

# Angst und Panikstörungen

Eine  
Information  
für Patienten  
und deren  
Angehörige



[www.lundbeck.at](http://www.lundbeck.at)

Lundbeck Arzneimittel Ges.m.b.H., A-1201 Wien,  
Brigittagasse 22-24, Tel: 01 / 331 07-0, Fax: 01 / 331 07-9  
<http://www.lundbeck.at>



[www.lundbeck.at](http://www.lundbeck.at)

## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis, Einleitung	3
Kurzinformation	4
Angst	5
Angsterkrankungen	7
Behandlung von Angsterkrankungen	13
Verlauf von Angsterkrankungen	14
Angst-Test	17
Hilfe bei Krisen	22
Literatur	23

### Liebe Leserin, lieber Leser!

Angst ist ein elementarer Bestandteil unseres Lebens. Jeder Mensch hat gelegentlich Angst. Bei manchen Menschen kommt es jedoch zu übersteigerter, krankhafter Angst.

In dieser Broschüre finden Sie Wissenswertes über Angst und Angsterkrankungen, sowie Informationen über deren Behandlung. Sie erfahren, welche Unterschiede zwischen „normaler“ und krankhafter Angst bestehen. Angsterkrankungen sind heilbar und sollten deshalb unbedingt behandelt werden!

## Kurzinformation

- ☀️ Angst ist wie Trauer, Freude und Wut ein ganz natürliches Gefühl.
- ☀️ Krankhaft ist Angst dann, wenn sie sehr stark ausgeprägt ist, lange anhält und in Situationen auftritt, die bei anderen Menschen keine oder keine so starken Angstreaktionen auslösen.
- ☀️ Angst hat drei Komponenten, eine körperliche (Herzrasen, Schwitzen, Übelkeit), eine gedankliche („Ich muß hier weg!“) und eine Verhaltenskomponente (Vermeiden, Flucht).
- ☀️ Zu den Angsterkrankungen werden Panikstörungen, generalisierte Angst und phobische Erkrankungen, wie Agoraphobie, soziale Phobie oder spezifische Phobie, gezählt.
- ☀️ Angsterkrankungen treten häufig bei depressiven Verstimmungen auf. Eine (unbehandelte) Angsterkrankung ist der wichtigste Risikofaktor für eine spätere Depression.
- ☀️ Angsterkrankungen können in der Regel gut behandelt werden, besonders wenn sie rechtzeitig erkannt werden.
- ☀️ Wenn Sie unter Ängsten oder depressiver Verstimmungen leiden, sollten Sie daher so früh wie möglich mit einem Arzt oder Psychotherapeuten darüber reden.
- ☀️ Zur Behandlung stehen angstlösende Medikamente und verschiedene Formen der Psychotherapie zur Verfügung.

## Angst

### Was ist Angst?

Angst ist wie Trauer, Freude und Wut ein ganz normales Gefühl. Sie kennen das sicher: eine gefährliche Situation im Straßenverkehr, das Warten vor einer Prüfung - das Herz beginnt wie wild zu klopfen und man spürt eine Enge in der Brust. Angst kann man körperlich fühlen!

Angst kann nicht nur durch gefährliche oder unangenehme Situationen oder aufgrund von Sorgen auftreten, sie kann auch durch Erkrankungen, wie etwa einer Überfunktion der Schilddrüse oder einer Herzerkrankung, ausgelöst werden.

Die meisten Ängste sind „erlernt“: Ein unangenehmes Erlebnis führt dazu, daß man bei ähnlichen Situationen mit massiver Angst reagiert oder diesen gleich ausweicht.

### Warum haben wir Angst?

In einem frühen Stadium der Menschheitsgeschichte war Angst überlebenswichtig. Sie bereitete unsere Vorfahren durch Beschleunigung der Körperfunktionen auf schnelles Handeln vor - auf Flucht oder Kampf.

Angst ist also natürlich und manchmal lebensnotwendig. Übermäßig starke Angst lähmt uns jedoch und wir können nicht mehr klar denken. Deshalb können „panische“ Kurzschlußhandlungen sehr gefährlich sein.

