

# ANGSTFREI DURCH ERNÄHRUNG

Wie Sie Ihre Ängste bewältigen  
und innere Stärke finden



**riva**

**Dr. Uma Naidoo**

**Dr. Uma Naidoo**

**ANGSTFREI  
DURCH  
ERNÄHRUNG**



Dr. Uma Naidoo

# ANGSTFREI DURCH ERNÄHRUNG

Wie Sie Ihre Ängste bewältigen  
und innere Stärke finden

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@m-vg.de](mailto:info@m-vg.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2024

© 2024 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Die englische Originalausgabe erschien 2023 bei Little, Brown and Company unter dem Titel *Calm Your Mind with Food*. © 2023 by Little, Brown and Company, New York, USA. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Übersetzung: Max Limper

Redaktion: Ulrike Reinen

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/tandaV, Daiquiri

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-2611-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2396-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2397-9



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

*Dieses Buch ist meinen Eltern gewidmet, dank deren Einfluss ich Bildung als eine Möglichkeit sah, mich über die Apartheid zu erheben und Freiheit zu erlangen – etwas, das sie nie hatten. Ich widme es auch meinem Ehepartner, der mein größter und stärkster Unterstützer ist.*



# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	11
<b>TEIL I: Das Problem</b> .....	19
<b>1. Kapitel: Der Kampf gegen die weltweite Angst-Epidemie</b> .....	21
Die Angst-Epidemie .....	23
Was ist eine Angststörung? .....	25
Die Theorie der konstruierten Emotion .....	28
Diagnose .....	30
Und Depression? .....	32
Behandlung von Angststörungen .....	33
Was die Ernährungspsychiatrie verspricht .....	37
<b>2. Kapitel: Bauchgefühle</b> .....	41
Beziehungen zwischen Darm und Hirn .....	42
Das Darmmikrobiom .....	45
Der ängstliche Darm .....	49
Eine Fabrik für Botenstoffe .....	52
Dem Bauch vertrauen .....	55
<b>3. Kapitel: Immun gegen Ängste</b> .....	57
Moment mal – was verursacht eigentlich was? .....	59
Was bedeutet Immunabwehr? .....	60
Immunsystem und Darm .....	64
Der allerwichtigste Grenzschutz .....	66
Die Beziehung zwischen Immunsystem und Ängsten .....	68
Wie die Psyche das Immunsystem beeinflusst .....	70
Immunsystem und Ängste: Fazit .....	73

<b>4. Kapitel: Entzündung im Gehirn</b> .....	75
Was ist Entzündung? .....	78
Entzündung feststellen .....	81
Entzündung und Ängste .....	82
Neuroinflammation und ihre Gefahren .....	85
Entzündung durch Ernährung .....	86
Entzündungen bekämpfen heißt Ängste bekämpfen .....	88
<b>5. Kapitel: Angst und das Appetithormon Leptin</b> .....	91
Was ist Leptin? .....	93
Leptin und Ängste .....	95
Höhen und Tiefen des Leptinspiegels .....	97
Leptinresistenz .....	99
Appetit auf Angstbekämpfung .....	101
<b>6. Kapitel: Stoffwechselstörungen und ihre Gefahren</b> .....	103
Stoffwechsel, was ist das? .....	105
Ängste und Stoffwechselprobleme .....	109
Wechselwirkung .....	111
Metaboliten .....	112
Ängste verstoffwechseln .....	114
<b>Teil II: Die Lösung</b> .....	115
<b>7. Kapitel: Makronährstoffe</b> .....	117
Was sind Makronährstoffe? .....	119
Fett .....	122
Kohlenhydrate .....	127
Protein .....	134
Die Macht der Makros .....	139
<b>8. Kapitel: Mikronährstoffe</b> .....	141
Wie viel ist nötig? .....	143
Nährstoffaufnahme .....	143
Angereicherte Lebensmittel .....	145

Vitamine . . . . .	146
Mineralstoffe. . . . .	152
Nahrungsergänzungsmittel . . . . .	158
Große Wirkung in winziger Menge. . . . .	160
<b>9. Kapitel: Bioaktivstoffe und pflanzliche Arzneien . . . . .</b>	<b>161</b>
Was sind Bioaktivstoffe? . . . . .	162
Bioaktivstoffe in der Nahrung . . . . .	164
Bioaktivstoffe in der Kräuterheilkunde. . . . .	171
Bioaktive Angstbekämpfung . . . . .	176
<b>10. Kapitel: Einkaufen gegen die Angst. . . . .</b>	<b>177</b>
Obst und Gemüse . . . . .	178
Fisch, Fleisch, Soja, Eier und Milchprodukte. . . . .	183
Hülsenfrüchte, Nüsse, Saaten und Getreide. . . . .	187
Immer vorrätig: Öle, Eingelegtes, Soßen und Gewürze . . . . .	190
Getränke . . . . .	191
Snacks, Knabber- und Naschzeug . . . . .	193
<b>TEIL III: Der Plan . . . . .</b>	<b>195</b>
<b>11. Kapitel: Sechs Säulen der inneren Ruhe . . . . .</b>	<b>197</b>
1. Säule: Vollwertig ist hochwertig. . . . .	199
2. Säule: Vielfalt auf dem Teller . . . . .	200
3. Säule: Mehr Mikronährstoffe . . . . .	201
4. Säule: Gesunde Fette bevorzugen . . . . .	201
5. Säule: Auf Angstmachendes verzichten . . . . .	202
6. Säule: Beständigkeit und Balance finden . . . . .	203
Die Macht der Säulen . . . . .	204
<b>12. Kapitel: Ein Speiseplan gegen die Angst. . . . .</b>	<b>205</b>
Ausgangspunkt für fast alle: Die mediterrane Ernährung. . . . .	206
Mediterran inspirierter Anti-Angst-Ernährungsplan. . . . .	209
Wenn's Low Carb sein soll . . . . .	214
Clean Keto. . . . .	215

