

# Diese 10 Nahrungsergänzungsmittel können Ihre Angst lindern

Die Angst gehört zum Leben, da sie uns vor Gefahren warnt. Wenn sie aber krankhafte Züge annimmt und das Leben bestimmt, ist guter Rat teuer. Es folgen 10 gute Tipps, die dazu beitragen können, Ängste zu lindern.

Autor: Sybille Müller

Fachärztliche Prüfung: Dr. med. Jochen Handel

Aktualisiert: 06. November 2019

Stand: 07. November 2019

## Welche Nahrungsergänzungsmittel helfen gegen Angststörungen?

Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Allein in Europa leiden daran rund 60 Millionen Menschen – und viele von ihnen können gar nicht sagen, wovor sie eigentlich Angst haben. Meist ist es jedoch die Angst, dass irgendetwas Schlimmes passieren könnte, einem selbst, den Kindern oder einem anderen Familienangehörigen.

Viele Betroffenen lehnen die gängigen Anxiolytika (Angstlöser) aufgrund der Nebenwirkungen ab. So besteht etwa bei Benzodiazepinen die Gefahr einer schnellen und sehr starken Suchtentwicklung, während H<sub>1</sub>-Antihistaminika zu Schlafstörungen, Gedächtnisstörungen und Verwirrheitszuständen führen können. Hinzu sei gesagt, dass durch das Abschalten der Angstsymptome das Grundproblem nicht gelöst wird.

- Auch Antidepressiva werden bei Angsterkrankungen oft verschrieben – informieren Sie sich hier über die Gefahren: [Nebenwirkungen von Antidepressiva](#).

Insbesondere auf lange Sicht ist es darum empfehlenswerter, auf eine Kombination aus anderen Behandlungsmethoden wie z. B. Verhaltenstherapien, tiefenpsychologische Verfahren, Entspannungsverfahren und Sport zu setzen. Darüber hinaus können diverse Heilpflanzen und Nahrungsergänzungsmittel gegen Ängste eingesetzt werden und in die Angsttherapie miteinfließen (1).

Der Wirkung von CBD aus der Hanfpflanze haben wir einen eigenen Artikel gewidmet:  
[CBD wirkt gegen Angstörung](#)

## 1. Vitamin D kann Ängste lindern

Diverse Studien (4) haben gezeigt, dass zwischen einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel und Angststörungen oft ein Zusammenhang besteht. Im Jahr 2019 haben Forscher (5) von der *Isfahan University of Medical Sciences* in Israel aufgezeigt, dass die Angstzustände bei Frauen mit Diabetes Typ 2 durch die Gabe von Vitamin D<sub>3</sub> signifikant verbessert werden können. Die Dosierung lag bei 50.000 IE Vitamin D<sub>3</sub> alle 14 Tage für 16 Wochen.

## 2. Vitamin-B-Komplex kann bei Ängsten hilfreich sein

Beim Vitamin B handelt es sich um eine Vitamingruppe, die acht Vitamine umfasst. Vor allem das Vitamin B<sub>3</sub>, das Vitamin B<sub>9</sub> und das Vitamin B<sub>12</sub> spielen eine elementare Rolle für das Nervensystem. Ein Mangel an B-Vitaminen kann Angsterkrankungen nachweislich begünstigen.

Bulgarische Forscher (7) konnten im Jahr 2017 nachweisen, dass 50 Prozent der Probanden mit Depressionen und/oder Angststörungen einen zu niedrigen Vitamin-B<sub>12</sub>-Spiegel aufwiesen.

Laut einer placebokontrollierten Studie (6) an der *University of Miami* mit 120 Probanden kann die Gabe eines Vitamin-B-Komplexes die Angstzustände bei depressiven Patienten erheblich verringern. Da die B-Vitamine sehr eng zusammenarbeiten, kann ein Ungleichgewicht in der Versorgung problematisch sein.

Daher wird von Experten kein einzelnes B-Vitamin, sondern ein Vitamin-B-Komplex empfohlen (z. B. der *B-Vitamin Mix* von *effective nature*), der alle B-Vitamine in ausreichenden Dosierungen enthält. Liegt jedoch ein starker Mangel eines bestimmten B-Vitamins vor, so sollte dieser Mangel natürlich zusätzlich mit der passenden Dosis des Einzelvitamins behoben werden.

## 3. Fassen Sie bei einer Tendenz zu Stress und Ängsten Magnesium ins Auge

Forschern von der *University of Leeds* zufolge sollte in Bezug auf Angsterkrankungen auch das Spurenelement Magnesium unbedingt berücksichtigt werden. Denn im Zuge ihres im Jahr 2017 durchgeführten Reviews (8) wurden 18 Studien unter die Lupe genommen, die allesamt besagen, dass Magnesium-Ergänzungsmittel bei leichten bis moderaten Angststörungen hilfreich sein können.

