

# Unruhe, Herzrasen, Atemnot So vergeht die Angst

**Covid-19** führt zu mehr Angsterkrankungen in der Bevölkerung. Wie Sie Angst erkennen und einer Chronifizierung vorbeugen, erklären zwei Fachärztinnen.

SILVIA TSCHUI

**P**sychologen und Psychiater haben aktuell alle Hände voll zu tun, sagt Heinz Schweizer, Geschäftsführer der Angst- und Panikhilfe Schweiz. Angsterkrankungen sind auch in «normalen» Zeiten ein grosses Problem: 15 Prozent aller Menschen in der Schweiz leiden einmal oder mehrmals in ihrem Leben unter einer Angststörung, die von Profis behandelt werden muss.

Und seit dem Lockdown, sagen Psychiater und Psychologen, ist diese Anzahl stark angestiegen.

Ängste können, insbesondere wenn sie lang anhalten, das Risiko für andere Erkrankungen steigern. Prof. Dr. med. Katja Cattapan, Chefärztin am Sanatorium Kilchberg ZH, erklärt, was bei akuter Angst geschieht: «Was wir körperlich spüren, wird vor allem über unseren Sympathikus – ein Teil des vegetativen Nervensystems – vermittelt. Dabei werden Adrenalin und Noradrenalin freigesetzt.» Puls, Blutdruck und Atemfrequenz steigen, der Körper schwitzt, man kann einen trockenen Mund bekommen. In der

Regel, sagt Cattapan, sei dies eine kurze Reaktion, Entspannung folge, wenn das Problem gelöst, die Gefahr vorbei sei.

## Ursache für spätere Depressionen

Angst kann aber auch chronisch werden und uns daran hindern, unseren Alltag zu meistern. Dann ist oft der Parasympathikus – der Gegenspieler des Sympathikus – zu wenig aktiv, und der Cortisolspiegel ist meist erhöht. Ruhelosigkeit, Schlafstörungen und erhöhte Anspannung der Muskeln können die Folge sein. «Chronische Ängste können oft die Ursache für spätere Depressionen oder psychosomatische Schmerzerkrankungen sein. Auch haben Angstpatienten häufig eine höhere Anfälligkeit für Suchterkrankungen. Chronischer Stress, chronische Ängste haben aber auch Einfluss auf viele körperliche Erkrankungen, etwa eine reduzierte Immunabwehr oder einen hohen Blutdruck», sagt Cattapan.

Wichtig ist, früh zu erkennen, dass man anfällig für Angst sein könnte. Privatdozentin Dr. Steffi Weidt, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und Stv. Chefärztin und Leiterin am Zen-

trum für Depressionen, Angsterkrankungen und Psychotherapie der Psychiatrischen Uniklinik Zürich, kennt die Warnzeichen: «Schlafstörungen, muskuläre Verspannungen, Magen-Darm-Probleme, Herzklopfen, Atemnot, innere Unruhe oder Mühe, gedanklich abzuschalten, können Anzeichen einer Angsterkrankung sein.» Treten solche Symptome in erhöhter Intensität oder ausgeprägter Kombination auf, könnte dies auf zunehmende Angstsymptome hinweisen.

## Muskelentspannung als Übung

«Jeder kann einiges dafür tun, um Angstattacken vorzubeugen und vorbeugende Massnahmen treffen», sagt Weidt. Sie empfiehlt progressive Muskelentspannung. Hierbei spannt man mehrmals täglich nacheinander einzelne Muskelgruppen in einer bestimmten Reihenfolge an – zum Beispiel die Fäuste –, hält die Spannung kurz und löst diese dann. Dies kann zu einer Beruhigung bei angespannten Zuständen führen.

Weidt hat noch einen Tipp – Sport: «Regelmässige Bewegung, insbesondere moderates Ausdauer-



ertraining, kann Stress abbauen.»  
Zudem rät sie, sich von angstausslösenden Ursachen abzuwenden, etwa im Zusammenhang mit Covid-19 nicht ständig nach den neusten Informationen zu suchen. Stattdessen empfiehlt sie, sich auf Aktivitäten zu konzentrieren, die Freude bereiten. Das kann Lesen, Musikhören, Telefonieren mit Freunden, Spazieren und vieles mehr sein.

Cattapan rät auch zu Atemübungen, die entspannen:  
«Eine Möglichkeit ist die

Zwerchfellatmung. Dabei atmet man tief in den Bauch hinein. Legt man die Hände auf den Bauch, sollten sich diese dabei heben und senken.» Eine Steigerung hiervon sei die «4 zu 6»-Technik: «Während einer kurzen Pause atmen Sie vier Sekunden lang ein und sechs Sekunden lang aus», empfiehlt sie – und gibt gleich eine App und Links an, die helfen. ●

#### **Atemübungen:**

■ «Breathe+» im App Store

#### **Angst- und Stressreduktion:**

■ Die Broschüre «Progressive Relaxation – Stressreduktion im Alltag» kann man herunterladen unter: <https://www.sanatorium-kilchberg.ch/fachpersonen/broschuren-bestellen>

■ Das Audiobook «Autogenes Training & Progressive Relaxation – Doppelt stark gegen Stress» von Claus Derra



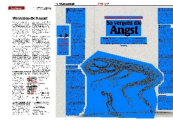
**«Puls, Blutdruck und Atemfrequenz steigen, der Körper schwitzt»**

**Katja Cattapan**  
Chefärztin Sanatorium  
Kilchberg ZH

Datum: 08.11.2020

Sonntags  
**Blick**

# Magazin



sanatoriumKILCHBERG

PRIVATKLINIK FÜR PSYCHIATRIE  
UND PSYCHOTHERAPIE

SonntagsBlick Magazin  
8008 Zürich  
044/ 259 64 64  
www.blick.ch/sonntagsblick

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 115'960  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Seite: 14  
Fläche: 87'709 mm<sup>2</sup>

Auftrag: 3001498  
Themen-Nr.: 531.030

Referenz: 78865903  
Ausschnitt Seite: 3/3