Intermittierendes Fasten . . . . .	217
Gutes Essverhalten . . . . .	218
Gefährlicher Verzicht . . . . .	219
Ein neues Verhältnis zum Essen . . . . .	222
Die beste Diät ist die, die hilft . . . . .	226
<b>13. Kapitel: Kochtipps für eine angstlösende Ernährung . . . . .</b>	<b>229</b>
Welche Utensilien sollten in jeder Küche zur Hand sein? . . . . .	230
Welche einfachen Kochtechniken sollten Sie kennen? . . . . .	233
<b>14. Kapitel: Rezepte für innere Ruhe . . . . .</b>	<b>235</b>
Frühstück . . . . .	235
Hauptgerichte . . . . .	239
Salate, Beilagen und Suppen . . . . .	248
Desserts . . . . .	258
Getränke . . . . .	261
Spielerisch Ängste lösen . . . . .	264
<b>Dank . . . . .</b>	<b>267</b>
<b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>269</b>
<b>Die Autorin . . . . .</b>	<b>287</b>
<b>Quellenverzeichnis . . . . .</b>	<b>289</b>

# Einführung

Mein erstes Buch kam in einer schwierigen Zeit heraus. Die Veröffentlichung im August 2020 hatte zur Folge, dass die ganze sorgfältig geplante Markteinführung wegen der gerade gipfelnden COVID-19-Pandemie völlig über den Haufen geworfen wurde. Die Weltlage entwickelte sich so schnell, dass sich virtuelle Lesereisen und Keynotes per Videoschleife erst nach und nach ergaben. Ich musste befürchten, dass mein mühevoller Versuch, die Bedeutung der Ernährungspsychiatrie bekannt zu machen, unbemerkt bleiben würde. Aber diese Sorge war gering angesichts der schweren Aufgabe, als Ärztin in einer so furchtbar unsicheren Zeit an vorderster Front zu arbeiten.

Dank des heldenhaften Einsatzes meines großartigen Publikationsteams verlief der Verkaufsstart meines Buches nicht im Sande, wie ich befürchtet hatte. Die Pandemie lenkte die Aufmerksamkeit sowohl auf die psychische Gesundheit als auch auf die Ernährung – schließlich blieb vielen von uns nichts anderes übrig, als Essen und Sorgen, Sorgen und Essen. Der Erfolg des Buches hätte ich mich eigentlich freuen sollen, schließlich half es Menschen auf der ganzen Welt, den Zusammenhang zwischen ihrer Nahrungsaufnahme und der inneren Funktionsweise ihres Gehirns besser zu verstehen. Zwar war ich dankbar, dass so viele das Buch lasen und daraus lernten, aber die Last dieser ersten Pandemietage wurde nicht leichter. Im Gegenteil, sie wurde noch schwerer. So seltsam es auch klingen mag, aber mit jeder Auszeichnung, jedem Nachrichtenbeitrag, jedem Fernsehauftritt und jeder positiven Rezension bekam ich mehr Angst vor dem, was als Nächstes kommen würde. Das Nachdenken darüber, wie ich den gewonnenen Schwung weiter nutzen könnte, war nicht freudig und erfüllend, sondern beängstigend. Ich hatte das Gefühl, es nicht schaffen zu können.

Als Psychiaterin, die jahrelang Angstzustände bei anderen diagnostiziert hat, kenne und erkenne ich die Anzeichen dafür. Ich hatte sie bei mir selbst schon einmal verspürt, nämlich als mir nach meiner Krebsdiagnose Chemotherapie und andere Behandlungen bevorstanden. Während dieser ersten bewussten Auseinandersetzung mit meiner eigenen psychischen Gesundheit erlebte ich die wahre Kraft der Ernährungspsychiatrie. Durch richtige Ernährung gelang es mir, meine Ängste zu lindern und meine medizinische Behandlung zu unterstützen, was den Grundstein für meine heutige Arbeit legte.

Aber meine neue Lage fühlte sich anders an. Ich hatte nicht mit einer tödlichen Krankheit zu kämpfen, sondern war zu Gast in Fernsehsendungen und Podcasts und wurde zur Kollegin und Freundin einiger meiner medizinischen und medialen Idole, etwa von Deepak Chopra. Wenn ich mich zwang, einen Schritt zurückzutreten und das Gesamtbild wahrzunehmen, war mir klar, dass ich mich glücklich, hocheifrig und dankbar fühlen müsste. Aber aus irgendeinem Grund überwogen Gefühle der Überforderung und der Angst. Erschwerend kam hinzu, dass ich, obwohl ich auf meine Ernährung achtete und Fitness trieb, zuzunehmen begann, was zum Teil auf Stress und Ängste zurückzuführen war, aber auch auf die verheerenden Auswirkungen der Chemotherapie auf meinen Stoffwechsel. Sosehr ich auch gegen die Selbstzweifel ankämpfte, ich wurde das Gefühl nicht los, dass die Gewichtszunahme mein Eintreten für gesunde Ernährung irgendwie untergrub, was meine Angst vor Auftritten und Interviews noch verstärkte.

Mit der Zeit schien es, als würde nichts mehr funktionieren. Meine übliche Selbstfürsorge – bewusste Ernährung, Meditation, Yoga und andere Fitnessübungen – fühlte sich an wie Tropfen auf dem heißen Stein der Angst. Ich blieb in meiner Ernährung nach Kräften konsequent, fühlte mich aber trotzdem wie auf einer Diät aus Pommes und Donuts. Wenn die von diesen Dauerproblemen ausgelösten Ängste hochkochten, verlor ich die Hoffnung, trainierte tagelang nicht und verlor meine Ernährung aus dem Blick. Sorgen um die Pandemie und vieles andere störten meinen Schlaf, mich befiel die sogenannte Coronasomnie. Alles vermengte sich zu einem sich selbst erhaltenden Kreislauf aus Ängsten, Stress und Sorge.