Lebensmittel mit hohem Magnesiumgehalt sollten deshalb bei einer Tendenz zu Stress und Ängsten regelmässig in den Speiseplan eingebaut werden. Dazu gehören z. B. Vollkornprodukte, Sonnenblumen- sowie Kürbiskerne, Schokolade, Cashewnüsse und auch grünes Blattgemüse wie Spinat. Der Tagesbedarf liegt bei 350 Milligramm Magnesium und kann z. B. mit 50 Gramm Kürbiskernen und 100 Gramm Vollkornnudeln gedeckt werden.

- Wie Sie das für Sie passende Magnesiumpräparat finden, haben wir hier beschrieben:  
[Die besten Magnesium-Präparate](#)

## 4. L-Theanin senkt den Stresspegel

L-Theanin gehört zu den nicht-proteinogenen Aminosäuren. „Nicht-proteinogen“ bedeutet, dass diese Aminosäuren nicht zum Aufbau von Körperproteinen verwendet werden. L-Theanin ist in einigen Pflanzen enthalten, beispielsweise in den Blättern der Teepflanze. Einigen Studien (3) zufolge wirkt L-Theanin beruhigend, schwächt das Ansteigen des Blutdrucks in Stresssituationen ab und lindert Angstzustände.

An einer im Jahr 2016 veröffentlichten Studie (9) nahmen 34 Erwachsene zwischen 18 und 40 Jahren teil. Nachdem sie ein Getränk mit 200 Milligramm L-Theanin oder ein Placebo-Getränk verabreicht bekamen, wurde getestet, wie sie auf Stress reagieren. Die Forscher stellten fest, dass der Stresspegel in der L-Theanin-Gruppe insbesondere bei jenen Probanden niedriger war, die zu Ängsten neigten.

Eine Tasse Schwarztee (200 Milliliter) enthält etwa 25 Milligramm L-Theanin, während in einer Tasse Grüntee nur rund 8 Milligramm stecken. Wer höhere Dosen aufnehmen möchte, kann auf Nahrungsergänzungsmittel setzen. Hierbei ist es wichtig, die Angaben der Hersteller zu beherzigen.

## 5. Multivitamin- und Mineralstoff-Ergänzungen gegen Ängste

Ein Mangel an Mikronährstoffen kommt in Deutschland häufiger vor, als oft propagiert wird. So haben deutsche Forscher (10) im Jahr 2017 die Blutproben von mehr als 1.000 Probanden zwischen 65 bis 93 Jahren untersucht und festgestellt, dass jeder Zweite einen zu geringen Vitamin-D-Spiegel aufwies, jeder Vierte mit Vitamin B12 unterversorgt war und 10 Prozent an Eisenmangel litten.

Laut einer kanadischen Studie (11) mit mehr als 16.000 Probanden stehen Ängste und Depressionen damit oft im Zusammenhang. Jene, die weder Obst oder Gemüse assen, waren am schwersten betroffen. Alle Probanden nahmen an einem Programm teil, wobei sie individuell mit Multivitamin- und Mineralstoff-Ergänzungen, Vitamin B12, Omega-3-Fettsäuren and Vitamin D3 versorgt wurden.

Nach einem Jahr stellten die Forscher fest, dass die Intensität der Symptome dadurch signifikant verbessert werden konnte. Multivitamin- und Mineralstoff-Ergänzungen führten zu besseren Resultaten als die Gabe einzelner Substanzen.

Betroffene sollten deshalb unbedingt abchecken lassen, ob Bedarf besteht und sich in Hinblick auf die jeweiligen Präparate und Dosierungen beraten lassen. Am besten wäre es natürlich, die Ernährung soweit umzustellen, dass allein dadurch der Bedarf zumindest grösstenteils gedeckt werden kann. In vielen Fällen kann dies aber in der Praxis leider nicht realisiert werden.

## 6. Omega-3-Fettsäuren können Angstzustände lindern

Omega-3-Fettsäuren sind wichtige Bestandteile unseres zentralen Nervensystems. Sie spielen sowohl in der frühen Gehirnentwicklung als auch im Alter eine essenzielle Rolle. Eine Studie (12) an der *Université de Bordeaux* hat gezeigt, dass eine zu geringe Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren das Risiko für Demenz, Depressionen und Angststörungen erhöhen kann.

Ein im Jahr 2018 durchgeführtes systematisches Review (2) von 19 klinischen Studien mit insgesamt 2.240 Probanden hat ergeben, dass die Einnahme eines Omega-3-Nahrungsergänzungsmittels Angstzustände lindern kann. Die wirkungsvolle Dosierung lag bei 2.000 Milligramm pro Tag.

