

---

Subject: Panikattacken, Beklommenheit nach Essen/Verspannungen

Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 25 Apr 2021 11:19:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Leute!

nachdem sämtliche Internisten erst ab anfang Juni Termine frei haben, versuche ich etwas Ahnung zu bekommen:

Seit dem letzten halben Jahr hab ich öfter nach Mahlzeiten so ein flattriges palpitations-Gefühl im mittleren Oberbauch/Brustraum. In der Zeit hab ich so viel Laufsport betrieben wie noch nie und hatte Liebeskummer (den ich mit exzessivem Sport versucht habe zu stillen).

Ich hatte öfter den Eindruck, es liegt vor allem an zu großen Mahlzeiten und an starker Verausgabung im Sport, bzw Verspanntem oberen Rücken, was zu dem "flattrigen" Gefühl im Bauch-Brustraum führt...

Doch in letzter Zeit wird das immer häufiger, obwohl ich tendenziell mehr Entspannung fördere und immer gut kaue und beim Sport nicht übertreibe. Ich habe das Gefühl fast täglich und es wird wesentlich besser, wenn ich mal einen Tag fast nicht gegessen habe, bzw nur Wasser trinke und sonst faste.

Wenn ich dann wieder was esse, kommt immer häufiger innerhalb von 15-60 Minuten wieder dieses flattrige Panik-auslösende Gefühl.

Es wird gefühlt auch immer etwas besser, während ich meinen Rücken auf einer Blackroll ausrolle, aber das unruhige Gefühl kommt kurz danach beim Aufrichten wieder.

Es hält mich auch oft lange vom Schlafen ab, weil ich ständig das Gefühl habe, in meinem Bauch-Brustraum flattert irgendwas bzw drückt :?

Durchfall oder Verstopfung hatte ich nie, auch kein Erbrechen, doch seit 1-2 Wochen kommt Aufstoßen von Gas dazu, bzw das Gefühl rülpsen zu müssen.

Manchmal fühle ich mich direkt viel entspannter, wenn ich spontan etwas Luft rausgerülpst habe.

Kennt wer hier solche Symptome bzw in welchem Bereich könnte das Problem liegen?

---