
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?

Subject: Aw: Panikattacken, Beklommenheit nach Essen/Verspannungen

Posted by [Wiener1983](#) on Sun, 25 Apr 2021 17:15:42 GMT

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

Dünndarmfehlbesiedlung?!?!

Subject: Aw: Panikattacken, Beklommenheit nach Essen/Verspannungen

Posted by [Mona](#) on Mon, 26 Apr 2021 06:38:22 GMT

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

Hallo

Das würde ich anders angehen:

Zunächst zum Hausarzt, dort bekommt man ja normalerweise kurzfristig einen Termin. Dort würde ich einige wichtige Parameter abklären lassen, ich denke da angesichts deiner Beschwerden-Beschreibung u. A. an ein umfassendes Blutbild und eine Langzeitblutdruckmessung (wer es nicht kennt: Es wird ein Aufzeichnungsgerät angelegt, man fährt wieder nach Hause, geht seinen gewohnten Tätigkeiten nach - und das Gerät misst währenddessen etwa 24 Std. lang den Blutdruck in regelmäßigen Abständen). Auch ein EKG/Belastungs-EKG könnte ich mir als aufschlussreich vorstellen.

Anhand der daraus resultierenden Werte wird sich dann zeigen, ob der Hausarzt Anlass für eine Behandlung sieht oder ob er dich ggf. zunächst noch an Fachärzte überweist (> Differenzialdiagnose).

Die Ursache liegt vielfach nicht dort, wo man sie aufgrund der Beschwerden vermutet, daher würde ich nicht bis Juni warten. Der Weg über den Hausarzt und "mit Überweisung zum Facharzt" ermöglicht es zudem, dass alle Untersuchungsergebnisse der Fachärzte bei deinem Hausarzt eingehen und dort für etwaige spätere Konsultationen zur Verfügung stehen. Einige Untersuchungen sind ohnehin nur mit Überweisung möglich (z.B. in der Radiologie und im Bereich Nuklearmedizin).

Subject: Aw: Panikattacken, Beklommenheit nach Essen/Verspannungen
Posted by [DetConan](#) on Mon, 26 Apr 2021 10:47:14 GMT

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

Wiener1983 schrieb am Sun, 25 April 2021 19:15Dünndarmfehlbesiedlung?!?!
War auch mein erster Gedanke.

Subject: Aw: Panikattacken, Beklommenheit nach Essen/Verspannungen
Posted by [DetConan](#) on Mon, 26 Apr 2021 10:49:01 GMT

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

Gibt viele Hausärzte die eine internistische Weiterbildung haben, bei denen solltest du zeitnah einen Termin bekommen. Ist Quatsch dass du bis Juni warten musst, die Ärzte tuen auch immer so als hätten sie so viel zu tun.

Subject: Aw: Panikattacken, Beklommenheit nach Essen/Verspannungen

Posted by [TheRock](#) on Mon, 26 Apr 2021 11:15:29 GMT

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

DetConan schrieb am Mon, 26 April 2021 12:49Gibt viele Hausärzte die eine internistische Weiterbildung haben, bei denen solltest du zeitnah einen Termin bekommen. Ist Quatsch dass du bis Juni warten musst, die Ärzte tuen auch immer so als hätten sie so viel zu tun. Er ist sicherlich Kassenpatient, sonst hätte er nicht so lange warten müssen

Subject: Aw: Panikattacken, Beklommenheit nach Essen/Verspannungen

Posted by [DetConan](#) on Mon, 26 Apr 2021 13:57:06 GMT

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

TheRock schrieb am Mon, 26 April 2021 13:15DetConan schrieb am Mon, 26 April 2021 12:49Gibt viele Hausärzte die eine internistische Weiterbildung haben, bei denen solltest du zeitnah einen Termin bekommen. Ist Quatsch dass du bis Juni warten musst, die Ärzte tuen auch immer so als hätten sie so viel zu tun. Er ist sicherlich Kassenpatient, sonst hätte er nicht so lange warten müssen Da hast du völlig Recht, in diesem korruptem System werden Kassenpatienten sowieso wie immer benachteiligt.

Subject: Aw: Panikattacken, Beklommenheit nach Essen/Verspannungen

Posted by [valesk](#) on Mon, 26 Apr 2021 15:18:04 GMT

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

Hiatushernie.