Omega-3-Fettsäuren können vom Körper nicht selbst produziert werden und müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Nahrungsergänzungsmittel erleichtern, die erforderliche Dosis aufzunehmen, z. B. Opti-3, ein rein pflanzliches Omega-3-Präparat, das die langkettigen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA in hohen Dosen liefert.

Hierbei ist es allerdings wichtig, vor der Einnahme einen Arzt zu konsultieren, da Omega-3-Fettsäuren die Wirkung bestimmter Medikamente (z. B. Blutverdünner) beeinträchtigen bzw. verstärken können.

## 7. Baldrian ist bei Ängsten vor medizinischen Untersuchungen zu empfehlen

Der Echte Baldrian (*Valeriana officinalis*) wird meist als pflanzliche Schlafhilfe eingesetzt, aber auch bereits seit Jahrtausenden gegen Ängste eingesetzt. Obgleich versucht wurde, die Wirksamkeit auf Einzelsubstanzen des Baldrians zu reduzieren, zeigte sich, dass der Baldrian seine Wirkung nur als Gesamtextrakt gut entfalten kann.

An einer im Jahr 2015 an der *Tehran University of Medical Sciences* durchgeführten Studie (13) nahmen 64 unfruchtbare Frauen teil, die sich einer Uterosalphingographie unterzogen. Dieses radiologische Verfahren zur Untersuchung der Gebärmutterhöhle und der Eileiter wird als schmerzhaft empfunden und geht mit Stress und Ängsten einher.

Alle Frauen bekamen ein schmerzstillendes Mittel und die Hälfte von ihnen nahm 90 Minuten vor der Untersuchung zusätzlich 3 Baldriankapseln (1.500 Milligramm Baldrianextrakt) ein. Die Forscher stellten fest, dass die Ängste durch den Baldrianextrakt signifikant reduziert werden konnten.

- Wie Sie Ihren Baldrianextrakt in Form einer Tinktur selbst herstellen können, lesen Sie hier: [Kräutertinkturen selbst gemacht](#)

## 8. Kamillenextrakt ist bei generalisierter Angststörung eine gute

## Alternative

Die Echte Kamille (*Matricaria chamomilla* L.) ist für ihre beruhigende Wirkung seit Menschengedenken berühmt. Dem *National Center for Complementary and Integrative Health* (US-Forschungsinstitut für komplementäre und alternative Medizin) zufolge legen bereits einige Studien (14) nahe, dass Kamillenextrakt bei der generalisierten Angststörung (GAD) gute Dienste leisten kann.

Darunter findet sich eine Studie (15) der *University of Pennsylvania* mit 179 Probanden. Sie nahmen für 8 Wochen täglich 1.500 Milligramm Kamillenextrakt (3 Kapseln zu 500 Milligramm) ein. Die Forscher kamen zum Schluss, dass Kamillenextrakt bei milden und moderaten GAD die Angstzustände merklich reduzieren kann.

Dazu kommt, dass die Wirkung des Kamillenextrakts mit der Wirkung von angstlösenden Medikamenten sogar gleichgesetzt werden konnte. Da bei der Anwendung des Kamillenextraktes - wenn überhaupt - nur geringfügige Nebenwirkungen auftraten, stellt die Heilpflanze eine wunderbare Alternative zu den gängigen Medikationen dar.

## 9. Lavendelöl wirkt gleich gut wie ein Antidepressivum

In der Pflanzenheilkunde wird der Echte Lavendel (*Lavandula angustifolia*) u. a. bei innerer Unruhe, nervöser Erschöpfung, Schlafstörungen, Migräne und nervösen Magen-Darm-Beschwerden angewandt. Im Jahr 2014 konnte durch eine deutsche Doppelblindstudie (16) mit 539 Probanden nachgewiesen werden, dass Lavendel auch bei der generalisierten Angststörung ein effektives Mittel ist.

Die Studienteilnehmer wurden in 4 Gruppen eingeteilt und erhielten für 10 Wochen einmal täglich 80 oder 160 Milligramm Silexan (Lavendelöl-Präparat) oder 20 Milligramm Paroxetin (Antidepressivum) oder ein Placebo. Sowohl Silexan als auch Paroxetin waren dem Placebo überlegen.

Beide Silexan-Dosierungen wirkten sich positiv auf die Angstzustände und die Lebensqualität der Probanden aus und es konnte zudem eine antidepressive Wirkung festgestellt werden. Überdies wurde das Lavendelöl-Präparat verglichen mit Paroxetin als ebenbürtig eingestuft.

## 10. Zitronenmelisse lindert bei Verbrennungen Ängste und Depressionen

Ängste treten nicht nur in Form einer eigenständigen Erkrankung auf, sondern können auch durch andere Leiden verursacht werden. So gehen schwere Verbrennungen nicht nur mit unsagbaren Schmerzen, sondern auch mit Stress, Schlafstörungen, Depressionen und Ängsten einher.