Als die Zeit reif war, ein neues Buch zu planen, wusste ich sofort, über welches Thema ich schreiben wollte: Angststörungen. Die weltweit am häu-

figsten diagnostizierte psychische Erkrankung berührte inzwischen auch mein Leben, und ich hoffte, anhand der neuesten Forschungsergebnisse zum Zusammenhang zwischen Ernährung und Angstzuständen zum einen mir selbst bei der Bewältigung meiner eigenen Ängste helfen zu können, aber auch andere über dieses dringende und schwierige Thema aufzuklären. Aus meiner ärztlichen Praxis und den Recherchen für das erste Buch wusste ich bereits, wie sehr Angststörungen mit dem Darmmikrobiom zusammenhängen. Aber als ich daranging, Studien zusammenzusuchen und die ersten Buchtexte zu entwerfen, war ich erstaunt zu erkennen, wie sehr Angstzustände mit so vielen verschiedenen Aspekten der körperlichen Gesundheit zusammenhängen, etwa mit Immunreaktionen und Entzündungen, mit Leptinhaushalt und Stoffwechsel.

Diese Recherche brachte mich zu der tieferegehenden Frage, was Ängste mit dem Körper und dem Gehirn machen. Die Erkenntnis, wie eng Ängste mit Stoffwechselstörungen verbunden sind, gab mir Aufschluss darüber, wie meine Angst zur Störung meines Stoffwechsels beigetragen und damit meine hartnäckige Gewichtszunahme mitverursacht hatte. Und als ich erkannte, wie Ängste mit dem Appetithormon Leptin zusammenhängen, verstand ich, warum mich meine Angst mein Essen hinunterschlingen und nicht satt werden ließ, obwohl ich mehr aß. So wurde ich schmerzhaft daran erinnert, dass selbst gesunde Lebensmittel schädlich sein können, wenn man sie nicht in Maßen isst.

Die Arbeit an dem Buch gab mir die Kraft und Entschlossenheit, meine Ängste Schritt für Schritt zu überwinden, im Vertrauen darauf, dass kleine, einfache Maßnahmen zusammengenommen eine große Wirkung auf mein Befinden haben würden. Sobald die Coronaregeln es erlaubten, buchte ich regelmäßig Massagen und andere Wellnessbehandlungen, um Stress abzubauen. Ich entdeckte eine duftende Knetmasse, die ich in meiner Handtasche mit mir führte und unterwegs bei Anspannung als Stressball benutzte. Ich wählte einen entspannenden Lavendelduft und einen beruhigenden Meeresduft, da das Meer auf mich schon immer eine aufhellende Wirkung hatte. (Mein Rezept für Lavendelknete finden Sie auf Seite 264.) Ich lerne erneut die Wechselatmung, eine yogische Atemübung, die beruhigt und entspannt, und praktizierte sie nun täglich. Ich nahm Unterricht in Transzendentaler Meditation, um meine Kenntnisse darin zu vertiefen, die mir verblichen vorgekommen waren. Da ich keinen Zugang zu Yoga mehr fand,

lernte ich Qigong, eine uralte chinesische Heilgymnastik, die den ganzen Körper in sanfte Bewegungen einbezieht und Entzündungen im Gehirn und im Körper entgegenwirkt. Irgendwann begann ich wieder, morgens den Yoga-Sonnengruß zu üben und wie eh und je den Tag mit positiver Energie zu begrüßen.

Um die scheinbar endlos hereinströmenden Verpflichtungen und Termine einzudämmen, schaffte ich mir ein Zeitmanagementsystem für mein iPad an, das mir meine stets vollen Tage organisieren half. Ich ließ mir keine knappen Abgabefristen für Kommentare und Artikel mehr aufzwingen und sagte nur noch Podcastauftritte zu, die gut in meinen dichten Krankenhausdienstplan passten.

Im Bereich Ernährung reduzierte ich den Kaffeekonsum von drei Tassen pro Tag auf eine und erhöhte die Wasseraufnahme etwas, um der Dehydrierung entgegenzuwirken, die Angstzustände verschlimmern kann. Ich verbesserte das Golden-Chai-Rezept meiner lieben Großmutter, indem ich angstlösende Gewürze hinzufügte, und ich nahm mir vor, jeden Tag davon zu trinken. So konnte ich mich mit einer positiven Kindheitserinnerung erden und gleichzeitig mein Gehirn mit heilsamen Bioaktivstoffen versorgen. Ich erinnerte mich daran, achtsam zu essen und mein Essen langsam zu kauen, machte mir aber auch klar, dass ich möglicherweise eine Form von Leptinresistenz habe, der ich mit Stressbewältigung und Ernährungsumstellung begegnete. Zwar schränkte ich meine Kalorienzufuhr nicht ein, aber als wir wieder im Freundes- und Familienkreis essen konnten, ließ ich die Finger von Pommes und anderen ungesunden Gerichten, die die anderen bestellten. Ich griff bei Kohl- und Wurzelgemüse zu, das sättigend wirkt und den vom deregulierten Appetithormon verursachten Heißhunger lindert. Ich aß so viel Blattgemüse wie möglich – als Salat oder im nahrhaften Smoothie an Trainingstagen. Ich hatte jetzt immer eine gesunde Nussmischung dabei, für den Fall, dass ich Hunger bekam und einen verführerischen Donut sah! Ich zwang mich, meine Liebe zum Kochen wiederzuentdecken, und entwickelte einige der Rezepte, die in diesem Buch zu finden sind. So entdeckte ich auch neue Lieblingsspeisen wie einen lila Brokkoli.

Dank dieser Mischung aus angstlösenden Techniken fühlte ich mich geredeter und konnte wieder im Augenblick leben und mich auf anstehende Aufgaben konzentrieren. Aber ganz heil fühlte ich mich erst nach zwei verschiedenen persönlichen Erlebnissen.

Obwohl ich in meiner eigenen Therapie viel Mühe darauf verwendet hatte, die mit meiner Krebserkrankung zusammenhängenden Ängste loszuwerden, war mir nicht ganz klar, wie tief sie im Unterbewusstsein verwurzelt waren. Mehrmals im Jahr ging ich zu Nachsorgeuntersuchungen. Als ich gerade dieses Buch schrieb, hatte ich wie üblich einen solchen Termin. Meine Ärztin ging die Unterlagen durch, sah mich an und sagte: »Ich habe tolle Neuigkeiten: Ihre Ergebnisse sind normal, und wir überführen Sie aus dem Nachsorgeprogramm ins Überlebendenprogramm.« Ich schaute sie überrascht und erfreut an, aber gleichzeitig musste ich weinen. Als ich mich unter Tränen bei ihr bedankte, hatte ich das Gefühl, mir wäre eine große Last von den Schultern genommen worden. Mein Herzschlag verlangsamte sich auf ein normales Tempo, meine Atmung wurde ruhiger, und als ich aufstand, fühlte ich mich leicht und frei.

