

RATGEBER

Die «guten» und die krank machenden Ängste

Jeder Mensch kennt die Angst. Angst vor Prüfungen etwa, das ängstliche Zusammenzucken bei unerwarteten Geräuschen oder auch Panikanfälle. Manche Ängste sind sinnvoll. Sie können uns vor Gefahren warnen. Andere Ängste sind krank machend. Sie sollten therapeutisch behandelt werden.



Krank machende Ängste, wie etwa die Spinnen-Phobie, sollten therapeutisch behandelt werden. Bilder Susi Haas

Angstgefühle hat niemand so richtig gern. Aber sie treten in bestimmten Situationen einfach auf, ohne dass man sich dagegen wehren kann. Markus Bünter, Co-Chefärzt der Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR), unterscheidet zwischen den normalen und den krankhaften, neurotischen Ängsten. «normale Ängste», sagt er, «sind sinnvoll. Sie warnen uns oft vor Gefahren. Sie sind meist angeboren, wie die Höhenangst, die Angst vor engen Räumen oder einfach das ängstliche Zusammenzucken.» Medikamentös und therapeutisch behandelt werden müssen darum nur die krankhaften, neurotischen Ängste. Darunter fallen auch Phobien. Beispiele dafür sind Spinnen-, Tunnel- oder Brückenphobien. Unter den Fachausdruck Agoraphobie reihen sich Ängste ein, die es Menschen erschweren oder verunmöglichen, das Haus zu verlassen, Geschäfte zu betreten, sich allein in Menschenmengen zu bewegen oder mit Bahn, Bus oder Flugzeug zu reisen. «Zusätzlich können bei diesen Ängsten Panikstörungen, Angstattacken (mit Brustschmerz, Herzklopfen, Erstickungsgefühl usw.), depressive und zwanghafte Symptome und sogar soziale Phobien auftreten», sagt Bünter.

Ängste erkennen

Hinter vegetativen Beschwerden stehen oft

auch Schwitzen, Herzklopfen, Schwindelanfälle u.a. Deshalb erkennen Betroffene und Hausärzte manchmal nicht auf den ersten Blick, dass hinter diesen Symptomen Ängste stecken.

Weitaus am häufigsten sind Menschen von den sogenannten generalisierten Angststörungen betroffen. Jede zehnte Person leidet einmal in ihrem Leben darunter. Symptome sind: ständige Nervosität, Zittern, Muskelanspannungen, Schwitzen, Herzklopfen, Schwindelgefühle und Oberbauchbeschwerden.

Ebenso viele Menschen haben soziale Phobien. Sie fürchten sich vor kritischen Betrachtungen, erröten schnell, leiden unter Händezittern und haben ein niedriges Selbstwertgefühl. Weniger häufiger sind die Zwangsstörungen. Dazu rechnet der Fachexperte u.a. andauerndes Händewaschen aus Furcht vor Krankheiten und weitere Zwänge.

Auslöser und Behandlung

Viele dieser Ängste können die Lebensqualität und die Partnerschaft stark beeinflussen. «Ängste binden Ressourcen und Kräfte», so Bünter, «Und sie können leicht zu Folgeerkrankungen wie Burnout oder Depressionen führen. Deshalb müssen Ängste so früh wie möglich spezifisch behandelt werden.»



Markus Bünter ist Co-Chefärzt der Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR).

Manche Ängste sind auf eine vererbte Veranlagung zurückzuführen. Andere entstehen aus Lebens- und Stresssituationen und wegen anderen Belastungen. Häufig wirken sich die Ängste – abgesehen von volkswirtschaftlichem Schaden – stark im Alltagsleben aus. Bünter: «Unbehandelt können sie zu Burnout, Depressionen, zu sozialer Isolation, Suchtkrankheiten sogar zu Invalidität und Suizid führen.»

Für Psychiaterarzt Markus Bünter ist die Behandlung herausfordernd. Wirksam erwiesen hat sich die kombinierte medikamentöse und psychotherapeutische Behandlung. «Jede Angst ist behandelbar und bringt den Patienten eine bessere Lebensqualität. Wichtig aber ist, dass sich der Patient auf die Behandlung einlässt.», sagt der Psychiaterarzt. Vielfach reicht eine ambulante Behandlung. Bei intensiveren Therapien sind die Tageskliniken der PDGR wertvoll.

■ INFOBOX

Ängste gut behandelbar

Grundsätzlich sind alle Ängste gut behandelbar. Manche Menschen haben lange Leidenswege hinter sich, bevor sie sich in die Hände des Hausarztes und von Fachärzten begeben. Bei leichten Angststörungen bieten die PDGR ein kostenloses Beratungsgespräch an. Die PDGR sind spezialisiert auf Angststörungen. Zu den Angeboten der PDGR zählen auch die Psychotherapeutischen Tageskliniken und ambulanten Anlaufstellen in Chur, Cazis, Davos, Scuol, St. Moritz, Sta Maria, Poschiavo, Ilanz.

Vortrag Dr. med. Markus Bünter

«Angst – wenn die Seele verzweifelt» am 30. Oktober, 19 Uhr, Klinik Waldhaus in Chur.

Infos zu Angststörungen

www.pdgr.ch, www.swissanxiety.ch, www.aphs.ch