

11/2015  
2. November 2015  
€ 3,50

Auch als  
**App und e-Magazin**  
Info unter  
[www.medizinpopulaer.at](http://www.medizinpopulaer.at)

Wege  
aus den  
Fängen  
der Furcht



[www.medizinpopulaer.at](http://www.medizinpopulaer.at)

# Krank vor ANGST?

**KRAFT FÜR  
DEN RÜCKEN**

So haben Schmerzen  
keine Chance

**KERNGESUNDE  
KLEINIGKEITEN**

Das steckt in Sesam,  
Mohn & Co.

**WERNER  
GRUBER**

Wie der „Science-  
Buster“ erschlankte

**ZEICHEN  
DER ZEIT**

Alles über  
Altersflecken



# Krank vor ANGST?

## So entkommt man den Fängen der Furcht

Das Leid der Flüchtlinge, immer neue Gewalt und Terroranschläge, Umweltkatastrophen, Wirtschafts- und Finanzkrisen: Die Probleme rund um den Globus werden scheinbar immer mehr und die Schlagzeilen liefern täglich neue Gründe, uns verunsichert, beunruhigt oder besorgt zu fühlen. Viele bekommen es mit der Angst zu tun. Sie fürchten sich vor einer ungewissen Zukunft, vor Gewalt, dem Jobverlust – Ängste werden immer mehr. Bei einigen werden sie sogar zur Krankheit: Immerhin jeden Vierten trifft im Lauf des Lebens eine Angststörung. Experten über die Ursachen krankhafter Angst und wie man den Fängen der Furcht entkommt.

VON MAG. ALEXANDRA WIMMER

David T. (\*) ist 18 und hat gerade die Matura mit Auszeichnung bestanden. Er ist gescheit und vielseitig begabt. Ob er studieren möchte? Und was? Ob er zum Bundesheer gehen oder lieber Zivildienst leisten möchte? So sehr Eltern, Freunde und Bekannte sich für die Zukunftspläne des Burschen interessieren – an David prallt alles ab. Den Jugendlichen nehmen massive Ängste in Beschlag, aktuell fürchtet er einen verheerenden terroristischen Anschlag. Die Angst ist so groß, dass ihm alles andere – Freunde, Familie, Fußball – unwichtig geworden ist. „Das macht eh alles keinen Sinn“, sagt er düster. Oft sitzt er tagelang wie gelähmt in seinem Zimmer und starrt an die Decke. Was ihm tatsächlich das Leben zur Hölle macht? „Eine schwere Angststörung“, sagt sein Psychotherapeut, MMag. Alexis Konstantin Zajetz aus Salzburg.

### HOHES ANGSTLEVEL

Natürlich birgt das Leben unzählige Gefahren – ein Umstand, der verunsich-

chern und Ängste auslösen kann. Dass diese heutzutage immer mehr werden, ist Experten zufolge auch ein gesellschaftliches Phänomen: Wir leben in einer Angstgesellschaft. Die Medien spielen dabei eine wesentliche Rolle: Im Sekundentakt liefern sie uns die neuesten (Schreckens-)Meldungen aus der ganzen Welt. „Solche Nachrichten vermitteln uns ständig, dass etwas Schlimmes, Unbeherrschbares und oft ursächlich nicht Begreifliches geschieht“, erklärt Zajetz, warum das allgemeine Angstlevel steigt und steigt. Um eine Angsterkrankung auszulösen, braucht es allerdings mehr als schlechte Nachrichten – meist treffen gleich mehrere Faktoren aufeinander. Wenn man sich etwa wie David in einer Umbruchphase befindet, ist das Erkrankungsrisiko erhöht, erklärt die Psychiaterin Univ. Prof. Dr. Barbara Sperner-Unterweger. „Unsicherheiten können dazu führen, dass vermehrt Ängste auftreten.“ Das Selbstbild ändert sich und plötzlich wird vieles in Frage gestellt:

Wo ist mein Platz? Wohin entwickle ich mich? Welchen Stellenwert haben Familie und Freunde?