Im Rahmen einer im Jahr 2016 veröffentlichten iranischen Studie (17) bekamen 36 Betroffene für 20 Tage entweder 2 Tassen Schwarztee oder 2 Tassen Zitronenmelissen-Tee (jeweils 2,5 Gramm Melisse) pro Tag.

Es stellte sich heraus, dass durch die Zitronenmelisse die Angstzustände und Depressionen signifikant reduziert und die Schlafqualität verbessert werden konnte. Die Forscher sprachen demzufolge die Empfehlung aus, dass Patienten mit Verbrennungen zur Linderung ihrer Ängste und Depressionen täglich Melissentee trinken sollten.

## Warum Sie sich durch Ihre Ängste nicht entmutigen lassen sollten

Viele Angstpatienten fühlen sich ohnmächtig und allein gelassen, da sie einfach mit einem Rezept abgefertigt werden. Oft entsteht im Laufe der Zeit eine Angst vor der Angst. Doch wer aufgibt und den Kopf in den Sand steckt, kann seine Ängste nicht bezwingen.

Wie Sie sehen können, sind angstlösende Medikamente keineswegs der einzige Weg, wenn einem die Angst im Nacken sitzt. Denn zahlreiche Heilpflanzen und natürliche Präparate wurden diesbezüglich bereits wissenschaftlich erforscht und als wirksam eingestuft. Sie können sowohl präventiv als auch bei akuten und bei chronischen Ängsten angewandt werden.

Da die Ursachen von Ängsten vielfältig sind und nicht jede Behandlung bei jedem Betroffenen gleich gut wirkt, sollte eine Angsttherapie stets individuell ausgelotet werden. Wir empfehlen Ihnen deshalb, sich am besten von einem kompetenten Arzt oder Heilpraktiker beraten zu lassen.

## Quellen

- (1) Alan Carter, Top 10 evidence based supplements for anxiety, Medical News Today, Juli 2019
- (2) Kuan-Pin Su et al, Association of Use of Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids With Changes in Severity of Anxiety Symptoms - A Systematic Review and Meta-analysis, JAMA Netw Open, September 2018
- (3) Ai Yoto et al, Effects of L-theanine or caffeine intake on changes in blood pressure under physical and psychological stresses, J Physiol Anthropol, 2012
- (4) Biříková M et al, Vitamin D in anxiety and affective disorders, Physiol Res, 2015
- (5) Fazelian S et al, Effect of Vitamin D Supplement on Mood Status and Inflammation in Vitamin D Deficient Type 2 Diabetic Women with Anxiety: A Randomized Clinical Trial, Int J Prev Med, Februar 2019
- (6) John E. Lewis et al, The Effect of Methylated Vitamin B Complex on Depressive and Anxiety Symptoms and Quality of Life in Adults with Depression, ISRN Psychiatry, Januar 2013
- (7) Aleksandar A. Todorov et al, Correlation between Depression and Anxiety and the Level of Vitamin B12 in Patients with Depression and Anxiety and Healthy Controls, J Biomed Clin Res, 2017
- (8) Neil Bernard Boyle et al, The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress—A Systematic Review, Nutrients, 2017
- (9) David J. White et al, Anti-Stress, Behavioural and Magnetoencephalography Effects of an L-Theanine-Based Nutrient Drink: A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled, Crossover Trial, Nutrients, 2016
- (10) Conzade R et al, Prevalence and Predictors of Subclinical Micronutrient Deficiency in German Older Adults: Results from the Population-Based KORA-Age Study, Nutrients, November 2017
- (11) Samantha M. Kimball et al, Database Analysis of Depression and Anxiety in a Community Sample—Response to a Micronutrient Intervention, Nutrients, Januar 2018
- (12) Larrieu T et al, Food for Mood: Relevance of Nutritional Omega-3 Fatty Acids for Depression and Anxiety, Front Physiol, August 2018
- (13) Maryam Gharib et al, The Effect of Valeric on Anxiety Severity in Women Undergoing Hysterosalpingography, Glob J Health Sci, Mai 2015
- (14) Savage K et al, GABA-modulating phytochemicals for anxiety: A systematic review of preclinical and clinical
- (15) John R. Keefe et al, Short-term open-label Chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) therapy of moderate to severe generalized anxiety disorder, Phytomedicine, Dezember 2017
- (16) Siegfried Kasper et al, Lavender oil preparation Silexan is effective in generalized anxiety disorder - a randomized, double-blind comparison to placebo and paroxetine, International Journal of Neuropsychopharmacology, Juni 2014
- (17) Saberi M et al, Effects of *Melissa officinalis* L. on Reducing Stress, Alleviating Anxiety Disorders, Depression, and Insomnia, and Increasing Total Antioxidants in Burn Patients

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



### **Link zum Artikel**

<https://zdg.de/angst-mit-nahrungsergaenzungsmitteln-lindern.html>