Wenn man eine Krankheit wie Krebs durchlebt, wacht man nach der ersten Diagnose jeden Morgen auf und fragt sich, ob man überleben wird. Anfangs ist es eine bewusste und spürbare Sorge. Mit dem Durchlaufen der verschiedenen Behandlungsphasen nimmt die Sorge ab, aber sie bleibt mit jedem Atemzug bestehen. Man geht damit durchs Alltagsleben und lernt mit der Zeit vielleicht, die Sorge zu ignorieren, aber unter der Oberfläche bleibt sie. Als ich die gute Nachricht von meiner Ärztin hörte, lösten sich die seelischen Fesseln, an die ich mich so sehr gewöhnt hatte, dass ich sie kaum noch wahrnahm. Die in meiner Brust festsitzende Schraube lockerte sich, und das Tageslicht schien irgendwie heller zu strahlen. An diesem Tag änderte sich etwas, als ich zu Abend aß. Ich hatte weniger Hunger, aber das Essen schmeckte besser. Ich konnte langsam und achtsam essen und merkte ohne Schwierigkeiten, wann ich satt war.

In den nächsten Tagen, in denen ich mich deutlich ruhiger fühlte, hatte ich eine zufällige Begegnung, die mir eine weitere wichtige Erkenntnis vermittelte und mir half, meine Ängste loszuwerden. Eine Freundin, mit der ich zum Abendessen verabredet war, fragte, ob sie einen Heiler mitbringen dürfe, der ihr wirklich geholfen hatte. Ich war ein bisschen skeptisch, aber nach der guten Nachricht war ich weniger ängstlich und fühlte mich offener für Neues und anderes. Es stellte sich heraus, dass er und ich uns fast augenblicklich verstanden. Im Gespräch während des Essens erfuhr er etwas Wesentliches über mein Leben, meine Herkunft und mein Trauma – etwas, das ich immer gut versteckt hatte.

Ich bin in Südafrika unter der Apartheid aufgewachsen. Die Apartheidsregeln, die Weiße und Schwarze trennten, sind bekannt, aber auch indischstämmige Familien wurden ausgegrenzt und lebten unter schlechteren Bedingungen. Als Kind durfte ich nicht auf dieselben Spielplätze oder in dieselben Vergnügungsparks gehen wie meine weißen Altersgenossen und musste besondere Schulen besuchen, die nicht so gut waren wie die Bildungseinrichtungen für Weiße. Ich glaube nicht, dass ich damals wirklich verstanden habe, was das bedeutete. Ich bin mir nicht sicher, ob ein Kind solch nackten Hass, solche Vorurteile wirklich begreift. Aber dem Heiler gelang es, mir tief in die Seele zu sehen und Emotionen zu mobilisieren, die ich vorher nie richtig hatte ausdrücken können. Wer in einer Gesellschaft aufwächst, die alles, was man tut, nach der Hautfarbe beurteilt, entwickelt ein tiefes Gefühl der Scham. Man versucht, sich zu verstecken. Ich hatte das Gefühl, Erfolge könnten dazu führen, dass man mich ins Visier nimmt und dass es sicherer wäre, sich zu verstecken. Obwohl ich Klassenbeste, Kapitänin meines Sportteams, Balletttänzerin und Pianistin war, kam es mir vor, als bedeuteten meine Leistungen wenig, als würden sie von meiner Hautfarbe überdeckt. Meine stolzen Eltern hoben meine vielen Urkunden, Pokale und Medaillen sorgfältig auf, aber für die weiße Gesellschaft Südafrikas spielte ich keine Rolle.

Langsam begann ich zu verstehen, dass dieses Gefühl auch die Wurzel meiner derzeitigen Angstzustände war. Es war ein beeindruckendes Beispiel für die Komplexität der menschlichen Seele. Während mein ganzes Umfeld mein Buch und meine Arbeit bejubelte, blieb die schmerzhaft leere in mir bestehen. Aber zum ersten Mal schien es mir, als könnte ich dieses hohle Gefühl an die Oberfläche bringen und es überwinden. Manchmal muss jemand Mutiges kommen, sich einmischen und das Problem benennen, um es ins Bewusstsein zu bringen.

Indem ich die Bürde meiner Krebserkrankung und das Trauma meiner Kindheit verstand und abstreifte, erhielt ich endlich die nötigen Mittel, um meine Ängste und Stoffwechselprobleme zu überwinden. Mit meiner neuen Einstellung hatte ich das Gefühl, den Druck, der mit einem Bucherfolg einhergeht, und die mit einer weltweiten Pandemie verbundenen Ängste besser zu durchschauen und leichter zu bewältigen. Und schließlich gelang es mir, meinen Stoffwechsel wieder auf Spur zu bringen und mir einen Ausweg aus den Ängsten zu bahnen. Ich erreichte wieder mein Normalgewicht

und hatte wieder das Gefühl, das Leben ohne dräuende Sorgen genießen zu können.

Mit all dem will ich sagen, dass ich dieses Buch aus Fürsorge und Mitgefühl für meine Patienten und aus beruflicher Neugier einem faszinierenden Feld der Wissenschaft gegenüber geschrieben habe, aber auch aus eigener schmerzlicher Erfahrung heraus. In meiner ärztlichen Arbeit hatte ich es mit mehr und mehr Angststörungen zu tun, ich las in den Nachrichten davon und hörte von mehr Suiziden als je zuvor in meiner Karriere. Aber ich hatte auch selbst damit zu kämpfen. Psychisches Wohlbefinden ist für niemanden selbstverständlich. Angststörungen kennen keine Grenzen und können jeden und jede von uns treffen. Die Mittel dagegen sollten nicht nur denjenigen vorbehalten sein, die Zugang zu guten Heilbehandlungen haben. Wir brauchen auch leichter zugängliche Lösungen, die nicht verschreibungs- und versicherungspflichtig sind. Eine gesunde Ernährung ist ein wertvolles Hilfsmittel, das uns neben anderen Behandlungen und Veränderungen der Eindämmung unserer Ängste näherbringen kann. Essen ist etwas, das wir Menschen jeden Tag tun müssen. Wir können es uns nicht leisten, eine so naheliegende Möglichkeit zur Verbesserung der seelischen Gesundheit zu verschmähen.