Die Zeiten des Umbruchs – ob Pubertät oder Wechsel – sind außerdem von hormonellen Veränderungen begleitet, die den Organismus ebenfalls destabilisieren können. Auch während der Schwangerschaft und rund um die Geburt sei das Risiko für „psychische Auffälligkeiten und Ängste“ erhöht, betont Sperner-Unterweger, die die Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin in Innsbruck leitet.

### EMPFINDLICH GEGEN STRESS

Neueren Forschungen zufolge spielt Stress ebenfalls eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung von Ängsten. Ob man eher unbeschwert oder eher sorgenvoll durchs Leben geht, habe



MMag. Alexis  
Konstantin Zajetz



Foto: © PhotoAlto und Illustration in Anlehnung an „Der Schrei“ von Edvard Munch

Die Gesichter der Angst:  
**Von Panik bis Phobie**



**Die Liste der Ängste ist endlos:** Rund 80 verschiedene sind in der Literatur allein unter dem Anfangsbuchstaben „A“ bekannt: Sie umfassen exotische Befürchtungen wie die Angst, dass Erdnussbutter auf dem Gaumen kleben bleibt (Arachibutyrophobie) über die Angst, wütend zu werden (Angrophobie), bis hin zur Achluophobie, der Angst vor Dunkelheit.

Zwar sind Angststörungen weit verbreitet, Experten bezweifeln jedoch, dass sie tatsächlich zunehmen. Vielmehr werden sie heute besser und rascher diagnostiziert als früher – damals hat es im Durchschnitt sieben Jahre bis zur richtigen Diagnose gedauert. Jedenfalls steht fest, dass Angststörungen neben Depressionen die häufigsten psychischen Erkrankungen sind: „Rechnet man die spezifischen Phobien dazu, erkrankt jeder Vierte im Laufe des Lebens daran“, erklärt der Wiener Psychiater Dr. Peter Berger. Unterschieden werden die generalisierte Angststörung, die Panikstörung sowie soziale und spezifische Phobien, wie zum Beispiel Tierphobien (Angst vor Hunden, Spinnen), situative Phobien (Angst vor Dunkelheit, engen Räumen) und die Blut- und Spritzenphobie.

demnach auch mit einer „angeborenen oder erworbenen Anfälligkeit für Stress“ zu tun, betont Sperner-Unterweger. Bei einer erhöhten Empfindlichkeit komme es zu Veränderungen im vegetativen Nervensystem, den Stresshormonachsen. Ist die erhöhte Empfindlichkeit nicht angeboren, kann sie zum Beispiel durch das Fehlen sicherer Bindungen in der Kindheit entstanden sein. Diese Vulnerabilität kann „längerfristig oder sogar lebenslang bestehen und das Entstehen einer Angsterkrankung fördern“, warnt Sperner-Unterweger.



Univ. Prof. Dr. Barbara Sperner-Unterweger

ßerdem für ein „gezieltes Angstmanagement“: Um sich etwa von schrecklichen Meldungen abzugrenzen, empfiehlt er vulnerablen Menschen, „den Nachrichtenkonsum herunterzuschrauben und sich auf jene Dinge zu konzentrieren, die man beeinflussen kann.“ Statt den Spätnachrichten lauscht man vor dem Einschlafen besser entspannender Musik. Das Gefühl von Sicherheit kann man zusätzlich stärken, indem man sich der guten Dinge im eigenen Leben versichert: einer liebevollen Beziehung, guten Freunden, einem tollen Job.

me war“, präzisiert Zajetz. Mögliche Gründe für Managementdefizite: Wenn man als Kind in Angstsituationen nicht ernst genommen oder unterstützt wurde, tut man sich später schwerer, sich in angstmachenden oder bedrohlichen Situationen selbst zu beruhigen. Um herauszufinden, wie gut der eigene Angstmanager arbeitet, sollte man der inneren Stimme lauschen. Sagt sie in angstbesetzten Situationen „Du Angsthase!“ oder „Du schaffst es!“?

