

# Schlank & GESUND



**COLLIEN FERNANDES**

Die beliebte  
Schauspielerin über  
ihr Erfolgsrezept



**JAMIE OLIVER**

Rezepte für  
ein neues  
Lebensgefühl



**PAMELA ANDERSON**

Lieblingsrezepte  
des sympathischen  
Hollywood-Stars

**21 REZEPTE**  
für gemütliche Tage

# Winterküche zum Wohlfühlen



# Inhalt



ab Seite 82

## Eine unterschätzte Volkskrankheit

Yvonne Waldruff, Expertin & Therapeutin für Integrative Heilmethoden, spricht über Panikattacken und wie man mit ihnen umgeht

ab Seite 4

## 21 Rezepte für gemütliche Stunden an kalten Tagen



ab Seite 12

## Frieren mit Spaß auf dem Traumschiff

Schauspielerinnen und Multitalent Collien Fernandes über Erfahrungen am Set und ihr neues Buch



ab Seite 66

## Rezepte für ein neues Lebensgefühl

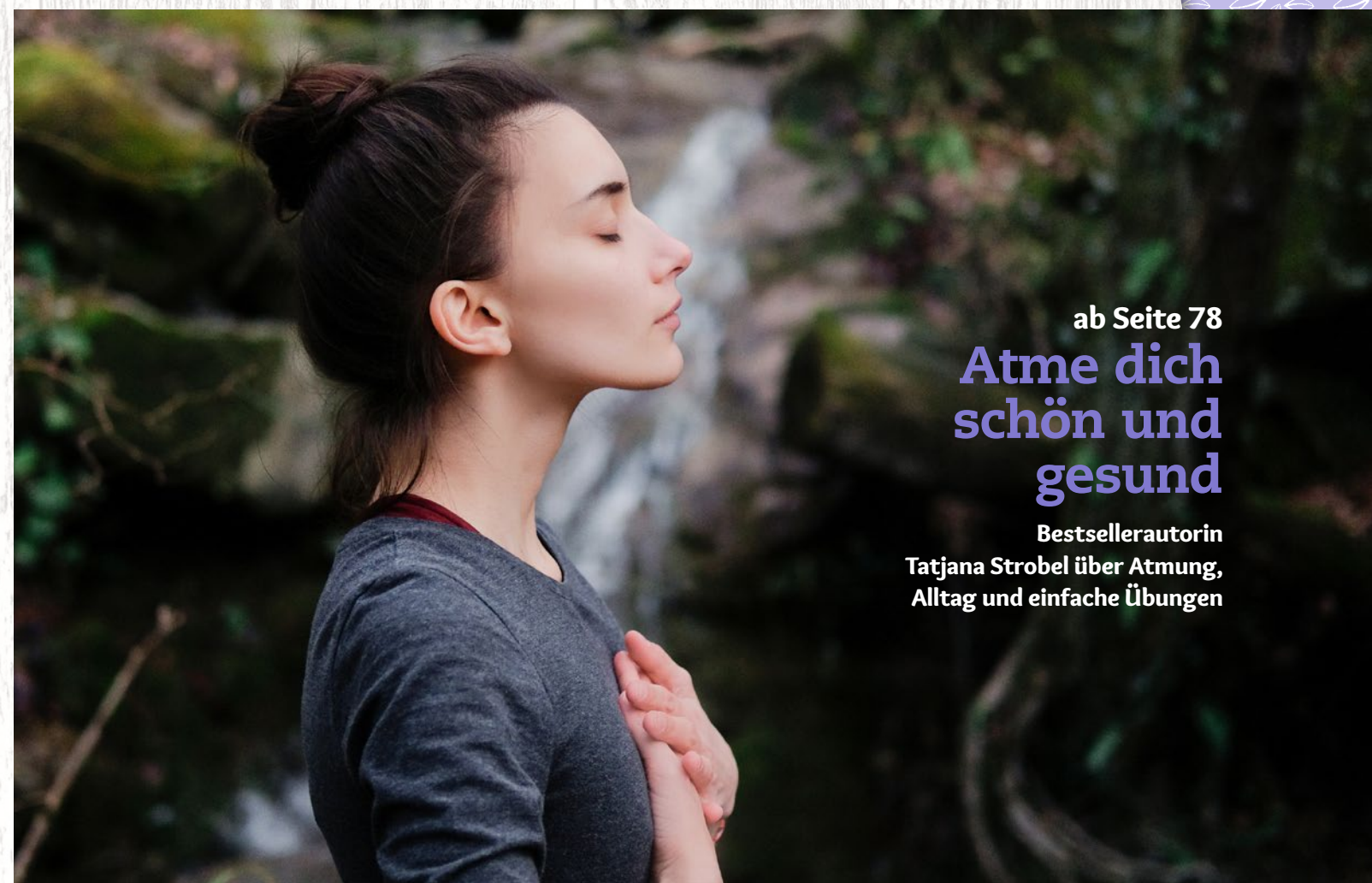
Im neuen Kochbuch des bekannten Fernsehkochs Jamie Oliver dreht sich alles um gesunde Ernährung



