



Schweizer Illustrierte  
8008 Zürich  
044/ 259 63 63  
www.schweizer-illustrierte.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 186'197  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 62  
Fläche: 54'367 mm<sup>2</sup>

**PANIKSTÖRUNG**

# Bieten Sie der Angst die Stirn!

Schwitzen, Herzrasen und Zittern. Wer eine **PANIKATTACKE** erleidet, hat manchmal sogar Angst, dass er stirbt. Dabei haben die Symptome keine körperlichen Ursachen. Eine Leserin beschreibt ihr Leiden und fragt verzweifelt, was sie dagegen tun kann.

**„Es beginnt wie eine innere Explosion. Dann werde ich ganz nervös, aufgereggt und bleich im Gesicht“**

**ANONYME LESERIN**

**TEXT DR. SAMUEL STUTZ**

**S**eit längerer Zeit bekomme ich immer bedrohliche Attacken. Es beginnt wie eine innere Explosion. Dann werde ich ganz nervös, aufgereggt und bleich im Gesicht. Ich fange an zu zittern und kann nicht mehr klar denken. Es fühlt sich an, als hätte ich eine Unterzuckerung. Zufällig habe ich auch gemerkt, dass mein Blutdruck steigt. Diese Attacken bekomme ich immer, wenn ich psychisch im Stress bin und mit meinem Selbstwertgefühl zu kämpfen habe. Ich überlege dann jeweils, ob ich bei der Arbeit einen Fehler gemacht habe.

Der Arzt sagte mir, dass ich Adrenalin-Schübe habe. Er gab mir einen Beta-blocker. Zu Beginn habe ich gut auf das Medikament angesprochen. In letzter Zeit muss ich aber immer mehr nehmen. Sind das wirklich Adrenalin-Schübe, und weshalb habe ich diese? Und was kann ich gegen mein Problem machen? Ich habe einen Beruf, wo das enorm stört.

**DAS SAGT DR. SAMUEL STUTZ**

**«Finger weg von Medis und Alkohol»**

Das Beispiel zeigt zuerst einmal zwei Dinge. Einerseits die völlig unzureichende Aufklärung der Patientin. Sie glaubt nach dem Gespräch mit dem Arzt an «Adrenalin-Schübe». Von einer Panikattacke hat sie ganz offensichtlich noch nie etwas gehört, auch nicht, was sie bedeuten, woher sie kommen und wie man sie wirksam behandeln kann. Für die Zukunft der betroffenen Frau ist die unterlassene Aufklärung eine schwere Hypothek. Mag sein, dass der Arzt der Patientin ein paar Informationen gab. Tatsache ist aber, dass sie nicht bei der Patientin ankamen. Es ist Sache des Arztes, das mit gezielten Rückfragen sicherzustellen.

Zweiter kritischer Punkt: Die Gefahr von Allgemeinmedizinerinnen, die Patienten nicht an entsprechende Fachpersonen zu verweisen. Die Patienten wurde weder eingehend auf körperliche Ursachen abgeklärt, noch wurden eingehende Abklärungen über ihren psychischen Zustand gemacht. Stattdessen erhält sie einfach Medikamente, die zwar am Anfang die Symptome lindern können, das Problem aber nicht lösen. Das ist nicht nur sehr nachteilig für die Patientin, sondern verursacht auch völlig unnötige Kosten. Es ist deshalb wichtig, dass die Patienten ihre Rechte einfordern und sich nicht vom Arzt einfach mit einem Rezept für ein Medikament abspeisen lassen.

Und nun zu den Panikattacken selber. Panikattacken sind relativ häufig. Rund fünf Pro-



Schweizer Illustrierte  
8008 Zürich  
044/ 259 63 63  
www.schweizer-illustrierte.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 186'197  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 62  
Fläche: 54'367 mm<sup>2</sup>

zent der Frauen und zwei Prozent der Männer leiden zeitlebens daran. Meistens entwickelt sich eine Panikstörung im jungen Erwachsenenalter. In der Regel kommen die Attacken plötzlich, wie aus dem Nichts. Die Betroffenen haben keine Erklärung dafür, was passiert. Oft gehen Sie von Arzt zu Arzt – man spricht deshalb von Doctor-Hopping –, wenn sich nicht jemand die Mühe macht, sie genau aufzuklären.

