

Wie behandelt man Angsterkrankungen?

Von Dr. med. Ulrike Banis

Angst ist ein ungutes Gefühl für uns Menschen, was uns jedoch unter normalen Umständen vor Gefahren warnt – und uns so oft vor Schaden bewahrt. **Angst als Warnsignal** geht einher mit einer Reihe von **Anpassungsreaktionen im Körper**, die uns helfen sollen, mit Gefahr besser fertig zu werden und reagieren zu können.

So schlägt bei Angst das Herz schneller, der Blutdruck steigt, die Hände werden kalt oder feucht, wir atmen anders und die Muskeln sind angespannt und sprungbereit – kurz, wir zeigen alle Anzeichen von Stress im Körper als Vorbereitung zu entweder Kampf oder Flucht. Im Normalfall gehen diese Reaktionen schnell wieder vorbei, wenn die Gefahr vorüber ist.

Anders bei der Angsterkrankung: Dort hält die Angst – und damit die Alarmreaktion des Körpers - ständig an und der Mensch kommt gar nicht mehr zur Ruhe.

Mögliche Folgen sind:

- rasche Erschöpfbarkeit
- chronische Muskelverspannungen
- Atemnot, Beklemmungen
- Herzklopfen, Brustschmerzen
- Dauerhaft erhöhter Blutdruck
- Schweissausbrüche
- Schwindel, Benommenheit
- Bauchschmerzen, sonstige Schmerzen
- Klossgefühl im Hals, Schluckbeschwerden
- Konzentrationsstörungen, Leere im Kopf
- Reizbarkeit, Schlafstörungen

All diese Symptome haben eines gemeinsam – sie kommen auch bei körperlichen Erkrankungen vor, und haben häufig körperliche Untersuchungen zur Folge.

Die Menschen, die an einer Angsterkrankung leiden, haben oft die Angst als eigentlichen Auslöser vergessen. Sie spüren aber umso deutlicher ihre diversen körperlichen Missempfindungen, und erzählen diese auch ihrem Therapeuten.

Viele Menschen haben eine Scheu davor, Angst zu haben, und trauen sich deshalb nicht, ihrem Therapeuten zu sagen, daß das Gefühl von Angst sie krankmacht, und daß sie fürchten, verrückt zu werden vor lauter Sorgen und Befürchtungen. Vielen wurde auch in der Kindheit beigebracht, dass sich ein „starker Junge nicht fürchtet“ oder dass man „keine Memme sein soll“. Solche Prägungen und Programme verstärken die „Angst vor der Angst“ und machen es den Menschen häufig schwer, sich ihren Therapeuten zu öffnen und ihr Herz auszuschütten.

Dabei gibt es viele Möglichkeiten, wie man Menschen, die durch Angst krank geworden sind, helfen kann.

Schon das **Reden über die Angst kann helfen** – und zuhören kann nicht nur ein Therapeut, sondern auch eine gute Freundin, der Partner oder die Kollegen. Dabei erfährt der Patient, daß es viele Menschen mit Ängsten gibt (ca. 2 bis 3 Millionen in Deutschland) und daß er mit seinem Leiden nicht alleine steht.

Der nächste Therapieschritt kann ein **Verhaltenstraining** sein. Wer Angst hat, mit dem Fahrstuhl zu fahren oder alleine aus dem Haus zu gehen, kann erst einmal in Begleitung „üben“, dann schrittweise bestimmte Aufgaben alleine erledigen. Angst vor bestimmten Tieren (Mäuse, Schlangen, Hunde) kann man dadurch verringern, daß man sich zunächst Bilder dieser „bedrohlichen“ Tiere ansieht, dabei die Reaktionen im Körper beobachtet, und diese unter Anleitung besser in den Griff bekommt („ent-katastrophisieren“).

Im Verhaltenstraining kann man auch üben, bestimmte Situationen durchzuspielen (Was wäre, wenn die schlimmste Angst sich bewahrheitet....“), um die Angst dadurch nach und nach in den Griff zu bekommen, indem man sich systematisch unempfindlicher macht.

Wenn diese Übungen nicht genügen, um der Angst zu entkommen, kann man unterstützend **pflanzliche Heilmittel** einnehmen, die angstlösend wirken. Dazu zählen Melisse und Baldrian, aber auch Kavawurzel und Johanniskraut. Auch Alkohol wirkt angstlösend, aber **Vorsicht : Alkohol macht abhängig und verursacht Folgeschäden an Leber und Gehirn.** Ich vermute, dass ein Grossteil der Alkoholkranken eigentlich Angstkranke sind, die das Opfer einer überdosierten und „falschen Therapie“ geworden sind. Eine bessere Lösung sind **moderne allopathische angstlösende Medikamente**, wie die Gruppe der Serotoninwiederaufnahmehemmer, die über einen Angriffsort im Stoffwechsel des Gehirns effektiv die Angst reduzieren, ohne meist gravierende Nebenwirkungen zu verursachen. Erst im relativ angstfreien Zustand kann man sich mit der „Angst im Kopf“ auseinandersetzen – nicht aber mitten in einer Angstatacke!

