

Symptome bei Angst-/Panikattacken

Symptom	Körperliche Veränderung	Zweck
Kribbeln in den Händen und Füßen, blasse Hautfarbe, kalte Haut, „Kalte Füße bekommen“, "Schwarz vor Augen werden"	Verengung der Adern (Magen, Gehirn, Extremitäten), Erweiterung der Adern (Muskeln Arme, Beine), Zunahme Gerinnungsfähigkeit des Blutes	Erhöhung der Sauerstoff- und Zuckerzufuhr (ermöglicht bessere Verteidigung) Geringere Durchblutung von Haut = geringere Verblutungsgefahr
Schwitzen, "kalter Angstschweiß"	Vorbereitende Aktivierung des Kühlsystems des Körpers	Schutz vor Überhitzung
Schwindelgefühle Schwankschwindel	Höhere Empfindlichkeit des Gleichgewichtsorgans	Umfangreiche Information über Lage des Körpers im Raum
Herzrasen, Herzpochen Pulsieren,, "Das Herz schlägt mir bis zum Hals"	Erhöhung der Herzfrequenz und des Schlagvolumens (Menge des Blutes)	Möglichst schnell viel Blut zwischen den verschiedenen Körperteilen umverteilen
Sehr schnelle Atmung auch gefühlt als Atemnot	Erhöhung der Atemfrequenz und Erweiterung der Lungenflügel	Inhalation Sauerstoffs, Exhalation Kohlendioxid
Anspannung im Körper, Zittern, "Schlottern vor Angst"	Erhöhung des Muskeltonus	Vorbereitung der Muskeln durch Vorspannung, so dass umgehend volle Leistungsfähigkeit erzielt werden kann. ("Warmmachen") Das Zittern illustriert dieses Warmmachen: Durch die Arbeit der Muskulatur wird Wärme in den Muskel produziert
Trockener Mund, flaesGefühl im Magen, Übelkeit, Übergeben, Durchfall, "Vor Angst in die Hose machen"	Einschränkung der Verdauungstätigkeit, Entleerung des Magen Darm-Traktes	Reduktion des Körpergewichtes, Erhöhung der Schnelligkeit. Zusätzliches Blut für die Muskeln
Tunnelblick, helle Punkte im Blickfeld Unwirklichkeitsgefühl	Erweiterung der Pupillen	Verringerung Tiefenschärfe (Distanz zum Gegner besser abschätzbar) Vermehrter Lichteinfall (bessere Ausleuchtung des Blickfeldes, Verstecktes besser erkennen)
Alle Geräusche zu laut	Erhöhung der Empfindlichkeit des Hörsystems	Um alle Geräusche hören zu können, insbesondere die leisen, die auf eine sich nähernde Bedrohung hinweisen