Wenn Sie Ängste haben, sind Sie nicht allein. In diesem Buch erfahren Sie, wie tief Ängste im Gehirn und im Körper verankert sind und wie Sie sich die guten Energien auf Ihrem Teller zunutze machen können, um Ihre Ängste zu bewältigen und innere Stärke zu finden.





# TEIL I:

## Das Problem





# 1. Kapitel:

## Der Kampf gegen die weltweite Angst-Epidemie

Während ich dieses Buch schrieb, bekam ich die Einladung, auf der ersten Konferenz für integrative und personalisierte Medizin in London ein Grundsatzreferat zu halten. Es war mir eine große Ehre, auf einer internationalen Konferenz sprechen zu dürfen, und ich freute mich, dass die Veranstaltungsleitung an meiner Arbeit interessiert war. Ich nahm dankend an und war zuversichtlich, vor einer Gruppe gleichgesinnter Mediziner sprechen zu können. Es kann natürlich nervenaufreibend sein, vor lauter Ärzten zu sprechen – noch dazu auf der Bühne, nach monatelanger Gewöhnung an den Videochat. Aber ich hatte genug Erfahrung mit solchen Situationen und vertraute darauf, dass ich selbstsicher und professionell bleiben würde.

Was dann eintrat, brachte mich fast um den Verstand. Ich erhielt per E-Mail die Mitteilung, dass die Königsfamilie auf meine Arbeit aufmerksam geworden war. Zusammen mit drei anderen amerikanischen Ärzten wurde ich zu einem Treffen mit Seiner Königlichen Hoheit, dem Prince of Wales – der inzwischen König von England ist –, eingeladen, um von unserer Arbeit zu berichten. Das musste ein Irrtum sein. Ich sollte Prinz Charles treffen? Wie um alles in der Welt konnte das überhaupt passieren?

Die Angst, die ich bei der ersten Einladung beiseitegeschoben hatte, überflutete mich wie ein sprudelnder Hydrant. Meine Handflächen schwitzten, meine Gedanken rasten und das Herz pochte mir in der Brust. Das Hochstapler-Syndrom, auch Imposter-Syndrom genannt, also große

Selbstzweifel hinsichtlich der eigenen Leistungen und Fähigkeiten, gegen das ich jahrelang angekämpft hatte, meldete sich wieder. Ganz gewiss würde der Prince of Wales mich durchschauen. Das wäre dann das Ende meiner Karriere! Mein angstgefülltes Hirn verdrehte dieses eigentlich erfreuliche Ereignis in etwas völlig anderes.

Zum Glück bekam ich meine Gefühle wieder in den Griff. Ich durfte nicht zulassen, dass meine Angst zum Versagen führte. Ich konzentrierte mich auf den Augenblick und machte einige Pranayama-Übungen, yogische Atemarbeit. Es dauerte eine Weile, bis ich mich beruhigt hatte und in der Lage war, die Situation voll und ganz zu akzeptieren, aber als ich dann ein angemessenes und höfliches »Ja« als Antwort auf die Einladung tippte, fühlte ich mich ruhig und konnte der Vorfreude Raum geben.

Als ich dann in London dem Treffen mit dem Prinzen entgegenseh, musste ich aktiv daran arbeiten, meine Vorfreude von Angst und Furcht zu trennen. Am Morgen des Ereignisses wachte ich früh auf, meditierte und trank bewusst kühles Wasser, um die nächtliche Dehydrierung auszugleichen, denn Kühle wirkt beruhigend auf mein Gehirn und meinen Körper. Ich aß ein Frühstück voller beruhigender Lebensmittel wie Tofu-Omelette mit Kurkuma und schwarzem Pfeffer, dazu Pilze und Spinat. Ich blieb sogar ruhig und gefasst, als meine Föhnbürste einen Kurzschluss hatte, obwohl mir die Aussicht auf einen »Bad Hair Day« gewöhnlich die Laune verdirbt. Während ich mein Kleid aussuchte und meinen Knicks übte, machte ich weiterhin Atem- und Achtsamkeitsübungen, um nicht in Grübeleien zu verfallen. Ich ging mit Schmetterlingen im Bauch zu dem Termin, aber die schlimmsten Ängste hatten sich gelegt, und ich konnte voller Selbstvertrauen eintreten.

Sie können sich wahrscheinlich vorstellen, wie das Treffen verlief. Prinz Charles war liebenswürdig, ebenso wie die anwesenden Kollegen, und wir hatten ein lebhaftes Gespräch über das ganzheitliche, körperzentrierte Verständnis von psychischer Gesundheit, das Sie in diesem Buch kennenlernen werden. Es war nicht das Ende meiner Karriere, sondern der wunderbare Beginn meiner aufregenden Rolle als US-Botschafterin des britischen College of Medicine und als Leiterin der Kampagne »Food for Mood«.

Auf dem Rückflug aus dem Vereinigten Königreich dachte ich darüber nach, dass meine Ängste einen so bedeutenden Moment in meinem Leben fast zum Entgleisen gebracht hätten. Angstgefühle redet man sich leicht klein, indem man beschließt, sich zusammenzureißen oder einfach darü-

ber hinwegzukommen. Doch Ängste sind real und schädlich. Ich war dankbar, dass ich meine Ängste hatte zügeln können – durch gezielte Übungen, durch Wissen um die Funktionsweise des Gehirns und durch eine Ernährung, die der seelischen Gesundheit eine solide Grundlage schafft. Ich musste an meine Patienten denken, die mit ähnlichen Problemen zu kämpfen hatten, sei es mit bestimmten Schwierigkeiten im Leben und in der Karriere oder mit einer allgegenwärtigen Angst, die sich an kleinsten Details festhält und die ganze Welt ins Chaos stürzt.

