich, Ihren Körper zu zerstören ...«

»Die Botschaft, die ich vermitteln möchte, lautet, dass Angst eine physiologische Reaktion auf eine Bedrohung ist. Ihr ganzer Körper steht in Flammen. Sie müssen die Angst verringern, die Zytokine verringern, diese Stressreaktion reduzieren. Noch einmal: Wenn Ihr Körper entzündet ist, werden Sie Angst verspüren.«

Bezüglich der Ernährung gibt es mehrere Gründe, warum verarbeitete Lebensmittel Entzündungen verursachen. Zunächst einmal sind sie in der Regel sehr reich an raffinierten Kohlenhydraten, die bei übermäßigem Verzehr eine Insulinresistenz verursachen, wodurch die Produktion von Entzündungszytokinen gesteigert und Ihr Risiko, beispielsweise an COVID-19 zu erkranken, massiv erhöht wird. Solche Lebensmittel sind auch reich an

industriell verarbeiteten Omega-6-Pflanzenölen, die bekanntermaßen entzündungsfördernd wirken.

Das Reduzieren von Entzündungen verbessert die Überlebenschancen von COVID-19

Laut Hanscom senkt die Tatsache, dass eine Bedrohung beseitigt ist und wieder ein Gefühl von Sicherheit hergestellt wird, nicht nur die Entzündungsmarker und beseitigt Schmerzen, sondern es verbessert auch die Fähigkeit Ihres Immunsystems, angemessen zu reagieren, um fremde Eindringlinge, sei es SARS-CoV-2 oder andere Erreger, abzuwehren.



Coronavirus: Nicht impfen – einfach mit Vitamin C heilen!

Mehr lesen ...

»Ein Virus stellt natürlich eine Bedrohung dar, [und] Sie wollen, dass Ihr Immunsystem darauf reagiert. Die überwiegende Mehrheit der Menschen bekämpft das Virus sehr schnell, aber der ›Elefant im Raum‹, also der offensichtliche Faktor, den es zu beachten gilt, ist der, dass fast jeder Mensch, der an COVID-19 stirbt, ›Risikofaktoren‹ hat ... [und] zu jedem dieser Risikofaktoren gehören erhöhte Entzündungsmarker.«

»Wenn Sie sich nun gut um Ihre Gesundheit kümmern und diese Entzündungsmarker senken, dann kommt es nur zu einem normalen Zytokinanstieg. Die Zytokine sind Ihre Waffe gegen das [Virus], solange sie unterhalb einer gewissen Schwelle bleiben.«

»Sobald allerdings eine bestimmte Schwelle überschreiten, wird die Entzündungsreaktion zu stark, und die Zytokine überfluten die Lunge. Sie ertrinken dann in Ihrer eigenen Flüssigkeit, weil sich alles entzündet. Fast jede Person, die an COVID-19 gestorben ist, hat einen Risikofaktor gehabt, bei dem dieser Entzündungsprozess außer Kontrolle geraten ist.«

Der Vagusnerv

Wie Hanscom erläutert, wirkt der Vagusnerv, der 10. Hirnnerv, der den Hauptteil des parasympathischen Nervensystems ausmacht, wie eine Bremse auf das sympathische Nervensystem. Das sympathische Nervensystem wird als Reaktion auf Bedrohungen aktiviert, während das parasympathische Nervensystem als Reaktion auf Entspannung ausgelöst wird.

»Der Vagusnerv registriert all den Input und entscheidet, was in Ihrem Körper passiert. Er hat einen direkten Einfluss auf den Stoffwechsel, das endokrine System, den Blutzucker und die Zytokine. Bei Bedrohung jedoch löst sich die parasympathische Bremse ... Der Vagusnerv besteht aus zwei Teilen. Der vordere (ventrale) Teil ist mit der Gesichts- und Halsmuskulatur verbunden. Er ermöglicht die Sozialisierung des Menschen. Man bezeichnet dies als Koregulation.«

»Von unseren Instinkten her sind wir eine konkurrierende Spezies; wir wollen am Leben bleiben. Wenn ich auf Sie zugehe, schaue ich auf Ihren Gesichtsausdruck, Sie schauen auf meinen, und wir machen das, was man Koregulation nennt, was das autonome Nervensystem beruhigt. Das Problem mit COVID-19 ist, dass wir Masken aufhaben. Wir können die Gesichter der

anderen nicht sehen und sind sozial isoliert. Porges weist darauf hin, dass dies die Funktion des autonomen Nervensystems stört.«



Der Vagusnerv und sein Einfluss auf unser Wohlbefinden

Mehr lesen ...

