

**Stress für Körper und Geist
Heilende und schädliche Pilze**



© Pixel-Shot - stock.adobe.com

Von lähmenden Ängsten zur Heilung durch Ernährungsumstellung

Die bewegende Geschichte von Sara Müller

Panikattacken können das Leben massiv beeinträchtigen und stellen für viele Betroffene eine tägliche Herausforderung dar. Sara Müller, eine Zürcherin, erlebte jahrelang schwerste Panikattacken, bis schließlich die Ursache in einer Nahrungsmittelunverträglichkeit gefunden wurde. Ihre Erfahrungen und den Weg zur Heilung hat sie in einem Buch verarbeitet, das anderen Betroffenen Mut machen soll.

Im folgenden Beitrag teilt sie ihre bewegende Geschichte und gibt wertvolle Einblicke in ihren Heilungsprozess.

Panikattacken sind ein weit verbreitetes Phänomen. Schätzungen zufolge leidet jeder fünfte Schweizer und jeder vierte Deutsche an einer Angststörung. Eine Panikattacke kann plötzlich und ohne Vorwarnung auftreten, oft ausgelöst durch bestimmte Orte, Reize oder körperliche Empfindungen. Diese Attacken gehen mit intensiver Angst und körperlichen Symptomen wie Schweißausbrüchen, Zittern, Herzrasen, Atemnot und einer lähmenden Todesangst einher.

Die Betroffenen haben das Gefühl, dass eine Katastrophe bevorsteht, und denken: „Ich werde sterben.“ In solchen Momenten schüttet der Körper Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin aus, was den Kampf-oder-Flucht-Mechanismus aktiviert und die Situation noch intensiver erscheinen lässt.

Meine Reise zur Überwindung von Panikattacken

Mehr als 15 Jahre lang war ich von überwältigenden Panikattacken geplagt, die so intensiv wurden, dass ich plötzlich ohnmächtig zu Boden sank. Diese Angstanfälle beeinträchtigten mein Leben massiv: Selbst alltägliche Aufgaben wie Einkaufen, Fahrten mit dem Aufzug oder Zugfahren wurden zu großen Hürden. Wenn ich zum Beispiel an der Kasse im Supermarkt stand, umgeben von Menschen, überkam mich plötzlich eine überwältigende Angst.

Mein Herz begann zu rasen, und obwohl ich versuchte, ruhig zu atmen, wurde die Panik immer stärker. Ich entwickelte eine lähmende Todesangst und geriet in einen Fluchtmodus, der mich zwang, den Einkaufskorb stehen zu lassen und den Laden zu verlassen. Diese intensiven Ängste zu ertragen, war eine extreme Belastung.

Die unerwartete Ursache meiner Panikattacken

Trotz zahlreicher Therapien und Medikamente blieb der wahre Auslöser meiner Panikattacken lange im Dunkeln. Erst als ein Arzt eine revolutionäre Entdeckung machte, kam Licht ins Dunkel. Dieser Arzt betrachtete nicht nur isoliert meine Panikattacken, sondern meinen gesamten Körper und meine

gesamte Krankheitsgeschichte. Er führte diverse Tests durch und verordnete mir eine Eliminationsdiät sowie das Führen eines Ernährungstagebuchs. So fand er heraus: Ich leide unter Histaminintoleranz und Glutensensitivität! Diese Unverträglichkeiten waren die tatsächlichen Auslöser meiner Panikattacken.

Für mich war diese Entdeckung bahnbrechend: Panikattacken müssen nicht zwangsläufig rein psychische Ursachen haben und ausschließlich psychologisch behandelt werden. Vielmehr können sie das Ergebnis eines komplexen Dominoeffekts sein, ausgelöst durch unerkannte Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Retrospektiv betrachtet: Schwere Medikamente in meiner frühen Kindheit, wie Antibiotika gegen eine Lungenentzündung, sowie genetische Veranlagungen brachten verschiedene Prozesse in meinem Körper aus dem Gleichgewicht. Dies führte zu einer Histaminintoleranz und später auch zu einer Glutensensitivität. Im Teenageralter kamen dann noch Bauchschmerzen, unspezifische Allergien und Asthma hinzu.

Die Symptome wurden isoliert behandelt, was die Situation weiter verschlimmerte. Schließlich führte ein geschädigter Darm (Leaky-Gut-Syndrom) dazu, dass unerwünschte Stoffe ins Gehirn gelangten und dort Panikattacken verursachten.

Die Entdeckung von Histaminintoleranz und Glutensensitivität

Histaminintoleranz ist eine Erkrankung, bei der der Körper Schwierigkeiten hat, das natürliche Histamin in Lebensmitteln und im eigenen Körper abzubauen. Diese Unfähigkeit führt zu einer Histaminansammlung, die vielfältige Symptome auslösen kann. Dazu gehören Hautausschläge, Kopfschmerzen, Asthma, Durchfall und sogar psychische Störungen wie Panikattacken und Depressionen. Die Diagnose erfolgt meist durch einen Bluttest zur Bestimmung der DAO-Aktivität und eine histaminarme Diät zur Beobachtung der Symptomveränderungen.

