

## DIE GESUNDHEITSECKE

# Angst

## Ein übermächtiger Lebensinhalt?



Herr  
Dr. med. Wilfried Seidelmann,  
Wasserburger Str. 1,  
85614 Kirchseeon  
berichtet:

Millionen von Menschen, 10 – 20 % unserer Bevölkerung, leiden heute unter Panikattacken, Angst vor Versagen im Beruf und Familie, Angst vor Krankheiten, vor der Zukunft, vor dem Alleinsein, oder haben eine ungerichtete Angst vor der Angst.

Angst ist zunächst einmal eine gesunde Empfindung. Sie befähigt uns sorgfältig mit uns und unseren Mitmenschen umzugehen. Sie warnt uns vor Gefahren. Diese sogenannte **Realangst** steigert sogar unsere Leistungsfähigkeit, um z.B. eine äußere Gefahr, wie Feuer unverseht zu überstehen.

### Wann macht Angst krank?

Übersteigt die Angst das der objektiven Gefahrensituation angemessene Maß, macht sie sogar eine geordnete Abwehr unmöglich, d. h. sind wir „starr vor Angst“, liegt eine Angststörung vor. Die nun auftretenden körperlichen Begleitsymptome wie: Schwindel, Herzrasen, Atembeschwerden, Zittern, Übelkeit, Harndrang oder schmerzhaft Muskelverspannungen verstärken die schon bestehende übermächtige Angst zur ganz schrecklich erlebten Panikattacke. Diese schränkt unsere Lebensqualität immer mehr ein. Die Vermeidungsstrategien werden immer mächtiger z.B. bei Angst vor Menschenansammlungen wird ein Theaterbesuch unmöglich, bei Höhenangst, kann ich kein Flugzeug mehr besteigen, bzw. keine Bergtour mehr unternehmen.

Wird die **gerichtete Angst** noch durch eine Sache oder Situation ausgelöst, hat die **ungerichtete Angst** keine erkennbare Ursache mehr. Man spricht hier von einer generalisierten Angststörung. So führt die krankhafte Angst in einen symptomverstärkenden Teufelskreis. Rückzug aus dem sozialen Leben führt zur Isolation, es kommt zum Selbstwertverlust. Die schon bestehende Unsicherheit wird dadurch noch größer.

Die nun einsetzenden Selbsttherapieversuche zur Beruhigung mit Alkohol, Zigaretten, übermäßigem Essen, Tabletten, oder sogar Drogen schaffen Abhängigkeiten und verursachen gesundheitliche Schäden.

### Gibt es eine wirksame Therapie?

Diese relativ häufige Erkrankung ist nicht lebensbedrohlich und wirkungsvoll behandelbar. Hier hilft die **kognitive Verhaltenstherapie** bei einem Psychotherapeuten.

Er wird Ihnen helfen, die Angst auslösende Situation objektiv zu bewerten, z.B. bei Platzangst (Agoraphobie):

Sie stehen auf einem großen Platz. Was soll hier eigentlich tatsächlich schreckliches passieren? Ist es der Situation angemessen, wenn ich nun vor Angst Herzklopfen bekomme? Aber selbst wenn ich Herzklopfen bekomme, ist das nicht lebensgefährlich. Warum soll ich mich nicht auf den großen Platz, auch mit den vielen Menschen trauen, auch wenn ich diese harmlose Körperreaktion bekomme? Je öfter Sie nun große Plätze aufsuchen, vielleicht anfangs mit Hilfe eines guten Freundes, umso mehr werden Sie die Angst vor dieser Situation verlieren. Sie bekommen Ihre Selbstachtung und somit Selbstvertrauen zurück. Sie haben Ihre Angst besiegt!

- ◆ Bei chronischen ungerichteten Ängsten, bei Zust. n. schweren seelischen Verletzungen (Traumata) kann eine tiefenpsychologische analytische Behandlung weiterhelfen.
- ◆ Ist die Angststörung mit einer Depression kombiniert, wird die Psychotherapie unterstützt durch eine medikamentöse Therapie mit Antidepressiva.
- ◆ Beruhigungsmittel (Tranquilizer) z.B. Lorazepam, schaffen bei ständiger Einnahme körperliche und seelische Abhängigkeit und dürfen nur kurzfristig in akuten Ausnahmesituationen (z.B. Todesfall) unter strenger ärztlicher Kontrolle genommen werden.

Flucht vor der Angst ist keine Therapie. Stellen Sie sich souverän mutig ihren Ängsten. Dazu darf ich Ihnen noch ein Buch empfehlen „Gefühle verstehen, Probleme bewältigen“ von Doris Wolf und Rolf Merkle ([www.palverlag.de](http://www.palverlag.de)).

Nun wünsche ich Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und ein gutes Neues Jahr ohne Ängste.

*Ihr Dr. Wilfried Seidelmann  
Fachärztlicher Internist*

Die Praxis Dr. Seidelmann  
mit seinem Team  
wünscht Ihnen ruhige  
Weihnachtstage und ein  
erfolgreiches Jahr  
**2013**

*...wir werden unsere treuen Leser der Gesundheitsecke  
auch im neuen Jahr mit wichtigen Gesundheitsthemen  
unterrichten!*