Das ganze Erlebnis hat mir erneut bewusst gemacht, wie dankbar ich bin, dass ich Menschen dabei helfen darf, durch die mächtige Heilkraft des Essens ihre seelische Gesundheit zu verbessern und ihre Ängste zu verstehen und zu überwinden.

## Die Angst-Epidemie

Die American Psychiatric Association (APA) führt eine Reihe von Meinungsumfragen durch, darunter auch die aktuelle monatliche Umfrage »Healthy Minds Monthly«, die einen faszinierenden Einblick in die seelische Gesundheit des amerikanischen Durchschnittsmenschen gibt.<sup>1</sup> Ein Blick auf die Umfrageergebnisse der letzten Jahre offenbart eine wachsende Besorgnis über allerlei zeittypische und zeitlose Stressfaktoren: Auswirkungen der sozialen Medien, Gesundheit und Sicherheit unserer Kinder, Stress am Arbeitsplatz und Existenzsorgen. Im März 2020 wurden die Ängste durch das plötzliche Auftreten von COVID-19 noch verschlimmert: 48 Prozent aller Amerikaner gaben an, sich vor der Ansteckung mit der neuen Krankheit zu fürchten. Noch mehr hatten Angst, ihren Angehörigen oder ihren Finanzen würde etwas passieren oder die Wirtschaft insgesamt könne Schaden nehmen.<sup>2</sup> Doch als die auf COVID bezogenen Ängste nachließen, wurden sie schnell durch Sorgen über die Rückkehr an den Arbeitsplatz, den Krieg in der Ukraine, den Klimawandel, die Inflation und den Schrecken der Massenschießereien ersetzt.<sup>3</sup> Im Oktober 2022 gaben 79 Prozent der Erwachsenen an, die allgemeine psychische Gesundheit in den Vereinigten Staaten sei eine nationale Gesundheitskrise.<sup>4</sup>

Die Ergebnisse der APA sind nur einer von unzähligen Belegen dafür, dass wir eine beispiellose Angstkrise durchleben. Angststörungen sind die

am häufigsten diagnostizierte psychische Erkrankung der Welt. Die verlässlichsten epidemiologischen Erhebungen besagen, dass bis zu 33,7 Prozent der Menschen mindestens einmal im Leben an einer Angststörung leiden.<sup>5</sup> Andere Schätzungen gehen davon aus, dass rund 40 Millionen Amerikaner, also 18,1 Prozent der Bevölkerung, jedes Jahr unter Angstzuständen leiden.<sup>6</sup> Wir wissen, dass Frauen häufiger von Angststörungen betroffen sind als Männer<sup>7</sup> und dass der ungleiche Zugang zur Gesundheitsversorgung eine besondere Schwierigkeit bei der Behandlung von Angstzuständen in nicht weißen Bevölkerungsgruppen darstellt.<sup>8</sup> Besonders besorgniserregend ist der sprunghafte Anstieg von Angststörungen bei jungen Menschen. Zwischen 2016 und 2020 sind bei Kindern zwischen drei und siebzehn Jahren die Angstdiagnosen um 29 Prozent gestiegen.<sup>9</sup> Angst ist in allen Bevölkerungsgruppen so weitverbreitet, dass die US Preventive Services Task Force im September 2022 empfahl, alle Erwachsenen unter 65 Jahren auf Angststörungen untersuchen zu lassen.<sup>10</sup>

Wenn Sie dieses Buch lesen, wissen Sie vermutlich aus erster Hand, wie zerstörerisch Ängste sein können. Vielleicht haben Sie auch miterlebt, wie Angstzustände einen Ihnen nahestehenden Menschen zerfressen. Wahrscheinlich kennen Sie die rasenden Gedanken, die schweißnassen Hände und die Übelkeit, die verhindern, dass man aus dem Bett kommt und den Tag in Angriff nimmt. Aber so schlimm sich die psychischen Symptome von Angststörungen auch auf den Alltag auswirken mögen, ist das noch längst nicht alles. Angststörungen können das Erkrankungsrisiko von Herzkrankheiten,<sup>11</sup> Diabetes,<sup>12</sup> Autoimmunerkrankungen<sup>13</sup> und Alzheimer<sup>14</sup> erhöhen. Als Überlebende einer Krebserkrankung weiß ich aus eigener Erfahrung, dass die Angst einen überrollt wie ein 7,5-Tonner auf der Einfallstraße und dass sie die Genesung von einer schweren Krankheit erschweren kann.

Am heimtückischsten ist vielleicht, dass Ängste sich gern selbst nähren. Bei meinen Patienten erlebe ich oft, wie sich ihre Sorgen gegenseitig verstärken und wie ein Stressfaktor den nächsten mit sich zieht, bis der ganze Geisteszustand in eine Abwärtsspirale gerät. Auch ich bin dafür anfällig – schon beim Recherchieren und Aufschreiben dieser Statistiken beschleunigt sich mein Herzschlag, und meine Handflächen sind schweißnass. Aber wenn ich mich vom Bildschirm abwende, tief durchatme und achtsam innehalte, erinnere ich mich daran, dass man trotz der globalen Angstkrise,

die eine kolossale Herausforderung darstellt, nicht verzweifeln sollte. Zwar kann es einem schwindlig werden, wenn man sich die Zahl der Menschen vor Augen führt, die weltweit unter Angst leiden, aber mir als Psychiaterin macht es Mut, dass unser Wissen über die komplizierte Funktionsweise des menschlichen Gehirns wächst und dass wir eine gute psychische Gesundheit inzwischen als Teamleistung begreifen, welche die Unterstützung des gesamten Körpers erfordert. Als Ernährungspsychiaterin bin ich begeistert von den wissenschaftlichen Belegen dafür, dass Essen ein unverzichtbares Mittel zur Verbesserung der seelischen Gesundheit sein kann. Und als Köchin stelle ich mir nur zu gern vor, mit wie viel Kreativität und Gespür Menschen wie Sie gesunde Zutaten zu leckeren, nahrhaften und angstlösenden Mahlzeiten kombinieren können.