Ähnlich verhält es sich mit der Glutensensitivität. Hierbei reagiert der Körper überempfindlich auf Gluten, ein Protein in vielen Getreidesorten wie Weizen, Gerste und Roggen. Die daraus resultierenden Symptome sind vielfältig: Bauchschmerzen, Durchfall, Hautausschläge, Reizdarmsyndrom sowie Angststörungen und Depressionen. Die Diagnose der Glutensensitivität erfolgt oft durch den Ausschluss von Zöliakie und Weizenallergie sowie durch eine glutenfreie Diät, um festzustellen, ob sich die Symptome bessern

Beide Erkrankungen wurden erst in den letzten Jahrzehnten intensiver erforscht, was zu einem besseren Verständnis und zu verbesserten Diagnostik- und Behandlungsverfahren geführt hat. Während Histaminintoleranz und Glutensensitivität immer noch relativ neue Konzepte in der Medizin sind, gewinnen sie zunehmend an Anerkennung, da immer mehr Menschen über ähnliche Symptome berichten und die Nachfrage nach entsprechenden Tests und Behandlungen steigt.

Die Behandlung beider Zustände erfordert oft eine Anpassung der Ernährung und Lebensweise, um die Aufnahme der problematischen Substanzen zu minimieren und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern.

Die Ernährungsumstellung: Ein Neuanfang

Nach der Diagnose von Histaminintoleranz und Glutensensitivität stand meine Welt plötzlich auf dem Kopf. Ich erkannte schnell, dass eine radikale Ernährungsumstellung unvermeidlich war. Die ersten Tage waren eine Herausforderung – ich ernährte mich hauptsächlich von Reis, Äpfeln und Gurken. Doch ich merkte bald, dass ich nicht allein

war. Viele Menschen müssen ihre Ernährung aufgrund von Unverträglichkeiten anpassen und stehen vor ähnlichen Hürden.

Die größte Überraschung war das Fehlen kombinierter Informationen. Es gab weder Bücher noch Rezepte oder Listen, die sowohl Histamin- als auch Glutenunverträglichkeit berücksichtigten. Daher nahm ich die Sache selbst in die Hand. Ich erstellte eigene Listen, suchte passende Rezepte und fand neue Einkaufsquellen. Schritt für Schritt lernte ich, wie ich beide Unverträglichkeiten in meiner Ernährung vereinen konnte.

Seitdem ich meine Ernährung auf histaminarm und glutenfrei umgestellt habe, habe ich keine einzige Panikattacke mehr erlebt! Diese Reise war alles andere als einfach, aber sie hat sich mehr als gelohnt. Was anfangs wie ein Schock wirkte, entwickelte sich zu meiner Befreiung von Panikattacken.

Fazit

Mit meiner Geschichte möchte ich Menschen, die ähnliche Erfahrungen durchmachen, wertvolle Tipps und eine Abkürzung auf ihrem eigenen Weg bieten. Panikattacken haben oft übersehene körperliche Auslöser. Die Symptome starten nicht plötzlich mit Panikattacken, sondern schon viel früher treten unspezifische Allergien, Bauchschmerzen oder Reizdarm auf, bevor die Panikattacken einsetzen. Wenn man an Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Histaminintoleranz und Glutensensitivität leidet, können diese eng mit psychischen Symptomen, wie zum Beispiel Panikattacken, verknüpft sein. Es ist mir ein großes Anliegen, diese wichtige Botschaft zu verbreiten.

Sara Müller

Keywords: Dysbiose, Histamin, Gluten, Panikattacke

Weiterlesen

Sie möchten mehr über **Nahrungsunverträglichkeiten** erfahren? In unserer Artikeldatenbank auf med-search.info finden Sie unter anderem die folgenden Fachbeiträge:

- **Der Heilpraktiker 07/2024:** Die Bedeutung der Ernährungstherapie und der orthomolekularen Medizin bei Chronic Fatigue Syndrom
- **Der Heilpraktiker 04/2023:** Die häufigsten Ursachen von Magen-Darm-Beschwerden
- **Der Heilpraktiker 10/2016:** Leaky-Gut-Syndrom und Nahrungsmittelunverträglichkeiten



Sara Müller

Sara Müller kann auf eine facettenreiche Berufslaufbahn zurückblicken. Nach einem erfolgreichen Architekturstudium und einigen Jahren als Architektin arbeitete sie im Bereich Business Risk Management. Ihre unternehmerische Seite schlug sich schließlich in der Gründung der Firma Jobsharing-Consulting MS AG nieder. Neben ihrer unternehmerischen Tätigkeit widmete sich Sara Müller der Malerei und stellte ihre Werke national und international aus. Sie initiierte auch das Projekt «mammaconnect», um den Alltag von Müttern zu erleichtern und das Gefühl der Einsamkeit zu mindern. Hinter dieser Erfolgsgeschichte verbarg sich jedoch ein ständiger Begleiter – Panikattacken. Über 15 Jahre kämpfte sie gegen intensive Angstzustände. Sie hat ihre gesammelten Erfahrungen und ihr Wissen in einem Ratgeber zusammengefasst: „15 Jahre Panikattacken – Die Haupttrigger waren Histamin und Gluten!“

Kontakt:

Sara Müller
www.higlutrigger.ch
info@higlutrigger.ch
 +41 78 888 7903
[TikTok.com/@higlutrigger](https://www.tiktok.com/@higlutrigger)
[Instagram.com/higlutrigger](https://www.instagram.com/higlutrigger)
[Facebook.com/higlutrigger](https://www.facebook.com/higlutrigger)