

Urplötzlich rast das Herz und die Beine zittern

Panikattacken gehören zu den häufigsten Angststörungen – Rechtzeitig erkannt, lassen sie sich gut behandeln

**Sie kommt plötzlich: die Panik-
attacke: Atemnot, Herzasen und
Angst, in Ohnmacht zu fallen.
Angststörungen gehören zu den
häufigsten psychischen Erkran-
kungen. Jeder siebte Deutsche ist
im Laufe seines Lebens betrof-
fen. Die Panikattacke steht da-
bei an erster Stelle, gefolgt von
allgemeinen Angststörungen und
sozialen Phobien.**

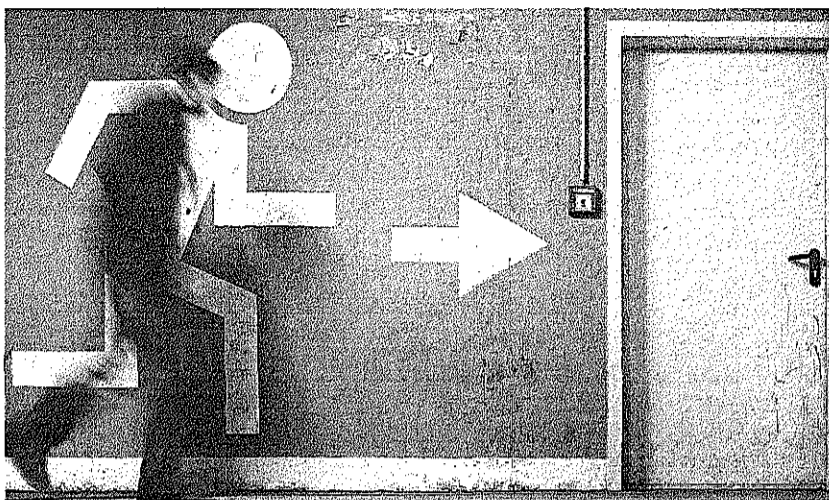
Angststörungen sind von allen psychischen Erkrankungen am besten behandelbar. Deshalb tun sich Betroffene keinen Gefallen, wenn sie wegen Herzasens auch nach dem 30. einwandfreien EKG noch an körperlichen Symptomen festhalten oder angstauslösende Situationen immer wieder vermeiden. „Die Erfolgsquote einer raschen und gezielten Behandlung liegt bei 85 Prozent, und das innerhalb weniger Wochen“, sagt Professor Borwin Bandelow, stellvertretender Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Göttingen.

Um die Diagnose und Therapie bei Erwachsenen zu verbessern, haben Experten und Patientenvertreter vor Kurzem die Leitlinie „Behandlung von Angststörungen“ mit entsprechenden Empfehlungen vorgelegt. 20 medizinische Fachgesellschaften, darunter Patientenvertreter und Selbsthilfeorganisationen, werteten dazu über sechs Jahre Studien aus.

Verschiedene Ängste

Generell schützt Angst vor realen Bedrohungen. Doch wie jedes Gefühl kann sie sich in verschiedene Richtungen entwickeln. Ist sie übertrieben, unrealistisch und grundlos, kann eine Angststörung vorliegen. Dazu gehören urplötzliche Angstfälle wie die Panikattacke, die innerhalb von zehn Minuten an Stärke zunimmt und wieder verschwindet. Die panikartige Agoraphobie (Angst vor Orten, Reisen) tritt am häufigsten in Menschenmengen, öffentlichen Verkehrsmitteln oder engen Räumen auf. Bei der generalisierten Angststörung leiden Betroffene an ähnlichen körperlichen Symptomen wie bei der Panikattacke sowie unter Nervosität, Konzentrations- und Schlafstörungen, oder sie werden durch ständige Sorgen gequält. Im Gegensatz zur Panikattacke treten die Symptome nicht gleichzeitig, sondern in wechselnden Kombinationen in einem unterschweligen Dauerzustand auf. In der Regel können die Betroffenen nicht sagen, wovor sie Angst haben. Bei sozialen Phobien (z. B. extreme Schüchternheit) fürchten sich die Patienten davor, im Mittelpunkt zu stehen und als negativ bewertet zu werden. Laut Professor Bandelow lassen soziale Ängste aber im Alter nach.

Obwohl Angststörungen häufig vorkommen, werden sie in jedem zweiten Fall nicht erkannt. Oft schildern Patienten dem Hausarzt vorzugsweise körperliche Symptome, weil sie sich schämen, so Professor Manfred E. Beutel, Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Mainz. Die neue Leitlinie soll dazu



Nur weg hier: Doch Angststörungen lassen sich therapieren.

lernen, offen damit umzugehen und nicht zu glauben, sie seien verrückt. „Im Gegensatz zur Depression weiß man über die Angst

bisher viel zu wenig in der Öffentlichkeit“, so Experte Beutel.

Werden Angststörungen nicht rechtzeitig erkannt und behandelt,

drohen sie, chronisch zu werden. Die Folge sind meist längere Krankenschreibungen bis hin zur Frühverrentung. Die Leitlinie empfiehlt, Angststörungen mittels einer Psychotherapie und/oder einer Therapie mit Medikamenten zu behandeln. Die kognitive Verhaltenstherapie gilt als erste Wahl, beispielsweise bei Panikattacken und der Agoraphobie. Wirkt sie nicht oder wird sie vor Ort nicht angeboten, gibt es noch die psychodynamische Therapie. Ergänzend sollten Betroffene sich einer Selbsthilfegruppe anschließen. Auch Sport kann helfen. An Medikamenten werden spezielle Antidepressiva empfohlen. Von Benzodiazepinen rät Professor Bandelow ab, da sie süchtig machen. Diese Schlaf- und Beruhigungsmittel werden noch häufig bei Ängsten verordnet.

„Besonders am Herzen liegt uns die Wahlfreiheit und die gemeinsame Entscheidung von Patient und Behandler über die Therapie“, so Jürgen Matzat, einer der Patientenvertreter in der Expertengruppe. Er kündigte eine spezielle Patienten-Leitlinie an, damit sich Betroffene vor dem Arztbesuch allgemein verständlich informieren können. „Wir wollen den Menschen Mut machen, der Sache nachzugehen“, so Matzat.

Sabine Kohls

BUCHTIPP

Borwin Bandelow: Das Angstbuch. Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann. Rowohlt Verlag, 9,99 Euro, ISBN 978-3-499-61949-6.