ab Seite 36

## Veganes für Herz und Seele

Hollywood-Star Pamela Anderson teilt in ihrem ersten Kochbuch ihre liebsten Familienrezepte



ab Seite 78

## Atme dich schön und gesund

Bestsellerautorin Tatjana Strobel über Atmung, Alltag und einfache Übungen





„Panikattacken sind ein körperlich-psychologisches Systemproblem – kein persönliches Versagen“

# Panik? Attacke!

Ein ausführliches Interview mit Expertin & Therapeutin für Integrative Heilmethoden Yvonne Waldruff, die sich in ihrem künftigen Buch auf das Thema Panikattacken und Zellgesundheit konzentriert.

## Panikattacken nehmen seit Jahren deutlich zu. Warum?

Wir leben in einer Kultur permanenter Reizüberflutung. Schlafmangel, Stress, Leistungsdruck, digitale Dauerpräsenz – unser Nervensystem bleibt ständig im Alarmmodus. Der Körper reagiert früher oder später mit Überlastung. Panikattacken sind oft ein letzter Notruf.

## Ist Panik wirklich bereits eine Volkskrankheit?

Ja. Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen weltweit. Rund vier Prozent der Bevölkerung entwickeln im Laufe ihres Lebens eine Panikstörung, deutlich mehr erleben einzelne Panikattacken. Frauen sind häufiger betroffen,

aber Männer holen stark auf. Besonders dramatisch: Die meisten Betroffenen bleiben unbehandelt.

## Woran liegt das? Warum suchen so wenige Hilfe?

Weil viele glauben, sie müssten „stark“ sein oder sich zusammenreißen. Panik wird fälschlicherweise mit Schwäche verbunden. Viele schämen sich – oder verstehen nicht, was da überhaupt in ihrem Körper passiert. Die richtige Aufklärung fehlt, und das verstärkt das Leiden.

## Wie entstehen Panikattacken eigentlich aus wissenschaftlicher Sicht?

Sie entstehen durch ein Zusammenspiel aus genetischen Faktoren, neurobiologischen Prozessen,

Erfahrungen, Stress und körperlichen Auslösern.

Eine zentrale Rolle spielt die Amygdala, unser Angstzentrum. Sie reagiert in Millisekunden auf Reize – oft schneller, als wir bewusst denken können. Ist sie überaktiv, löst sie Alarm aus, obwohl keine reale Gefahr besteht.

## Was passiert im Körper während einer Attacke?

Die Amygdala schickt ein „Gefahr“-Signal. Sofort werden Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Herzschlag steigt, Atmung beschleunigt sich, Hände zittern, Schwindel setzt ein. Der Körper bereitet sich auf Flucht oder Kampf vor. Für Betroffene fühlt es sich lebensbedrohlich an – ist es aber nicht.



### Gibt es körperliche Erkrankungen, die Panikattacken auslösen können?

Ja. Dazu gehören:

- Schilddrüsenfunktionsstörungen
- Lebererkrankungen
- Störungen im Kalziumhaushalt
- Nebenwirkungen bestimmter Medikamente
- Alkohol, Drogen und manche Aufputschmittel

Es ist daher wichtig, Panik auch medizinisch abklären zu lassen.

### Welche Rolle spielt die Genetik?

Eine deutlich größere, als viele denken. Studien zeigen, dass manche Menschen eine höhere Angstbereitschaft in sich tragen – eine Art erblich bedingte Sensibilität im Angstsystem.