### Angst- und Streßreaktionen

Der Körper reagiert auf Angst mit einer Streßreaktion: das Herz schlägt schneller, die Muskeln spannen sich an. Je stärker die Belastung, desto ausgeprägter die körperliche

Reaktion und umgekehrt. Deshalb kommt man mit der Angstsituation um so besser zurecht, je ausgeglichener und entspannter man ist.




## Wie äußert sich Angst?

### Angst besteht aus drei Komponenten:

1. der Körper reagiert mit Herzrasen, Schwitzen, „Kloßgefühl“ im Hals, Magen-Darm-Beschwerden oder Schluckstörungen
2. gedanklich wird die Fluchtreaktion vorbereitet („Ich muß hier weg!“)
3. ein bestimmtes Verhalten wird gesetzt - Vermeiden oder Flucht

## Wie empfinden Sie Angst?

### Notieren Sie Ihre persönlichen Eindrücke:

-  wie Ihr Körper bei Angst reagiert
-  wie sich Ihr Verhalten ändert und
-  in welcher Situation die Angstreaktionen auftreten

# Angsterkrankungen

## Was sind Angsterkrankungen?

Frau S. ist wie gewohnt einkaufen, als sie unvermutet ein Engegefühl in der Brust spürt und nicht mehr durchatmen kann. Das Herz beginnt zu rasen und sie hat einen Schweißausbruch. Frau S. kann nicht mehr klar denken und läuft aus dem Geschäft. Nur sehr langsam kann sie sich wieder beruhigen. Schon bald danach hat Frau S. erneut einen solchen „Anfall“, diesmal noch schlimmer. Frau S. traut sich bald nicht mehr, alleine die Wohnung zu verlassen. Ihr Ehemann wirft ihr vor, hysterisch zu sein.


Krankhaft ist Angst, wenn sie sehr stark ausgeprägt ist, lange anhält, und häufig in Situationen auftritt, die bei anderen Menschen keine oder keine so starken Angstreaktionen auslösen.


Nach einem Angsterlebnis versuchen Betroffene oft, der angsteinflößenden Situation auszuweichen. Diese sogenannte "Vermeidung" mag zwar momentan eine Lösung sein, kann jedoch letztendlich dazu führen, daß schon der Gedanke an die Situation massive Angstreaktionen hervorruft.


## Welche Angsterkrankungen gibt es?

Angsterkrankungen werden nach ihren Krankheitszeichen (Symptomen) und nach der Art ihres Auslösers in verschiedene Untergruppen eingeteilt:


### Panikstörungen


-  Plötzliche, unerwartete Angstanfälle ohne wirklichen Anlaß


 Körperliche Beschwerden wie Herzklopfen, Herzrasen, Brustschmerz, Gefühl zu ersticken, Schwindel und Schwitzen

 Wiederkehrender Gedanke zu sterben, die Kontrolle zu verlieren oder einen Herzanfall zu bekommen


### Generalisierte Angst

 Andauernde Sorgen und Befürchtungen, Gefühl drohenden Unheils

 Innere Unruhe, Schlafstörungen, Verkrampfungen und Unfähigkeit, sich zu entspannen


 Körperliche Beschwerden wie Schwitzen, Herzrasen, Magenbeschwerden, Übelkeit und Schwindel ohne zugrunde liegende körperliche Erkrankung (z.B. Schilddrüsenerkrankung)

### Phobische Erkrankungen


 Zittern, Herzklopfen und Schwitzen beim Eintreten der bedrohlichen Situation bzw. beim Anblick des befürchteten Objekts

 Erwartungsangst


 Vermeidung dieser oder ähnlicher Situationen

 Starke Beeinträchtigung, so daß ein normales Leben nicht mehr möglich ist


 Beginn meist im Jugendalter

 Bei Phobien ist eine frühe Behandlung besonders wichtig! Je länger die Phobie andauert, desto schwerer ist sie zu beeinflussen