Häufig treten Panikstörungen während oder nach belastenden Lebensabschnitten auf. Die Betroffenen stehen meistens unter einer grossen Anspannung, die sie selbst aber oft nicht wahrnehmen. Eine Panikstörung verschwindet kaum von selber. Viele Patienten nehmen regelmässig beruhigende Medikamente oder Alkohol, um die Angst zu bekämpfen. So kommt es zusätzlich zur Panikstörung noch zu einer Alkohol- oder Medikamentensucht.

Die besten Heilungschancen bietet die Verhaltenstherapie. Hilfreich ist zudem, mit den Ängsten einen bewussten Dialog zu führen. Das hilft, der Bedrohung Angesichts in Angesicht zu begegnen und ihr mehr und mehr die Stirn zu bieten, statt ihr hilflos ausgeliefert zu sein und ihr zu gehorchen. Sobald man nämlich der Bedrohung einen Namen gibt und sie direkt anspricht, verliert sie einen grossen Teil ihrer Macht.

**Mehr zum Thema: Lesen Sie auf der nächsten Seite, was Dr. Batya Licht der Patientin rät.**

## EIN FALL FÜR STUTZ

Schicksale, die unter die Haut gehen, ausgewählt von Dr. Stutz



**Sind Sie ein scheinbar unlösbarer «Fall»?**  
Schreiben Sie an [sprechstunde@doktorstutz.ch](mailto:sprechstunde@doktorstutz.ch).

### DAS SAGT DR. PHIL. BATYA LICHT

## «Die kognitive Verhaltenstherapie hilft gegen Panik»

Die Beschreibung ist für Panikattacken sehr typisch. Wenn der Hausarzt organische Ursachen ausgeschlossen hat, ist anzunehmen, dass es sich um Panikattacken handelt. Diese führen häufig zu starken und sehr beunruhigenden körperlichen Symptomen wie Schwitzen, Herzrasen oder Zittern. Die Symptome werden nicht durch eine körperliche Krankheit ausgelöst, sondern durch Angst. Dabei wird die Angst als solche häufig zuerst gar nicht wahrgenommen, sondern erst nach den Symptomen. Man erschrickt und hat Angst, an etwas Ernsthaftem erkrankt zu sein, zum Beispiel einen Herzinfarkt zu erleiden. Häufig befürchtet man, die Symptome würden dazu führen, dass man in Ohnmacht fallen oder sterben könnte. Um sich davor zu schützen, beginnen viele Betroffene sich zu schonen und Situationen, die als gefährlich erlebt werden, zu meiden.

Was kann man dagegen tun? Betablocker beruhigen die Symptome zwar, lösen aber das Problem nicht. Auch Traubenzucker hilft nicht. Panik ist ein Problem, das mit Psychotherapie, insbesondere kognitiver Verhaltenstherapie, in der Regel ohne jegliche Medikamente sehr gut behandelbar ist. Dabei lernen die Betroffenen, wie sie auf die Panikattacken reagieren können, sodass diese an Intensität und Häufigkeit abnehmen und ganz verschwinden. Sie erfahren, wie sie die Angst vor den Attacken verlieren und diesen vorbeugen und allenfalls wie sie das zugrundeliegende Problem – zum Beispiel Angst vor Fehlern oder ein Selbstwertproblem – lösen oder darauf konstruktiv reagieren können.

Es empfiehlt sich, schnell mit der Behandlung zu beginnen. Denn je rascher man sich behandeln lässt, desto einfacher und schneller kann man das Problem bewältigen. Aber auch chronifizierte Panik lässt sich gut behandeln. Am besten ist es deshalb, sich an eine Fachperson zu wenden.

Datum: 13.04.2015

**SCHWEIZER  
ILLUSTRIERTE**



Schweizer Illustrierte  
8008 Zürich  
044/ 259 63 63  
www.schweizer-illustrierte.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 186'197  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 62  
Fläche: 54'367 mm<sup>2</sup>



**Dr. phil. Batya Licht,**  
Leiterin Fachstelle  
Psychotherapie im Sana-  
torium Kilchberg ZH.



**Sofort handeln Wer an Panikattacken leidet,  
sollte sich schnell an eine Fachperson wenden.**