

Die evolutionäre Bedeutung körperlicher Beschwerden, die während einer Panikattacke erlebt werden

Symptom	Körperliche Veränderung	Zweck
<ul style="list-style-type: none"> - Kribbeln in den Händen und Füßen (Zehen) - blasse Hautfarbe - kalte Haut - Schwindel 	<ul style="list-style-type: none"> - Verengung der Adern in für Kampf und Flucht weniger relevanten Bereichen (Magen, Gehirn, Finger, Zehen) und Erweiterung der Adern in relevanten Bereichen (Muskeln der Arme und Beine) - Zunahme der Gerinnungsfähigkeit des Blutes - Erhöhung der Empfindlichkeit des Gleichgewichtsorganes 	<ul style="list-style-type: none"> - Erhöhung der Sauerstoff- und Zuckerzufuhr in Muskeln (ermöglicht bessere Verteidigung) - Geringere Durchblutung der Haut, geringere Verblutungsgefahr bei Verletzung - Bei Kampf- oder Fluchtreaktionen benötigt der Körper eine umfangreiche Information über seine Lage im Raum
<ul style="list-style-type: none"> - Herzrasen, Herzpochen - Pulsieren der Halsschlagader 	<ul style="list-style-type: none"> - Erhöhung der Herzfrequenz und des Schlagvolumens (Menge des Blutes) 	<ul style="list-style-type: none"> - Möglichst schnell viel Blut zwischen den verschiedenen Körperteilen umverteilen
<ul style="list-style-type: none"> - Sehr schnelle Atmung, auch gefühlte Atemnot 	<ul style="list-style-type: none"> - Erhöhung der Atemfrequenz und Erweiterung der Lungenflügel 	<ul style="list-style-type: none"> - Inhalation des benötigten Sauerstoffes und Ausatmen des Abfallproduktes Kohlendioxid
<ul style="list-style-type: none"> - Anspannung im Körper - Zittern 	<ul style="list-style-type: none"> - Erhöhung des Muskeltonus 	<ul style="list-style-type: none"> - Vorbereiten des Muskeln durch Vorspannung, so dass umgehend volle Leistungsfähigkeit erzielt werden kann (vergleichbar mit einem „Warmmachen“ vor einem Wettkampf) - Das Zittern illustriert dieses Warmmachen: durch die Arbeit der Muskulatur wird Wärme in den Muskeln produziert
<ul style="list-style-type: none"> - Trockener Mund, flaeses Gefühl im Magen, Übelkeit, Übereben, Durchfall 	<ul style="list-style-type: none"> - Einschränkung der Verdauungstätigkeit (z.B. durch Verringerung des Magensaftes), Entleerung des Magen-Darm-Traktes 	<ul style="list-style-type: none"> - Reduktion des Körpergewichtes zur Erhöhung der Schnelligkeit („unnötigen Ballast loswerden“) - Ermöglicht zusätzliche Versorgung der Muskeln mit Blut
<ul style="list-style-type: none"> - Schwitzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Vorbereitende Aktivierung des Kühlsystems des Körpers 	<ul style="list-style-type: none"> - Schutz vor Überhitzung
<ul style="list-style-type: none"> - Tunnelblick, helle Punkte im Blickfeld - Unwirklichkeitsgefühl 	<ul style="list-style-type: none"> - Erweiterung der Pupillen 	<ul style="list-style-type: none"> - Verringerung der Tiefenschärfe (Vorteil: man kann die Distanz zu einem „Gegner“ besser abschätzen) - Vermehrter Lichteinfall (Vorteil: besser Ausleuchtung des Blickfeldes, man kann auch Verstecktes und dunkle Ecken besser sehen)
<ul style="list-style-type: none"> - Alle Geräusche zu laut 	<ul style="list-style-type: none"> - Erhöhung der Empfindlichkeit des Hörsystems 	<ul style="list-style-type: none"> - Um alle Geräusche hören zu können, insbesondere die leisen, die auf eine sich nähernde Bedrohung hinweisen