### Und welche psychologischen Faktoren begünstigen Panik?

Traumatische Erfahrungen – besonders in der Kindheit. In meiner Praxis stoße ich sogar häufig auf Traumata, die bereits in der pränatalen Phase entstanden sind. Ich bin – und es ist mein Kernthema – darauf spezialisiert, Menschen durch ihre Urtraumata, die später Panikattacken auslösen können, zu führen und diese aufzulösen. Ich unterstütze sie dabei, die in ihrem Unterbewusstsein gespeicherten Sabotageprogramme zu erkennen und in die Heilung zu bringen. Denn Personen mit hoher Angstsensitivität interpretieren körperliche

Signale schneller als gefährlich. Das begünstigt Panikspiralen.

### Was ist damit gemeint: „Angst vor der Angst“?

Nach einer Attacke entsteht oft eine ausgeprägte Furcht vor der nächsten. Betroffene beginnen Situationen zu vermeiden – Supermärkte, Zugfahren, Meetings. Dieses Vermeidungsverhalten verstärkt die Panikstörung massiv. Das ist ein echter Teufelskreis.

### Wie erkennt man eine Panikattacke? Gibt es typische Zeichen?

Ja. Typisch sind plötzliches Herzrasen, Atemnot, Schwindel, Druck auf der Brust, Kribbeln, Zittern, Hitze- oder Kälteschauer, das Gefühl zu ersticken oder „nicht mehr man selbst“ zu sein. Viele glauben, sie sterben oder verlieren die Kontrolle. Oft kündigt sich Panik aber schon Wochen vorher an: Schlafprobleme, innere Unruhe, Reizbarkeit, Erschöpfung, diffuse Angst.

### Welche Rolle spielt die Zellgesundheit?

Eine enorm wichtige. Wenn Zellen zu wenig Energie produzieren – durch Stress, Ernährungsmängel, Schlafdefizite oder hormonelle Dysbalancen – kommt der Körper in einen Dauerstresszustand. Dieser Energiemangel wird vom Nervensystem als Gefahr interpretiert. Panikattacken sind dann

ein deutlicher Ausdruck zellulärer Überforderung.

### Wie können Angehörige im Ernstfall richtig reagieren?

Indem sie Ruhe ausstrahlen. Indem sie sagen: „Du bist sicher. Das geht vorbei.“ Indem sie beim Atmen helfen, aber nicht drängen. Was sie niemals tun sollten: „Reiß dich zusammen.“ Panikattacken müssen begleitet werden, nicht bekämpft.

### Und wie kann man Betroffenen vorbeugend helfen?

Indem man Stress reduziert, gesunde Routinen etabliert, Schlaf schützt und echtes Zuhören anbietet. Schon das Gefühl, nicht allein zu sein, stabilisiert ungemein.

### Welche Behandlungsmethoden gelten als wirksam?

Die beste wissenschaftliche Evidenz hat die kognitive Verhaltenstherapie. Betroffene lernen, körperliche Signale neu zu bewerten und die Angstspirale zu durchbrechen. Sehr hilfreich ist die Expositionstherapie, bei der man sich Schritt für Schritt den angstauslösenden Situationen stellt.

In ganz schwere Fällen – wenn es nicht anders geht – kann man mit Medikamenten eine Linderung zur ersten Überbrückung erreichen. Das ist jedoch keine dauerhafte Lösung.

### Warum reichen rein mentale Techniken oft nicht aus?

Weil Panik kein rein psychisches Thema ist. Sie entsteht immer im Zusammenspiel von Körper, Nervensystem und Psyche. Wer nur eine Ebene behandelt, erreicht maximal kurzfristige Erleichterung. Langfristig braucht es ein Zusammenspiel aus Stoffwechselregulation, Nervensystemberuhigung und mentaler Neuorientierung.

### Kann man Panikattacken dauerhaft überwinden?

Ja. Wenn Ursachen statt Symptome behandelt werden, verschwinden sie oft vollständig. Das bedeutet: den Stoffwechsel stabilisieren, Stress reduzieren, Fehlinterpretationen entkoppeln, Vermeidungsverhalten abbauen. Viele meiner Klientinnen und Klienten führen nach einiger Zeit wieder ein völlig normales Leben.

### Was wünschen Sie Betroffenen am meisten?

Mut, sich Hilfe zu holen. Und das Wissen, dass Panik kein persönliches Scheitern ist. Es ist ein Signal – und jedes Signal lässt sich verändern, wenn man versteht, wo es herkommt.

Kontakt und mehr Infos:  
[www.silentpower.org](http://www.silentpower.org)  
[www.yvonnewardraff.com](http://www.yvonnewardraff.com)

FOTOS: YVONNE WALDRAFF, STOCK.ADOBE.COM/IOZZ