### Agoraphobie


 Angst vor Situationen, in denen keine Flucht möglich oder keine Hilfe verfügbar ist

 Ungefähr 5% der Menschen leiden im Laufe ihres Lebens daran


 Bei Frauen doppelt so häufig wie bei Männern

### Soziale Phobie


 Extrem ausgeprägte Schüchternheit

 Situationen, wo man Kontakt zu anderen Menschen hat, werden als extrem beängstigend erlebt


### Spezifische Phobie

 Bestimmte Situationen, Gegenstände oder Objekte lösen starke Ängste und Vermeidungsverhalten aus


 Tierphobien (Ratten, Spinnen, usw.)


 Umweltphobien (Gewitter, Unwetter)

 Infektionsphobien

 Situationsphobien (Höhen/Abgründe, enge Räume, Schwimmbad)

### Posttraumatische Belastungsreaktion

 Nach einem schrecklichen Erlebnis (Trauma), z.B. Gewalttat oder Naturkatastrophe

 Kann Monate bis Jahre andauern

## Anpassungsstörung

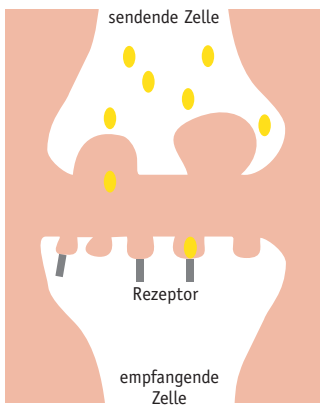
- ☀ Mildere Form der Angsterkrankung
- ☀ Oft vorübergehend
- ☀ Z.B. nach Wechsel des Wohnortes oder nach einer schlimmen Nachricht

## Wie entstehen Angsterkrankungen?

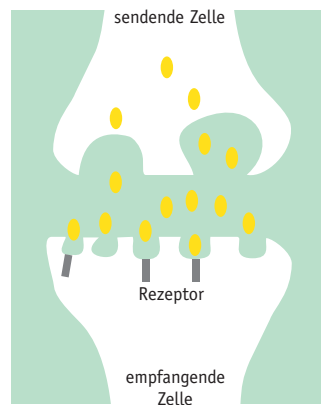
Es gibt verschiedene Ursachen für eine Angsterkrankung, die auch zusammenspielen können: schlechte Erfahrungen, eine unglückliche Kindheit oder eine „geerbte“ Neigung, in einer bestimmten Art zu reagieren. Angsterkrankungen kommen deshalb in manchen Familien gehäuft vor!

Die „biologische Seite“ der Angsterkrankung ist eine Störung im Reizleitungssystem im Gehirn. Das Gleichgewicht der chemischen Botenstoffe, die Informationen zwischen Nervenzellen übertragen, insbesondere des Botenstoffes Serotonin, ist bei Angst- und Panikerkrankungen, ähnlich wie bei depressiven Erkrankungen, gestört. Mit Medikamenten kann die ursprüngliche Balance wieder hergestellt werden (siehe Abbildung).