Selbst während dieser historisch beispiellosen Angstkrise wächst unser Wissen über diese Erkrankung rasant. Besonders große Fortschritte gibt es bei Forschungsansätzen, die Ängste nicht nur als psychische Störung, sondern als komplexe systemische Erkrankung verstehen, die mit einem ganzheitlichen Ansatz behandelt werden muss. In diesem Buch befassen wir uns mit den neuesten Forschungsergebnissen darüber, wie Ängste im Gehirn, im Darm, im Immunsystem und im Stoffwechsel wurzeln. Alle diese Körpersysteme müssen richtig funktionieren, damit der Geist ruhig und klar bleibt.

## Was ist eine Angststörung?

Die menschliche Gefühlswelt ist komplex. Auch der ausgeglichenste Mensch der Welt ist den Stürmen der Emotionen ausgesetzt und erlebt freudige Hochs und düstere Tiefs – manchmal in schneller Folge. Die Aussicht auf ein Treffen mit dem Prince of Wales hätte mir Stolz und Selbstbestätigung verschaffen müssen, aber stattdessen tauchte mein Bewusstsein in einen Strudel der Angst ab. Wieso nur?

Die Emotionsforschung ist eines der spannendsten und am schnellsten fortschreitenden psychiatrischen Forschungsgebiete. Lange gültige Hypothesen darüber, was im Gehirn bei verschiedenen Emotionen vor sich geht, werden durch neue Theorien infrage gestellt. Trotz unseres wachsenden Wissens über die Psyche wissen wir immer noch nicht genau, was Angst-

störungen verursacht, aber es ist bekannt, dass viele Faktoren eine Rolle spielen. Im biopsychosozialen Modell der Angststörung klassifizieren wir die Faktoren wie folgt:

- biologisch: Genetik, Neurochemie (zum Beispiel unausgewogene Neurotransmitter), Gesundheitszustand, chronische Krankheiten und Ernährungsfaktoren,
- psychologisch: Persönlichkeitsmerkmale, Angstsensibilität, vergangene Traumata,
- sozial: Einsamkeit, Schlafqualität, Bewegung, Drogenkonsum.<sup>15</sup>

Im Einzelfall können manche Faktoren schwerer wiegen als andere, und verschiedene Menschen reagieren unterschiedlich auf die gleichen Stressfaktoren. Szenarien, die bei einer Person extreme Ängste auslösen, können sich für andere völlig normal anfühlen. Und Methoden zur Angstbekämpfung, die bei den einen gut funktionieren, erzielen bei anderen vielleicht nicht die gleichen Ergebnisse. Das alles gehört zu den verblüffenden, geheimnisvollen Rätseln des menschlichen Gehirns.

Unabhängig davon, welche Faktoren im Einzelfall zu einer Angststörung führen, wird dadurch eine Reihe von unbewussten physiologischen Prozessen im Körper ausgelöst. Um zu verstehen, wie der Körper auf Ängste reagiert, ist es hilfreich, zunächst ihre Cousine, die Furcht, zu verstehen. Furcht ist ein intuitives Urgefühl, das durch eine reale, gegenwärtige Gefahr ausgelöst wird. Nimmt man mit einem der fünf Sinne eine Gefahr wahr, wird ein kleines Gehirnareal, die Amygdala, aktiv und leitet den Alarm an den nahe gelegenen Hypothalamus weiter. Der Hypothalamus ist eng mit der Hypophyse und den Nebennieren verknüpft, und zwar über die sogenannte Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HNN-Achse), die Hormone wie Adrenalin und Cortisol ausschüttet und in Koordination mit dem autonomen Nervensystem (ANS) eine Kampf-oder-Flucht-Reaktion auslöst.

Die Gesamtwirkung dieser Kettenreaktion ist, dass die Sinne geschärft werden, damit man besser auf die Bedrohung reagieren kann. Wenn Sie zum Beispiel Auto fahren und ein 7,5-Tonnen-Laster vor Ihnen einschert, treten Ihre HNN-Achse und Ihr ANS in Aktion. Ihr Herzschlag wird schneller, Ihre Pupillen und Blutgefäße weiten sich, Sie atmen schwerer

und Ihr Körper stellt den Zellen zusätzliche Energie zur Verfügung. Mit diesen verstärkten Kräften können Sie geistig und körperlich so schnell reagieren, dass Sie zur Seite ausweichen und einen potenziell tödlichen Unfall vermeiden.

Es ist klar, warum die Furchtreaktion für das Überleben in einer gefährlichen Welt nützlich ist – ja sogar unerlässlich. Es leuchtet auch ein, dass sie in den Schaltkreisen des Gehirns fest verlötet ist – hätten unsere Vorfahren weniger Furcht verspürt, hätten ihre Gene dank der natürlichen Selektion vielleicht nicht überlebt. Schließlich sind es nicht nur Menschen, die mit Furcht reagieren – ähnliche Gefühle sehen wir bei Tieren, etwa wenn ein Eichhörnchen vor einem Hund mit zu viel Jagdeifer flieht.

Furcht gehört zu einer Kategorie von physiologischen Reaktionen, die zusammengefasst Stressreaktion genannt werden. Im Alltag denken wir bei Stress in der Regel an die geistige oder emotionale Belastung durch familiäre, berufliche, schulische, finanzielle oder sonstige alltägliche Schwierigkeiten. Als medizinischer Fachbegriff wird Stress jedoch umfassender definiert: Eine Studie beschreibt ihn als »jeden intrinsischen oder extrinsischen Reiz, der eine biologische Reaktion hervorruft«<sup>16</sup>. Nach dieser Definition ist ein Stressor der in die Fahrbahn einscherende Laster, aber ebenso das Lampenfieber vor einer Präsentation im Betrieb. Obwohl die beiden Szenarien nicht gleich bedrohlich sind, lösen sie die gleiche Standardreaktion im Körper aus, indem sie die Amygdala zünden und über die HHN-Achse und das ANS eine Kaskade von Stressreaktionen auslösen. Deshalb kann es sein, dass man Panik, Schreckhaftigkeit, vermehrtes Schwitzen und erhöhte Herzfrequenz verspürt, egal, ob man sich in unmittelbarer Gefahr befindet oder einfach nur nervös wegen einer anstehenden Aufgabe ist. Die Intensität der Stressreaktion mag unterschiedlich sein, aber die Abläufe im Körper sind dieselben.

