

**HÄNDE WEG VON MEDIKAMENTEN!**

## Das hilft gegen Nervosität



Flauer Magen, innere Unruhe und schwitzende Hände: Nervosität hat viele Symptome

Foto: luismolinerio / Fotolia

13.03.2019 - 09:31 Uhr

Nervosität kennen fast alle Menschen: Wenn wir ein Vorstellungsgespräch haben oder der Nachwuchs noch immer nicht nach Hause gekommen ist, steigt bei vielen Menschen die Unruhe. Problematisch wird es, wenn übergroße Ängste und Nervosität zu einer immer wiederkehrenden Belastung werden.

***BILD sprach mit dem Angsttherapeuten Reiner Müller über Ursachen, Symptome und Sofortmaßnahmen.***

### **Was ist Nervosität?**

Nervosität ist ein Synonym für Unruhe. Innere Unruhe können Betroffene in ihrem Körper spüren. „Sie fühlen sich weniger ruhig und gelassen. Sie spüren meist eine innere Anspannung und können mitunter Körper und Geist nicht mehr so gut kontrollieren. Verbunden ist diese Anspannung oft mit Einschränkungen

des Denkens, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwierigkeiten und leichterer Ablenkbarkeit mit der Folge von Teilleistungsschwächen“, erklärt Angsttherapeut Müller.

## **Körperliche Symptome**

### **Die wichtigsten Symptome:**

- psychomotorische Unruhe: unruhige Bewegungen der Gliedmaßen wie Hände, Arme, Füße, Beine oder Kopfwackeln
- nervöses Auf- und Ablaufen im Raum
- Schwitzen und Schweißausbrüche
- ungleichmäßige oder schnellere Sprechweise, oft verbunden mit einer höheren Stimmlage, das Wegbleiben oder Aussetzen der Stimme
- Zittern der Hände oder Arme

## **Was sind die Ursachen?**

### **Die Ursache einer gesteigerten Nervosität kann körperlicher oder psychischer Art sein.**

Koffein (z.B. in Kaffee, Tee, Cola), phosphathaltige Lebensmittel (Cola, Fleischerzeugnisse, Schmelzkäse) und womöglich auch zu viel Zucker können eine solche Unruhe verursachen. Weitere Möglichkeit: falsche Einnahme oder Missbrauch von Medikamenten.

Nervosität kann auch organische Ursachen haben. Müller: „Diese können zum Beispiel Bluthochdruck, Tumore, Epilepsie, Infektionen, Multiple Sklerose, Schilddrüsenüberfunktion sein. Möglich sind außerdem Fehlfunktionen des Botenstoffwechsels am synaptischen Spalt im frontalen Cortex. Dies können ein Überangebot an Serotonin (Manie oder manische Zustände) oder ein Mangel an Dopamin (Aufmerksamkeitsdefizits-Hyperaktivitätssyndrom - ADHS) sein.“

### **Lassen sich die oben genannten Ursachen ausschließen, kann die Psyche der Auslöser sein.**

Oft entstehen die Symptome von Nervosität auch durch gesteigerte Ängste – z.B. vor Ereignissen, Situationen oder Orten. Angsttherapeut Müller ist sicher, dass psychische Belastungen wie Stress uns reizbarer und schneller unruhig machen.

## **Wie viel Nervosität ist normal?**

Wird die Nervosität für die Betroffenen oder die Angehörigen zur Belastung, sollte etwas unternommen werden. Professionelle Hilfe bieten z.B. Coaching oder eine Therapie.

## **Welche Sofortmaßnahmen gibt es?**

► **Ablenkung wirkt hier wahre Wunder!** „Oft hilft eine Mischung aus Ablenkung und Konzentration. Also Dinge zählen: zum Beispiel die Anzahl der Holzteile im Parkett auf dem Fußboden, die Bücher im Regal, die Pflastersteine auf der Straße, Autos. Sich auf die Lösung eines Sudokus oder Kreuzworträtsels konzentrieren oder puzzeln“, erklärt Müller.

► **Trinken Sie ausreichend!** Müller empfiehlt vor allem Wasser und Tee. Haben Sie immer eine Flasche dabei und trinken Sie bei einer akuten Unruheattacke das Wasser in großen Schlucken! Dadurch kommt die Verdauung wieder in Gang, die Atmung und die Körperfunktionen normalisieren sich.

► **Bewegung hilft:** Ein Spaziergang um den Block oder in den Park hilft dem Körper Stresshormone abzubauen. Diese werden durch Panikattacken freigesetzt, sodass der Körper in Alarmbereitschaft versetzt und auf Flucht oder Kampf vorbereitet wird. Erst durch Bewegung können die Übeltäter abgebaut werden. Besser noch als ein Spaziergang sind Joggen, Fahrrad fahren oder Schwimmen.

### **Gibt es Medikamente, die helfen?**

Mit Hausmitteln wird nichts gegen die Ursachen der Nervosität unternommen. Medikamente wie Benzodiazepine oder andere Mittel dämpfen in der Regel nur und haben sogar ein hohes Abhängigkeitspotential, sodass Angst und Nervosität meist früher oder später wiederkommen.

**Müller: „Medikamente oder Hausmittel werden zum Krückstock, ohne den man nicht mehr gehen kann. Dabei ist es möglich, auch ohne sie wieder ruhig und gelassen zu werden.“**

Statt zu Tabletten und Co. zu greifen, sollten Betroffene demnach auf ausreichende Bewegung und einen erholsamen Schlaf achten. Diese seien die besten Mittel für mehr Gelassenheit und Ruhe. Müller empfiehlt 10 000 Schritte pro Tag zu laufen, um den Stresspegel zu senken.

„Alternativ kann auch ein Achtsamkeitstraining wie MBSR – Mindfulness Based Stress Reduktion, Yoga, Meditation, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Hypnose helfen. Außerdem können mit Coaching und Therapie die Ursachen von Nervosität aufgelöst werden. So können nachhaltig die Gefühle von Ruhe und Gelassenheit in das Leben integriert werden“, erklärt Müller.