

---

Subject: GABA oder ähnliches gegen Angststörung  
Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 05 Dec 2022 10:42:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

Kennt sich jemand mit solchen Sachen wie Gaba oder ähnliches nicht verschreibungspflichtiges aus, was gegen Angststörung genommen werden kann?  
Geht hauptsächlich um schwindel und weiche Beine in Supermärkten, Menschenmengen oder unvorhersehbaren situationen. Psychotherapie läuft schon länger, aber ohne Medikamente.

Hatte was von Gaba gehört dann aber gelesen, dass es die bluthirnschranke nicht passieren kann. Dann aber wiederum, dass es auch Gaba Rezeptoren im darm gibt die über den vagusnerv mit dem Gehirn kommunizieren....

Egal, ich würde mich diesbezüglich über ein paar infos oder Empfehlungen freuen.

---

---

Subject: Aw: GABA oder ähnliches gegen Angststörung  
Posted by [daniel91](#) on Mon, 05 Dec 2022 10:43:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

P4

---

---

Subject: Aw: GABA oder ähnliches gegen Angststörung  
Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 05 Dec 2022 10:48:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Progesteron? Als pille, pulver? Wieviel? Seriöse Quelle?

---

---

Subject: Aw: GABA oder ähnliches gegen Angststörung  
Posted by [daniel91](#) on Mon, 05 Dec 2022 10:55:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[https://pharmaonline.tv/en/product\\_info.php?info=p29\\_utrogestan-100.html](https://pharmaonline.tv/en/product_info.php?info=p29_utrogestan-100.html)

100mg SUBLINGUAL 1 Kapsel morgens

---

---

Subject: Aw: GABA oder ähnliches gegen Angststörung  
Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 05 Dec 2022 11:11:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke. Ist das legal dort zu bestellen? Möchte keinen stress mitm zoll.

---

---

Subject: Aw: GABA oder ähnliches gegen Angststörung  
Posted by [daniel91](#) on Mon, 05 Dec 2022 11:11:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Naütlich nicht legal aber innerhalb der EU, Zoll sehr unwahrscheinlich

---

Subject: Aw: GABA oder ähnliches gegen Angststörung  
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 05 Dec 2022 12:13:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gaba kommt in Reinform kaum an, mit Niacinpulver kombiniert schon.  
Theaninpulver und Rosenwurz helfen.  
Und probiers mal mit täglich 10-15 Min. Achtsamkeitsmeditation. Ohne Spaß!

---

Subject: Aw: GABA oder ähnliches gegen Angststörung  
Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 05 Dec 2022 12:25:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@knorkell:  
Ist das gesichert, dass gaba mit niacin ankommt? In welchem Verhältnis denn? Und mit flush oder ohne?

Theanin und rosenwurz hatte ich schonmal. Mit Ashgawar auch. Konnte keine Wirkung feststellen leider....

Achtsamkeit werde ich versuchen. Ist mir nicht neu...

---

Subject: Aw: GABA oder ähnliches gegen Angststörung  
Posted by [Pizzaman](#) on Mon, 05 Dec 2022 13:48:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kann testosteronmangel sein,

nehme gaba pulver manchmal man merkt definitiv eine entspannung

---

Subject: Aw: GABA oder ähnliches gegen Angststörung  
Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 05 Dec 2022 13:58:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nehme fin aber nur zzopisch 0,25mg für 21 tage im monat. Und ru und minox.

---

Subject: Aw: GABA oder ähnliches gegen Angststörung  
Posted by [Haar2O](#) on Mon, 05 Dec 2022 23:42:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Phenibut

---

Subject: Aw: GABA oder ähnliches gegen Angststörung  
Posted by [Nomadd](#) on Mon, 05 Dec 2022 23:44:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Fliesengott schrieb am Mon, 05 December 2022 11:42Hallo,

Kennt sich jemand mit solchen Sachen wie Gaba oder ähnliches nicht verschreibungspflichtiges aus, was gegen Angststörung genommen werden kann?

Geht hauptsächlich um schwindel und weiche Beine in Supermärkten, Menschenmengen oder unvorhersehbaren situationen. Psychotherapie läuft schon länger, aber ohne Medikamente.

Hatte was von Gaba gehört dann aber gelesen, dass es die bluthirnschranke nicht passieren kann. Dann aber wiederum, dass es auch Gaba Rezeptoren im darm gibt die über den vagusnerv mit dem Gehirn kommunizieren....

Egal, ich würde mich diesbezüglich über ein paar infos oder Empfehlungen freuen.  
Bzgl. GABA höre ich auch oft, dass es nutzlos sei, da es die Bluthirnschranke nicht überwinden könne.

Aber Da du ja eh in Behandlung bist, würde ich dir empfehlen, dass Du deinen Arzt mal auf folgende Medikamente anstößt:

- # Gabapentin, Pregabalin, Tiagabin, Valproat
- # Propanolol
- # SSRIs
- # Buspiron
- # Hydroxyzine
- (# Lamotrigin)

5HT2 Antagonisten bzw. Partialagonisten wie z.B. Aripiprazol, Olanzapin, Risperidon, Quetiapin können ebenfalls hilfreich sein (atypische Antipsychotika)

Falls es nicht verschreibungspflichtig sein soll: Phenibut (ließ dich aber vorher gründlich ein)

Zudem könntest Du mal Dinge wie z.B. progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Mindful selfcompassion, Meditation, Sport, Sauna ausprobieren...

---

Subject: Aw: GABA oder ähnliches gegen Angststörung  
Posted by [Fliesengott](#) on Tue, 06 Dec 2022 11:41:34 GMT

Also erstmal danke für die vielen Rückmeldungen.

Phenibut habe ich mich mal eingelesen und lasse lieber die Finger davon erstmal. Von verschreibungspflichtigen Medikamenten wollte ich auch erstmal Abstand nehmen. Das lustige ist, dass ich nach 1 Jahr diversen Ausprobierens der typischen Sachen (Baldrian etc pp) durch Zufall gestern ein Mittel gefunden habe, was meine Symptome zu 90% runtergefahren hat. Muss eigentlich an dem Mittel liegen. Und zwar ist es Glycin. Ich habe es gar nicht aufgrund der psychosomatischen Beschwerden wie Schwindel, Gangunsicherheit und weiche Beine genommen, sondern weil Pilos in vor ein paar Tagen bzgl der Einnahme von NAC mir empfohlen hatte, Glycin dazu zuzunehmen. Da ich nicht wusste, was Glycin ist habe ich gestern vor der ersten Einnahme gelesen, dass es gegen Angststörung genommen wird. Und siehe da: der Effekt (und ich gehe nicht von einem Placeboeffekt aus) kam relativ schnell. Heute im vollbesetzten Restaurant durch Menschenmenge zum Klo gelaufen. Ohne Schwindel und weiche Beine. Der Wahnsinn.

---