

Mehr zum Thema Gesundheit auf
www.tz.de/ratgeber/gesundheit



Die häufigste psychische Erkrankung:

Krank vor Angst

Ein Fußballprofi erscheint zu spät zum Training, weil er panische Angst vor der Katze hat, die vor seinem Auto sitzt. Ein Lkw-Fahrer bekommt auf einmal Herzerassen, wenn er sich hinter Steuer setzen soll. Ein Vater verspürt plötzlich einen sehr starken Impuls, ein Messer zu nehmen und die Tochter zu attackieren. Eine Frau hat Atemnot und Ohnmachtsgefühle, wenn sie in den Supermarkt gehen soll. Das sind nur einige von vielen verschiedenen Beispielen, wie unerträglich eine Angststörung das Leben machen kann. Fünf Prozent aller Männer und Frauen leiden einmal in ihrem Leben unter einem Anfall von unerklärlicher Angst. Es ist die häufigste psychische Erkrankung überhaupt. Die meisten Betroffenen gehören den Altersgruppen von 30 bis 59 Jahren an. Wie kann man verhindern, dass die Krankheit chronisch wird? Wann sollte man zum Arzt gehen? Darüber sprach die tz mit dem Münchner Psychiater Dr. Oliver Seemann.

Wer ständig in Sorgenschleifen festhängt oder unbegründet Angst z. B. um sein Kind hat, sollte zum Arzt gehen. F. dpa/tz-Archiv



Im Mandelkern (pink) sitzt die Angst

Wie man die Panik besiegt

Es gibt den Rat, sich seiner Angst zu stellen. Ist das hilfreich?

Dr. Oliver Seemann: Durchaus, bei einer Angststörung werden Dinge oder Umstände als gefährlich eingestuft, die es eigentlich gar nicht sind. Wer Angst vor dem U-Bahnfahren hat, sollte U-Bahnfahren, damit das Gehirn lernt, es als ungefährlich einzustufen. Das therapeutische Prinzip heißt Flooding, man überflutet sich praktisch mit den negativen Gefühlen. Doch würde der Betroffene das allein schaffen, hätte er ja kein Problem. Er braucht mindestens eine Vertrauensperson oder einen Therapeuten. Abgesehen davon wird er allein vermutlich die Ursache seiner Angstattacke nicht finden und nicht lösen können.



Ängste (z. B. vorm Lift) schränken das Leben ein

Warum leiden so viele Menschen unter einer Angststörung?

Seemann: Nicht selten liegen Traumata oder ungelöste Konflikte aus der Kindheit zugrunde. Nehmen wir an, jemand hatte einen autoritären Vater und verbindet damit schlechte Erfahrungen. Wenn dieser Mensch einen autoritären Chef bekommt, dann werden plötzlich alte Konflikte und alte Ängste wieder aktuell. Oder jemand hat tatsächlich einen Autounfall gehabt und verbindet jetzt Autofahren mit Gefahr. Es gibt auch eine genetische Veranlagung. Ich denke jedoch, dass es immer häufiger daran liegt, dass das vegetative Nervensystem des Menschen labil geworden ist. Wir stehen dauernd unter Stress, im Beruf z. B. durch ständige Erreichbarkeit und Termindruck, aber auch im Privatleben durch Sorgen um die Zukunft der Kinder oder Verlustängste in der Partnerschaft. Wir kommen einfach nicht zur Ruhe. Wenn dann etwas Unvorhergesehenes passiert, z. B. eine Trennung, kann das dazu führen, dass das labile psychische Gleichgewicht zusammenbricht. Oft fehlt ein stabiles soziales Netz,

„Dauerstress macht unser Nervensystem labil“

Dr. Oliver Seemann, Psychiater



tz-Interview mit
Dr. Oliver Seemann
Psychiater

echte Freunde, denen man sich anvertrauen kann. Als klassisches Entspannungsmittel wird gern zum Alkohol gegriffen. So haben nicht wenige Patienten zu der Angststörung ein Suchtproblem. Auch die Kombination mit einer Depression ist häufig, was oft schwer zu behandeln ist.

Wann sollte man zum Arzt gehen?

Seemann: Je früher, desto besser. Angststörungen sind sehr gut zu behandeln. Wartet man jedoch zu lange,

entsteht ein Teufelskreis, und die Störung wird chronisch: Aus Angst vor der Angst werden die angstmachenden Situationen gemieden, der Mensch beginnt, sich einzuschränken und zieht sich zurück, das Selbstwertgefühl sinkt, er wird unsicher. Das bedeutet, dass die Angst immer stärker wird und irgendwann den Alltag massiv einschränkt.

Welcher Arzt ist der Richtige?