Aber lies am besten den Text und geh wieder jeder normale Mensch zum Arzt. (Wenn du es nicht schon warst)

Subject: Aw: Panikattacken, Beklommenheit nach Essen/Verspannungen

Posted by [REMOLAN](#) on Mon, 26 Apr 2021 21:54:31 GMT

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

Mona schrieb am Mon, 26 April 2021 08:38Hallo

Das würde ich anders angehen:

Zunächst zum Hausarzt, dort bekommt man ja normalerweise kurzfristig einen Termin. Dort würde ich einige wichtige Parameter abklären lassen, ich denke da angesichts deiner Beschwerden-Beschreibung u. A. an ein umfassendes Blutbild und eine Langzeitblutdruckmessung (wer es nicht kennt: Es wird ein Aufzeichnungsgerät angelegt, man fährt wieder nach Hause, geht seinen gewohnten Tätigkeiten nach - und das Gerät misst währenddessen etwa 24 Std. lang den Blutdruck in regelmäßigen Abständen). Auch ein EKG/Belastungs-EKG könnte ich mir als aufschlussreich vorstellen.

Anhand der daraus resultierenden Werte wird sich dann zeigen, ob der Hausarzt Anlass für eine Behandlung sieht oder ob er dich ggf. zunächst noch an Fachärzte überweist (> Differenzialdiagnose).

Die Ursache liegt vielfach nicht dort, wo man sie aufgrund der Beschwerden vermutet, daher würde ich nicht bis Juni warten. Der Weg über den Hausarzt und "mit Überweisung zum Facharzt" ermöglicht es zudem, dass alle Untersuchungsergebnisse der Fachärzte bei deinem Hausarzt eingehen und dort für etwaige spätere Konsultationen zur Verfügung stehen. Einige Untersuchungen sind ohnehin nur mit Überweisung möglich (z.B. in der Radiologie und im Bereich Nuklearmedizin).

Vielen Dank für die Antwort (-en).

Aus dem Grund war ich eben kürzlich beim Hausarzt (sonst bin ich nie beim Arzt).

Ein normales EKG wurde gemacht, eine Ultraschalluntersuchung der Bauchschiessader/Aorta, sowie großes Blutbild. Cholesterin, Triglyceride, Langzeitblutzucker -alles perfekt.

Leberwerte gut, Marker für Herz-Kreislauf alle gut/unauffällig.

Blutdruck ist meistens eher niedrig (105-110/60-65) und dürfte etwas höher sein. Ruhe-HF: 45-55 (wegen Ausdauertraining- sonst war es eher 60-65 früher).

Ich bin 1,80, drahtig-athletisch mit 71Kg und ca. 8-9% Körperfett, seit Jahren relativ konstant, also gab es keine krassen Gewichtsschwankungen- zumindest nach Oben nicht.

Was jetzt noch aussteht, ist eben eine Untersuchung der Organe beim Internisten sowie evtl ein Belastungs-EKG.

Wie hier schon vermutet wurde bin ich Kassenpatient und kann ganze 1,5 Monate für so eine wichtige Abklärung warten :roll:

Werde wohl versuchen müssen, wo anders einen früheren Termin zu bekommen, denn das ist schon wichtig abzuklären, ob es nun was mechanisches ist, pder was Mikrobielles, etc.

Ich habe heute allerdings sehr lange und sanft den Bauch massiert und bemerkt, dass da sehr viel Spannung in der mittleren Zwerchfellgegend ist- beim drübermassieren gluckert es dann oft etwas und ich fühle Erleichterung...

Fühlt sich an wie Gasstau im Transversalen Dickdarm...

Wegen möglicher Dünndarmfehlbesiedelung praktiziere ich jetzt seit 3 Tagen konsequent 18Std Fasten und nur Mahlzeiten mit geringerem Volumen- Auf Zuckerezusatz verzichte ich seit 2 Monaten ohnehin weitgehend und Kohlenhydrate (Reis, Kartoffeln etc) die ich normalerweise sehr gut vertrage, halte ich kurzfristig auch auf einem geringeren Level.

Nehme auf nüchternen Magen auch über den Tag verteilt etwas Grapefruitkernextrakt-auf gut Glück.

Ich habe nämlich schon den Verdacht, dass eine Fehlbeseidlung involviert ist, da ich in letzter Zeit manchmal Dinge wie Sauerkraut, Walnüsse, oder Gorgonzolakäse gegessen habe, die im

Nachhinein realisiert teilweise nicht mehr ganz frisch gewirkt haben....

Gefühlt hat sich das alles dadurch zumindest etwas beruhigt und ich habe nicht mehr so sehr dieses ständige Panik-Gefühl aus der Bauchgegend, das sich so leicht in die Psyche weiterleitet.

Krass ist das alles auch, weil ich bisher immer alles essen konnte und einen richtigen "Saumagen" hatte- hab trotzdem meistens vernünftig gegessen...

Falls es eine Hiatushernie wäre, könnte die korrigiert werden bzw brennt da die Hütte, oder ist sie eigentlich nicht so arg gefährlich?