### Krankes System – zu wenig Botenstoffe



### Gesundes System – genügend Botenstoffe

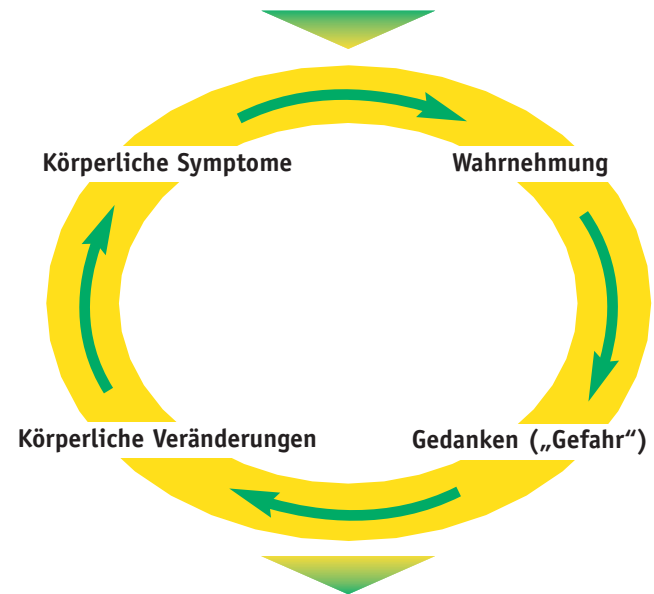


10

## „Angst-Kreislauf“

Angst wird zum Problem, wenn ein Kreislauf in Gang gesetzt wird, aus dem man von alleine nicht mehr herauskommt. In der folgenden Abbildung ist ein solcher „Angst-Kreislauf“ dargestellt (nach H.-U. Wittchen).

### Auslöser (z.B. Gedanken, körperliche Veränderungen)



### Flucht, Bewältigung, Vermeidung

Manche Menschen versuchen, mit Alkohol oder Beruhigungstabletten aus dem „Angst-Kreislauf“ auszubrechen. Mit diesen Mitteln kann jedoch nur eine kurzzeitige Erleichterung erreicht werden. Die Angsterkrankung bessert sich dadurch nicht und zusätzlich drohen Abhängigkeit und Sucht.

### Wichtig:







Krankhafte Angst vergeht nicht von selbst. Ohne ärztliche Behandlung führt die Angst zu einer immer größeren Beeinträchtigung!

11

## Angst und Depression

Bei vielen Menschen mit einer langwierigen Angsterkrankung (wissenschaftliche Untersuchungen sprechen von über 40%) kommt es zu einer zusätzlichen depressiven Erkrankung.

### Symptome (Krankheitszeichen), die bei Angsterkrankungen und Depressionen auftreten können, sind

-  Schlafstörungen
-  veränderter Appetit
-  unspezifische Herz-Kreislauf- oder Magen-Darm-Beschwerden
-  Konzentrationsschwierigkeiten
-  Reizbarkeit
-  Müdigkeit, Energielosigkeit

Angsterkrankungen und Depressionen können heute sehr gut mit Medikamenten und Psychotherapie behandelt werden.

Deshalb sollten Sie bei Anzeichen einer Angsterkrankung oder Depression unbedingt mit Ihrem Arzt sprechen und sich helfen lassen!

## Behandlung von Angsterkrankungen

### Medikamentöse Behandlung

Bei Angsterkrankungen ist, ähnlich wie bei der Depression, das Gleichgewicht spezieller Botenstoffe im Gehirn gestört. Mit Antidepressiva können deshalb auch Angst- und Panikerkrankungen erfolgreich behandelt werden.

Während ältere Antidepressiva oft deutliche Nebenwirkungen hervorrufen, sind moderne Präparate\* sehr gut verträglich. Nebenwirkungen sind leicht und sehr selten und vergehen in der Regel nach der ersten Behandlungswoche wieder.

Damit das System der Botenstoffe wieder ganz „ins Lot“ kommt, muß die Behandlung über mehrere Monate fortgesetzt werden. Setzen Sie Ihr Medikament nicht selbständig ab, auch wenn sie schon einige Zeit keine Angstsymptome mehr gehabt haben! Nur der Arzt kann beurteilen, wann die Heilung abgeschlossen ist.

Antidepressiva machen nicht abhängig oder süchtig - deshalb können sie ohne Bedenken über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Für die kurzfristige Behandlung der Angstsymptome werden häufig Tranquilizer (Benzodiazepine) eingesetzt. Da diese Medikamente süchtig machen können, sollten sie nur für einen kurzen Zeitraum eingenommen werden.

### Achtung:

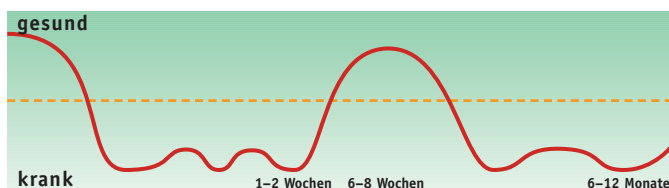
Benzodiazepine erhöhen die Wirkung von Alkohol und Schlafmitteln!