Seemann: Der richtige Arzt ist zunächst der Hausarzt oder ein Internist, um organische Ursachen auszuschließen,

wie z. B. Herz-Rhythmusstörungen oder hormonelle Störungen. Dann sollte sich der Patient an einen Psychiater wenden, dieser wird in einem ausführlichen Gespräch anhand festgelegter Kriterien eine Diagnose stellen. Er kann am besten einschätzen, wann eine Verhaltens- und/oder Gesprächstherapie wirkt und wann Tabletten sinnvoll sein könnten. Auch eine eventuelle Depression muss erkannt und behandelt werden. Letztlich wird man immer gemeinsam mit dem Patienten über die Therapie entscheiden. Ich habe als Alternative zu Medikamenten ein Behandlungsverfahren mit Magnetfeldern entwickelt. Die Nerven im Gehirn sind ja elektrische Leiter. Mit dem Magneten kann ich einen schwachen Strom induzieren und Informationen von außen an die Zellen weitergeben, die die Erregung an die Hirnzentren weiterleiten, wo Glückshormone freigesetzt werden. Man kann nicht glücklich und ängstlich zugleich sein. Die Magnetfeldtherapie wird nicht von der Krankenkasse bezahlt, eine Sitzung kostet 100 Euro, bis zu zehn Terminen braucht man.

Frauen trifft es häufiger. Warum?
Seemann: Stimmt, das sagt man. Aber ich habe hier gerade eine aktuelle Statistik, da sind die Geschlechter sowohl von der generalisierten Angststörung mit fünf Prozent Frauen und vier Prozent Männern und auch von den spezifischen Phobien mit jeweils elf Prozent gleich stark betroffen. Lediglich von Angst und Depression sind Frauen mit zehn Prozent doppelt so oft betroffen wie Männer mit fünf Prozent. Generell kann man sagen, dass Männer auf Stress eher mit Wut reagieren und Frauen ängstlich werden. Wer sich vor Angststörungen und Panikattacken schützen möchte, sollte seine sozialen Kontakte pflegen. Außerdem tut uns Sport gut, nach einer Dreiviertelstunde Joggen schüttet das Gehirn Glückshormone aus.

Dr. Seemann praktiziert u.a. an der Diagnoseklinik München (Tel. 089/52 05 50)

Wo die Furcht entsteht

Angst haben ist gesund, auf Dauer jedoch macht sie krank. Das Gefühl warnt uns vor Gefahren, macht uns bereit zur Flucht und sorgt dafür, dass wir in heiklen Situationen vorsichtig sind. Die Angst entsteht im Gehirn im Mandelkern (Amygdala). Die Signale werden über Botenstoffe (Neurotransmitter) von einer zur anderen Nervenzelle weitergegeben. Als Reaktion auf Angst setzt die Nebenniere das Hormon Adrenalin frei. Es beschleunigt viele Körperfunktionen. Normalerweise, um die Wachsamkeit und Reaktionsbereitschaft kurzfristig zu erhöhen: Das Herz schlägt schneller, die Atemzüge werden kurz und flach. Die Muskeln spannen sich an. Kurzzeitig ist der Körper leistungsfähiger. Sobald die Gefahr gebannt ist, schaltet der Körper um auf Entspannung, wenn das psychische Gleichgewicht nicht gestört ist. Sonst kommt es zum ständigen Fehlalarm.

Fachleute unterscheiden verschiedene Arten von Angststörungen: Phobien, die sich auf konkrete Objekte oder Situationen beziehen, und Angst- und Panikattacken, die ohne konkreten Anlass auftreten. Die Wichtigsten sind:



Eine Spinnenphobie ist heilbar

Agoraphobie:

Man hat Angst vor Situationen, aus denen man ohne Hilfe nicht herauszukommen glaubt. Patienten mit einer Agoraphobie meiden Menschenmengen, öffentliche Plätze oder Verkehrsmittel.

Soziale Phobie

Menschen mit sozialer Phobie haben das Gefühl, ständig im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen und sich zu blamieren, wenn sie in Gegenwart anderer reden oder essen.

Spezifische Phobien: Die Angst vor Höhe, Spinnen, dem Zahnarztbesuch oder Blut kann das Leben stark einschränken.

Panikstörung

Die Angstattacken überkommen die Betroffenen ohne ersichtlichen Auslöser. Das Herz rast, der Patient leidet unter Brustschmerzen, Atemnot und Schwindel. Die Attacken sind selten vorhersehbar und verschwinden meist von allein. Was bleibt, ist jedoch die ständige Angst vor der nächsten Angstattacke. Fotos: dpa, Your-Photo-Today

Generalisierte Angststörung

Darunter leidet, wer über längere Zeit mit seinen Gedanken in Sorgenschleifen festhängt, ständig angespannt ist und die Welt als bedrohlich erlebt. Diese Ängste beziehen sich nicht auf bestimmte Situationen.