

# Was tun bei Panikattacken?

Schnelle Maßnahmen um den Organismus zu beruhigen



Bei einer Panikattacke kannst du die folgenden Punkte beachten, in der angegebenen Reihenfolge. Das ganze dient dazu eine akute Panikattacke zu bewältigen. Die ersten 3 Punkte reichen normalerweise vollkommen aus. Die eigentlichen Ursachen der Panik sind damit natürlich noch nicht behoben. Aber eine Möglichkeit damit umzugehen ist schon viel wert.

- **Sofort den Körper belasten, am besten Rennen, Liegestütze, usw..**
- **Sich selbst abklopfen, und zwar Arme und Beine, von oben bis unten.**
- **Schweres Essen zu sich nehmen (Kartoffeln, Fleisch, Fett).**
- Sich auf den Boden setzen und mit dem Rücken an eine Wand lehnen, Knie sind angewinkelt, Fußsohlen auf dem Boden.
- Den Neocortex maximal beanspruchen, z.B. mit einem bunten, piependen Handyspiel, das die ganze Aufmerksamkeit fordert und möglichst viele Sinne anspricht.
- Sich im Raum umschaun und bewusst die Dinge und Menschen wahrnehmen
- Kontakt herstellen, z.B. jemanden ansprechen oder anrufen.
- Sich eiskalt ab duschen.

Generell, also unabhängig von akuten Panikattacken, sind noch folgende Punkte hilfreich. Wohlgemerkt hilfreich, denn auch diese Hinweise lösen nicht die Ursachen auf. Dabei spielt die Ernährung und körperliche Betätigung eine zentrale Rolle.

- In jedem Fall auf alle Aufputschmittel verzichten, Koffein, Teein, usw.!
- Essen: Alles was auf oder in der Erde wächst, gut gekocht: Pilze, Zwiebeln, Knoblauch, rote Beete, Kartoffeln, Sellerie, Rettich, Möhren, usw..
- Ausreichend Schlafen.
- Stress und Überlastung vermeiden, sich nicht überarbeiten.
- Sport und körperliche Bewegung, möglichst in freier Natur.
- Regelmäßig baden (Meer, See, Schwimmbad, Wanne).



**Gopal**

[gopal@traumaheilung.net](mailto:gopal@traumaheilung.net)  
[www.traumaheilung.net](http://www.traumaheilung.net)