\*) Die größte Gruppe der modernen Antidepressiva sind die sogenannten Selektiven Serotonin Reuptake Inhibitoren (SSRI), die ganz gezielt das gestörte Gleichgewicht des Botenstoffes Serotonin regeln.

## Verlauf von Angsterkrankungen

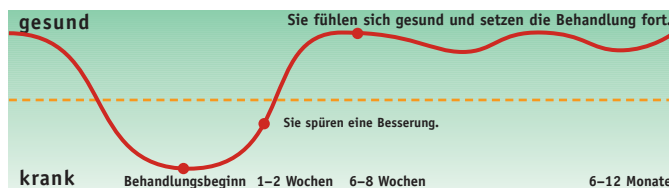
### Ohne Therapie:

Unbehandelt können Angsterkrankungen Monate oder Jahre dauern. „Anfälle“ werden immer häufiger.



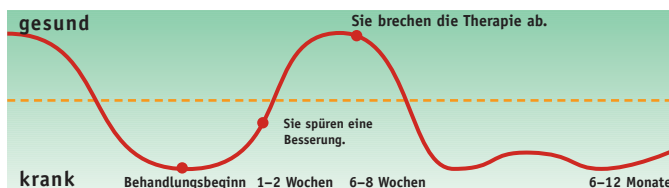
### Konsequente Therapie:

ist die Voraussetzung für die Gesundung. Es ist wichtig, daß Sie die Behandlung über den vom Arzt empfohlenen Zeitraum durchführen und nicht bereits dann damit aufhören, wenn Sie sich „gesund“ fühlen.



### Vorzeitiger Therapie-Abbruch:

Die Angsterkrankung ist noch nicht ganz geheilt und es kann wieder zu Angstattacken kommen. Nur der Arzt kann beurteilen, wann Sie geheilt sind.



## Psychotherapeutische Verfahren

Zur Behandlung von Angsterkrankungen werden verschiedene Psychotherapie-Formen eingesetzt, z.B. Verhaltenstherapie, tiefenpsychologische Verfahren oder systemische Therapien. Psychotherapie wird von Ärzten, Psychologen oder anderen ausgebildeten Psychotherapeuten ausgeführt.

### Beispiele für verhaltenstherapeutische Verfahren:

- ☀ Mit der sogenannten **„Exposition“** wird der/die Betroffene in geschütztem Umfeld wiederholt der Angstsituation ausgesetzt, bis diese ihren Schrecken verliert.
- ☀ **Progressive Muskelentspannung** und **Autogenes Training** sollen die körperlichen Begleiterscheinungen der Angst mindern helfen. Entspannungstechniken helfen ergänzend bei der Bewältigung von Angsterkrankungen.
- ☀ Bei der **„Systematischen Desensibilisierung“** versetzt sich der/die Betroffene zuerst in Gedanken, dann auch tatsächlich in die angsterregende Situation und lernt, durch Entspannung den Angstgefühlen entgegenzuwirken.
- ☀ Bei der **kognitiven Therapie** wird versucht, bisherige Denkmuster zu ändern, um die Angstsituation zu bewältigen.

### Wichtig:






Psychotherapie bewirkt keine Wunderheilung. Der Erfolg stellt sich nur ein, wenn die Übungen täglich gemacht werden.



## Exkurs: Angst bei körperlichen Erkrankungen und Eingriffen

Lang andauernde körperliche Erkrankungen wie Herzleiden, Diabetes, Nierenerkrankungen, Unfallfolgen oder Krebs sind oft mit Angst und Streß verbunden. Ängste verschlimmern jedoch die Krankheit und verzögern die Genesung. Oft hilft es schon, wenn man mit einem vertrauten Menschen über seine Angst spricht. Scheuen Sie sich nicht, auch Ihrem behandelnden Arzt davon zu erzählen. Nur so kann sich der Arzt optimal um Ihr Wohlbefinden kümmern!