Auch wenn Stress und Angst miteinander verbunden sind, gibt es zwischen beiden einen entscheidenden Unterschied. Die Stressreaktion wird durch aktive Reize verursacht, auf die der Körper reagiert. Im Idealfall löst sich die Stressreaktion auf, sobald der Stressor beseitigt ist, und der Körper kann zur normalen Funktionsweise zurückkehren. Bei Angst hingegen geht es um die Zukunft, um die Erwartung potenzieller Bedrohungen, die noch nicht eingetreten sind. Unser Gehirn ist so eingerichtet, dass es ständig auf der Hut vor möglichen Problemen ist und stets wachsam auf unser

Wohlergehen achtet. Das ist gut so, zumindest in Maßen, und es ist auch eine wichtige Komponente unseres natürlichen Abwehrsystems, das es uns ermöglicht, Bedrohungen vorherzusehen und uns vor Gefahren zu schützen. Aber es kann leicht passieren, dass das Gehirn drohende Gefahren unrealistisch betrachtet, dass es Bedrohungen erfindet, die es gar nicht gibt, oder bei denen, die es gibt, die Schwere überschätzt. So haben wir vielleicht begründete Angst vor einem Autounfall oder einer lebensbedrohlichen Krankheit wie COVID-19, aber die Angst kann genauso lähmend sein, wenn sie sich um Arbeit, Familie oder Zwischenmenschliches dreht. Mein Treffen mit Prinz Charles brachte mich zwar nicht in eine greifbare Gefahr, aber das hinderte meine Angst nicht an dem irrationalen Gedanken, diese große Chance könnte irgendwie zu meinem beruflichen Niedergang führen.

Unabhängig von der Ursache der Angst legen solche Gefühle das Gehirn auf unnötige Stressreaktionsmuster fest, die im Geist und im Körper wertvolle Ressourcen in Anspruch nehmen und allerlei kognitive und physiologische Symptome verursachen: Konzentrationsschwäche, rasende Gedanken, Verwirrung, erhöhte Herzfrequenz, Schwindel und Magenverstimmung. Denkmuster und Körperreaktionen, die uns im Ernstfall in Sekundenbruchteilen das Leben retten, werden zu einer unnötigen Belastung für Hirn und Körper und rauben uns die gesunde Geisteskraft. Und da Ängste so schwer zu behandeln sind, leiden viele Menschen über lange Zeiträume hinweg darunter – Monate, Jahre oder sogar ihr ganzes Leben lang. Die Belastung durch die ständige angstgetriebene Stressreaktion kann eine Reihe von ernsthaften Erkrankungen verursachen oder verschlimmern. Sie schwächt das Immunsystem, fördert chronische Entzündungen und erhöht das Risiko von Stoffwechselstörungen wie Typ-2-Diabetes.

## Die Theorie der konstruierten Emotion

Die moderne Emotionsforschung erschließt neue Vorstellungen vom Wesen von Emotionen wie Furcht und Angst. Die Neurowissenschaftlerin Lisa Feldman Barrett, die ich sehr schätze und bewundere, hat zum Beispiel die Idee infrage gestellt, Emotionen seien über Jahrtausende durch Evolution in unserem Gehirn festgeschrieben. Auf der Grundlage umfangreicher For-

schungen zu den mimischen, physiologischen und neuronalen Reaktionen auf Emotionen hat sie eine neue Denkschule entwickelt, die »Theorie der konstruierten Emotion«, wonach Emotionen im Gehirn »gebaut« werden.<sup>17</sup> Anstatt hinter der Reaktion auf Bedrohungen einen tief sitzenden Schaltkreis zu sehen, vermutet Barrett, dass das Gehirn ständig Vorhersagen über unsere Umgebung trifft, die auf früheren Erfahrungen basieren. Furcht, argumentiert sie, sei keine fest verdrahtete und universelle Reaktion auf eine Bedrohung, sondern im Wesentlichen ein erlerntes Verhalten, ein Ergebnis des andauernden Versuchs des Gehirns, die Welt zu verstehen und Zusammenhänge herzustellen.

Die Theorie der konstruierten Emotion stellt einen Paradigmenwechsel in der Emotionsforschung dar und verändert unsere Vorstellung vom Wesen des Menschen auf tiefgreifende Weise und in vielerlei Hinsicht. Für unsere Zwecke ist jedoch am wichtigsten, dass diese Theorie Klarheit schafft über die Quelle von Ängsten. Für Barrett ist Angst nicht die Erwartung einer unmittelbaren Bedrohung in unserem ursprünglich tierischen Gehirn, sondern eine vorsorgliche Reaktion, die das Gehirn aus vergangenen Erfahrungen ableitet. Wenn uns eine angstausslösende Situation in Panik versetzt, liegt das daran, dass wir unser Gehirn auf Panik eingestellt haben.

Als ich Prinz Charles treffen sollte, um über meine Arbeit zu sprechen, konstruierte mein Gehirn in Windeseile Emotionen rund um die mögliche Begegnung mit einem mächtigen Mann und geriet von dort in die Angst vor allem, was schiefgehen könnte, obwohl es gar keine reale Bedrohung gab. Was wäre gewesen, wenn ich, statt mich auf die Angst vorzubereiten, stattdessen Vorfreude oder Glück eingeleitet hätte? Barretts Theorie bietet die Möglichkeit, genau das zu tun, indem man das Gehirn darauf trainiert, positive statt negative Emotionen zu erzeugen. Das mag Ihnen wie Wunschenken vorkommen, wenn Sie Ihr ganzes Leben lang mit Ängsten zu kämpfen hatten. Aber wissen Sie, was? Angst ist nur eine von vielen Konfigurationen, in denen das Gehirn arbeiten kann. Man kann diese Einstellung ändern, indem man umdenkt. Reframing, Ablenkung, Akzeptanz und Achtsamkeit können nachweislich Ängste unterdrücken oder im besten Fall die vorausschauende Reaktion des Gehirns von »ängstlich« zu »freudig« oder »präsent« ändern.<sup>18</sup> Wie Barrett in ihrem beliebten TED-Vortrag (der alljährlichen Innovationskonferenz in den USA) erklärt, ist