»Als ich meine Panikattacke hatte, war mein autonomes Nervensystem gestört, und der Sympathikus löste eine riesige Ladung entzündlicher Zytokine aus. Es ist fraglich, ob es sich bei meiner Panikattacke um einen Zytokinsturm handelte, jedenfalls konnte ich sie nicht mehr kontrollieren.«

»Noch einmal: Es handelt sich um 20 Millionen Informationsbits pro Sekunde im Vergleich zu 40. Der Vagusnerv steht im Mittelpunkt des Ganzen. Wir betrachten Stress als ein psychologisches Konstrukt, aber das ist er nicht. Stressbewältigung ist eine Fehlbezeichnung, denn der Stress, der am meisten belastet, ist derjenige, den Sie nicht bewältigen können. Es ist der chronische Stress.«

»Wenn Sie unter chronischer Bedrohung stehen, wird Ihr Immunsystem angefeuert. Dann werden die Menschen sozial isoliert, was das Immunsystem noch weiter anheizt. Man kann nicht mehr koregulieren, man ist sozial isoliert, die nervliche Übertragung verdoppelt sich, man spürt den Schmerz stärker, und wenn diese autonome Reaktion anhält, treten über dreißig körperliche Symptome auf.«

»Bei mir traten siebzehn davon zur gleichen Zeit auf. Ich hatte Migränekopfschmerzen, Ohrensausen, Hautausschläge, Magenprobleme, Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Brennen in den Füßen und es wurden einfach immer mehr und mehr und mehr. Ich hatte keine Ahnung, was da vor sich ging. Auch hier ist die Empfindung Angst, die nicht psychologisch, sondern physiologisch ist.«

»Stress ist nicht das Problem. Es ist diese physiologische Reaktion auf die Bedrohung. Und man beruhigt die Angst, indem man einfach die Chemie des Körpers runterfährt. Das habe ich sozusagen zufällig gelernt, und Porges füllte dann die Lücken ...«

»Wenn ich Achtsamkeit praktiziere, senke ich tatsächlich unmittelbar die Zytokine. Das ist nichts Psychologisches, sondern ein echter körperlicher Effekt. Dasselbe gilt für die Ernährung. Wenn Sie Dinge wie eine Diät, Entspannung und das Beruhigen des Nervensystems mit Ihren entzündlichen Zytokinen in Verbindung bringen können, macht das einen großen Unterschied. Das ist eine lange Antwort auf eine einfache Frage, wie diese Rückmeldungen mit Ihrer Körperchemie in Verbindung stehen.«

Wie man die Entspannungsreaktion aktiviert und Entzündungen verringert

Wie aber können Sie diese Vagusreaktion aktivieren, um Entspannung herbeizuführen und Ihre Entzündungsmarker zu senken? In dem Interview geht Hanscom auf mehrere Methoden ein, von denen bekannt ist, dass sie dies tun. Hierzu zählen die folgenden:

Brigitte Hamann

Wie Sie Ihre Selbsteilungs- kräfte aktivieren



Das Geheimnis von
Gesundheit, Vitalität und Glück

KOPP

Mehr Infos

Expressives Schreiben

Hanscom zufolge gibt es mehr als 1.000 Forschungsarbeiten, die zeigen, dass expressives Schreiben die Viruslast und die Entzündungsmarker senkt. Wie man das macht? Schreiben Sie einfach Ihre Gedanken auf und zerreißen anschließend die Seiten. Hanscom erläutert:

»Man kann seinen Gedanken nicht entkommen, aber man kann sich von ihnen distanzieren. Man zerreißt die Blätter aus zwei Gründen. Einer davon ist der, auf diese Weise ganz frei schreiben zu können, egal ob positiv oder negativ.«

»Der zweite, wichtigere Grund ist, dass man diese Dinge nicht analysieren sollte, denn es sind nur Gedanken. Wenn man sie analysiert und versucht, sie zu verbessern, verstärkt man sie in Wirklichkeit nur. Eher sollten Sie versuchen, [durch] Bewusstsein, Distanzierung und anschließende Neuausrichtung die Neuroplastizität zu stimulieren.«

Optimaler Schlaf

Viele Tipps zur Schlafhygiene finden Sie unter »Schlaf – Warum Sie ihn brauchen und 50 Möglichkeiten, ihn zu verbessern«.

Vergebungspraxis

Das Gegenmittel gegen Angst ist Kontrolle. Wenn Sie die Kontrolle verlieren, schüttet Ihr Körper mehr Stresshormone und mehr Zytokine aus, die Wut und Angst auslösen.

»Man stellte fest, dass 90 Prozent der Menschen mit chronischen Schmerzen die Situation, die das Problem überhaupt erst verursacht hat, nicht losgelassen hatten, aber interessanterweise sind sie selbst die Person, der sie nicht verziehen haben«, sagt Hanscom.