Wenn man als Betroffener keine chemischen Medikamente einnehmen möchte, andererseits aber ohne Medikation nicht zurechtkommt, gibt es noch eine homöopathische Alternative: Das Präparat „Anxiovita“¹ der Firma Rubimed. (Beziehbar per Fax 0032-9-265 95 72 über alle Apotheken). Die Tropfen bestehen unter anderem aus einer homöopathischen Mischung von Kava, Johanniskraut, Aconitum – alles starkwirksame Angstmittel - und helfen in vielen Fällen bei einer Dosierung von 4 mal täglich 5 Tropfen sehr schnell, eine Angsterkrankung auszuheilen. Dabei sind mit den Tropfen keine Nebenwirkungen bekannt, weil die homöopathische Information den Körper zur Eigen- Regulation anregt, ihn aber nicht dämpft oder fremdsteuert, wie das chemische Medikamente leider häufig tun. So sind die Patienten in der Lage, ihrem Beruf nachzugehen und ihren Alltag zu bewältigen. Das Ziel in der Behandlung einer Angsterkrankung ist es nicht, einem Menschen jede Angst zu nehmen, damit er möglichst wagemutig wird – nein, das Ziel ist es, die überschüssige Angst wieder auf ihr normales Mass zurechtzustutzen, damit sie das Leben des Patienten nicht beeinträchtigt.

Hinter einer Angsterkrankung stecken häufig noch andere seelische Konflikte, die im Unterbewussten gut verborgen sind und von daher selten zur Sprache kommen, wie das Gefühl, nicht gut genug zu sein, sich hilflos zu fühlen, von anderen isoliert zu sein, eingeschlossen zu sein, oder sein Misstrauen nicht überwinden zu können. Mit der Methode der „Psychosomatischen Energetik“ gibt es eine neue und sehr bewährte Methode, die helfen kann, diese unbewussten seelischen Energieräuber auszuspielen, und ebenfalls mit homöopathischen Mitteln aufzulösen. Die Methode wurde meinem Mann und mir entwickelt, und nachdem wir sie im September 2002 in der Sendung „Fliege“ vorstellen durften, standen unsere Telefone über Wochen nicht mehr still – so gross war das Bedürfnis der Zuschauer, mehr über die Methode zu erfahren, oder aber die Adresse eines geeigneten Therapeuten zu

¹ Bestellung von Anxiovita über die Apotheke: Fax: 0032-9-265 95 72 von Homeoden- Heel, Belgien
50 ml Flaschen in Blauglas, empfohlener VK-Preis: € 18.- Empfohlene Dosierung: 4 x tgl. 5 Tropfen, bei Bedarf auch mehr.
Einnahme länger als vier Wochen nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Therapeuten.

erfragen (Eine Liste geeigneter Therapeuten für Ihren PLZ- Bereich können Sie gegen frankierten Rückumschlag anfordern bei: Rubimed AG, Grossmatt 3, CH- 6052 Hergiswil).

Generell gilt: Angsterkrankungen sind heilbar – man muss nur daran denken, daß hinter körperlichen Symptomen eine Angst versteckt sein könnte, und als Patient diese Vermutung auch äussern. Der Therapeut muss dann die für den einzelnen Patienten beste Behandlungsmethode suchen, und dem Patienten auf dem Weg als Begleiter zur Verfügung stehen.

Für Leser, die zunächst einmal etwas zum Thema in Eigenregie erfahren möchten, gibt es einige gute Ratgeber:

H.-U. Wittchen: „Wenn Angst krank macht“, erschienen im Mosaik- Verlag in München, oder „Angst bewältigen“ von S. Schmidt- Traub, erschienen im Springer Verlag, Heidelberg.

Anschrift des Verfassers:

Dr. med. Ulrike Banis
Rathausstr. 11
A- 6900 Bregenz
email: ulrikebanis@hotmail.com

Informationen zu Anxiovita und der Psychosomatischen Energetik bei:

Rubimed AG
Grossmatt 3
CH- 6052 Hergiswil
Tel: 0041-41-630 0888
Fax: 0041-41-630 0887
Email: info@rubimed.com
Internet: www.rubimed.com