### Was Sie selbst gegen die Angst tun können

-  Versuchen Sie nicht, der Angstsituation aus dem Weg zu gehen. Durch Vermeidung wird die Angst beim nächsten Mal um so größer und der „Angst-Kreislauf“ verstärkt sich.
-  Die oft sehr starken Begleiterscheinungen der Angst (Herzrasen, Übelkeit, Schwindel, ...) vergehen von selbst wieder, ohne daß Ihr Körper Schaden nimmt. Wichtig ist, daß Sie sich selbst bewußt machen, daß Ihnen nichts passieren kann. So können Sie vermeiden, daß es zu immer mehr Angst vor der Angst kommt.
-  Versuchen Sie, sich nicht in furchterregende Phantasievorstellungen hineinzusteigern, die die Angstreaktionen verstärken!
-  Versuchen Sie, für sich selber zu beschreiben, was um Sie herum wirklich geschieht. Nehmen Sie sich Zeit dafür!
-  Seien Sie stolz auf jeden Erfolg!

## Angst-Test

Die hier aufgelisteten Fragen sollen Ihnen helfen, sich selbst einzuschätzen.

### Wichtig:

Nur Ihr Arzt kann feststellen, ob Sie tatsächlich an einer Angsterkrankung leiden und Ihnen helfen, daß Sie sich wieder besser fühlen!

### Fragen zur Panikstörung

1. Hatten Sie schon einmal einen Angstanfall, das heißt, wurden Sie ganz plötzlich und unerwartet von starker Angst oder Beklemmung überfallen, und zwar in Situationen, in denen die meisten Menschen nicht ängstlich sind?  Ja  Nein
2. Solche Angstanfälle treten manchmal auf, wenn man wirklich in ernster Gefahr ist oder wenn man im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht. Treten Ihre Angstanfälle auch unabhängig von solchen Situationen auf?  Ja  Nein
3. Versuchen Sie, sich an einen Ihrer schwersten Angstanfälle zurückzuerinnern. Hatten Sie während dieses Angstanfalls
  - Atemnot oder Schwierigkeiten, Luft zu bekommen?  Ja  Nein
  - Herzklopfen?  Ja  Nein
  - Schwindel, Benommenheitsgefühle?  Ja  Nein

- ein Engegefühl oder Schmerzen in Brust oder Magen?  Ja  Nein
- Kribbeln oder Taubheitsgefühle?  Ja  Nein
- Erstickungsgefühle?  Ja  Nein
- das Gefühl, einer Ohnmacht nahe zu sein?  Ja  Nein
- geschwitzt?  Ja  Nein
- gezittert?  Ja  Nein
- die Dinge um Sie herum als unwirklich empfunden?  Ja  Nein
- die Befürchtung, daß Sie sterben könnten?  Ja  Nein
- die Befürchtung verrückt zu werden?  Ja  Nein
- Brechreiz?  Ja  Nein
- Beklemmungsgefühle?  Ja  Nein
- einen trockenen Mund?  Ja  Nein

4. Traten diese Beschwerden sehr plötzlich auf und verschlimmerten sie sich dann innerhalb von Minuten?  Ja  Nein

5. Hatten Sie jemals vier Angstanfälle innerhalb von vier aufeinanderfolgenden Wochen?  Ja  Nein

6. Hatten Sie nach einem solchen Angstanfall wochenlang ständig Angst davor, wieder einen solchen Angstanfall zu bekommen?  Ja  Nein

Haben Sie die Fragen 1, 2, mindestens eine Beschwerde von Frage 3, sowie die Fragen 4 oder 5 und 6 mit „Ja“ beantwortet? Wenn dies zutrifft, haben Sie möglicherweise eine Panikstörung.