»Wir stellen fest, dass Wut und Vergebung immer einen Wendepunkt in diesem Heilungsprozess markieren. Wenn man wütend ist oder sich aufregt, befindet man sich unter ständiger Bedrohung. Wenn Sie durch irgendetwas gefangen sind, vor allem durch chronische Schmerzen, oder wenn Sie durch COVID in Ihrem Haus festsitzen, sind Sie frustriert. Und all das kurbelt Ihre entzündlichen Zytokine an.«

Intervallfasten oder zeitlich begrenztes Essen

Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten, die in dem Artikel [»Intervallfasten: Kurzlebiger Trend oder gesunder Lebensstil?«](#) zusammengefasst sind.

Eine der einfachsten besteht darin, Ihre Ernährung auf ein 6–8-Stundenfenster pro Tag zu beschränken und sicherzustellen, dass Sie Ihre letzte Mahlzeit mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen einnehmen. Untersuchungen haben gezeigt, dass eine zeitliche Beschränkung des Essens Ihre Entzündungsmarker signifikant senkt.

Exogene Ketone



Mehr Infos

Während eine zeitbegrenzte Ernährung und zeitweiliges Fasten Ihre Ketonproduktion ankurbeln, können Sie auch ein Ketonpräparat verwenden. Ketone katalysieren die Stoffwechselwege, die Entzündungen reduzieren. Beispielsweise hemmen sie das NLRP3-Inflammasom und aktivieren NRF2.

Wie von Hanscom erläutert, mögen auch Viren keine Ketone – vielmehr lieben sie Zucker –, sodass sie dazu beitragen können, die virale Replikation zu senken. Seine Arbeitsgruppe hat einen Ernährungsplan entwickelt, von dem sie glauben, dass er zur Lösung der Pandemie beitragen könnte, da er jeden Schritt des viralen Stadiums betrifft.

»Was COVID-19 angeht, müssen Sie [Vitamin B](#) und C nehmen. Ferner ist [Vitamin D](#) natürlich äußerst wichtig. Vor allem daran mangelt es den Menschen weltweit. Außerdem müssen Sie [Zink](#) und [Magnesium](#) zuführen, damit Ihre Enzyme richtig arbeiten«, sagt er.

Weitere einfache Möglichkeiten, Ihren Vagusnerv zu aktivieren und dadurch die Entspannungsreaktion auszulösen und Entzündungsmarker zu senken, sind die folgenden. Für weitere Einzelheiten darüber, wie diese funktionieren, hören Sie sich das Interview an oder lesen Sie sich das Transkript durch. [Das Transkript des Interviews in englischer Sprache finden Sie hier ...](#)

Übungen mit Tiefenatmung	Achtsamkeit
--------------------------	-------------

<u>Meditation</u>	Entspannung
Summen	Schlaflieder
Kalter Waschlappen auf der Stirn	Akupunktur

Weitere Informationen

Wenn Sie mehr erfahren möchten, sollten Sie unbedingt das Hanscom-Handbuch *Thrive and Survive* durchlesen, das auf BackInControl.com.¹ verfügbar ist. Dort finden Sie auch kostenlose Leitfäden², in denen expressives Schreiben und andere Anleitungen zur Schmerzbehandlung erklärt werden.

Hanscom ist auch Autor des Buches *Do You Really Need Spine Surgery?* (Brauchen Sie wirklich eine Wirbelsäulenoperation?). Er arbeitet außerdem an einer App namens *DOCjourney*^{3,4}, die helfen soll, chronische Schmerzen ohne Operation zu beseitigen.

Abschließend möchte ich noch einmal eine der Kernbotschaften wiederholen, die Hanscom in diesem Interview betont, nämlich dass »Angst eine physiologische Reaktion auf eine Bedrohung ist. Wenn Ihr Körper entzündet ist, werden Sie Angst verspüren«. Und dass die Lösung, nicht nur für Angst, Stress und Schmerz, sondern auch für die allgemeine Gesundheit des Immunsystems, darin besteht, Strategien umzusetzen, die Ihre Stressreaktion reduzieren und dafür sorgen, dass Sie sich wieder sicher fühlen und die Entzündung verringert wird.

Das vollständige Interview von Dr. Mercola mit Dr. David Hanscom können Sie als hier Podcast in englischer Sprache anhören.

Dieser Artikel erschien erstmals am 25. Oktober 2020 auf Mercola.com.

QUELLEN & WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

1. *Backincontrol.com*, Thrive and Survive.
2. *Backincontrol.com*, Free Guides.
3. *thedocjourney.com*.
4. The DOCjourney App Subscription.

Quelle: <https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/wie-angst-und-entzuendungen-zusammenhaengen/>
20201029 DD