### Fragen zur generalisierten Angststörung

1. Haben Sie sich jemals sechs Monate oder länger fast unablässig ängstlich, angespannt und besorgt gefühlt?  Ja  Nein

2. Machten Sie sich ständig Sorgen über Dinge, die mit großer Wahrscheinlichkeit gar nicht eintreten?  Ja  Nein

3. Machten Sie sich ständig Sorgen über Dinge, die eigentlich gar nicht so schwerwiegend sind?  Ja  Nein

4. Machten Sie sich über verschiedene Dinge (Kinder, Familie, Gesundheit) Sorgen?  Ja  Nein

5. In diesen Zeiten, wenn Sie sich ängstlich und besorgt fühlten,

- waren Sie da leicht ermüdbar?  Ja  Nein
- waren Sie sehr aufgeregt, nervös und schreckhaft?  Ja  Nein

- zitterten Sie oder bebte Ihr Körper?  Ja  Nein
- fühlten Sie sich rast- und ruhelos?  Ja  Nein
- hatten sie Muskelverspannungen oder -schmerzen?  Ja  Nein
- hatten Sie große Konzentrationsprobleme?  Ja  Nein
- waren Sie besonders leicht reizbar?  Ja  Nein
- schwitzten Sie sehr stark?  Ja  Nein
- litten Sie unter Herzklopfen oder Herzrasen?  Ja  Nein
- hatten Sie kalte, feuchte Hände?  Ja  Nein
- fühlten Sie sich schwindlig oder benommen?  Ja  Nein
- hatten Sie einen trockenen Mund?  Ja  Nein
- litten Sie unter Übelkeit oder Durchfall?  Ja  Nein
- mußten Sie sehr oft Wasser lassen?  Ja  Nein
- hatten Sie Hitzewallungen oder Kälteschauer?  Ja  Nein
- hatten Sie Atemnot oder das Gefühl zu ersticken?  Ja  Nein

- hatten Sie Schluckbeschwerden?  Ja  Nein
- hatten Sie Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten?  Ja  Nein
- hatten Sie Magenbeschwerden?  Ja  Nein
- fühlten Sie sich einer Ohnmacht nahe?  Ja  Nein
- hatten Sie das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren?  Ja  Nein


Haben Sie die Fragen 1 und 4 sowie fünf oder mehr Beschwerden von Frage 5 mit „Ja“ beantwortet?


Wenn ja, haben Sie möglicherweise eine generalisierte Angststörung.


## Hilfe bei Krisen


Im folgenden sind einige Kontaktadressen angeführt, wo Sie Auskunft bekommen können, welche Stellen des Psychosozialen Dienstes oder welches Kriseninterventionszentrum sich in Ihrer Nähe befindet.

Eine ausführliche Liste der Anlaufstellen in ganz Österreich finden Sie auch im Internet auf der Lundbeck-Homepage [www.lundbeck.at](http://www.lundbeck.at)

 **Dachverband** der Vereine und Gesellschaften für psychische und soziale Gesundheit,  
Figulystraße 32, A-4020 Linz,  
Tel: 0732 / 65 61 03

 **HPE** – Hilfe für Angehörige Psychisch Erkrankter,  
Bernardgasse 36 / 4 / 14, A-1070 Wien,  
Tel: 01 / 526 42 02

 **Kuratorium für psychosoziale Dienste,**  
Gonzagagasse 15, A-1013 Wien,  
Tel: 01 / 533 37 71

 **Kriseninterventionszentrum,**  
Spitalgasse 11, A-1090 Wien,  
Tel: 01 / 406 95 95-0

 **Psychosozialer Dienst (Notruf),**  
Fuchsthallergasse 18, A-1090 Wien,  
Tel: 01 / 310 87 79

## Literatur

H.-U. Wittchen:  
Wenn Angst krank macht.  
Mosaik Verlag (1997)

Gerhard Brandl:  
Wohin mit Angst und Depression? Eine aktive Lebenshilfe.  
Ennsthaler Gesellschaft mbH

Christine Brasch:  
Die Angst aus heiterem Himmel. Panikattacken und wie man sie überwindet.  
Mosaik Verlag GmbH

Andrea Cavellius:  
Angst und Panikattacken überwinden.  
Midena Verlag

Heinz Janisch:  
Leben mit der Angst. Vom Umgang mit den Ängsten und Depression.  
Ueberreuther