**STARKER LEIDENSDRUCK**

Prinzipiell ist kein Mensch gänzlich frei von Ängsten – und das hat seinen Sinn: Angst ist ein normales Gefühl und hat eine wichtige Alarmfunktion bei Gefahren. Wenn sie jedoch, wie bei David, alle Lebensbereiche vereinnahmt, hat sie das normale Maß weit überschritten und ist zur – behandlungsbedürftigen – Krankheit geworden. So wie körperliche Wunden, heilen auch psychische umso besser, je früher man sie versorgt. Angsterkrankungen bleiben allerdings oft sehr lange unerkannt: Körperliche Symptome – Atemnot, Herzrasen, Hitzewallungen, Schwindel etc. – stehen oft stark im

**SCHWACHER ANGSTMANAGER**  
Ob man ein erhöhtes Risiko für eine Angststörung hat, hängt nicht nur mit der Vulnerabilität, sondern womöglich auch mit jenen Erfahrungen zusammen, die man als Kind gemacht hat, wenn man sich fürchtete. Über die Jahre entwickelt sich daraus ein Persönlichkeitsanteil, der bei Angst aktiv wird und den Zajetz als „inneren Angstmanager“ bezeichnet. „Wir nehmen diese Reaktionen auf Angst als innere Stim-

*„Indem man sich mit der Angst wirklich auseinandersetzt, verliert sie allmählich ihre Macht“*

DR. PETER BERGER



Dr. Peter Berger

Vordergrund, sodass niemand an eine Angsterkrankung, sondern vielmehr an eine akute körperliche Erkrankung denkt. Die Betroffenen sind „Stammgäste“ in der Notaufnahme oder beim Kardiologen, die geschriebenen EKGs könnten ein Buch füllen. Die Bestätigung, dass sie körperlich gesund sind, erleichtert die Betroffenen keineswegs: Da sie weiterhin an unerklärlichen Symptomen leiden, verstärkt sich die Unsicherheit: Was fehlt mir dann wirklich? Der Leidensdruck ist groß.

**MONSTER DER ANGST**

Ohne es zu bemerken, beginnt ein Teufelskreis, warnt der Psychiater Dr. Peter Berger, der die Panikambulanz am Wiener AKH leitet: „Die Angst wird immer größer, sie wächst gleichsam zu einem Monster heran.“ Mit der Angst vor der Angst setzt – unbewusst – ein fatales Vermeidungsverhalten ein. Ein Beispiel: Sind die körperlichen Symptome einer Angstattacke erstmals beim Einkaufen aufgetreten, will man vielleicht keinen →

PASCOFLAIR® 425 mg  
**Meine Brücke zur inneren Ruhe.**

- ✓ entspannt bei Stress, Mehrfachbelastung und Angst
- ✓ erhält Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- ✓ verschafft innere Ruhe und fördert so den gesunden Schlaf
- ✓ wirkt schnell und ist ausgezeichnet verträglich\*



\*Dimpfel, W., K. Koch, et al. (2012). Neuroscience & Medicine, 3: 130-140. PASCOFLAIR® 425 mg - Traditionelles pflanzliches Arzneimittel - Überzogene Tabletten. Wirkstoff pro Tablette: 425 mg Trockenextrakt aus Passionsblumenkraut (Herba Passiflora incarnatae L.). Enthält Glucose und Saccharose. Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet zur Behandlung von nervösen Unruhezuständen, wie z.B. Stress und Angstzuständen sowie zur Behandlung von nervös bedingten Ein- und Durchschlafstörungen. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen lesen Sie die Gebrauchsinformation und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Zulassungsinhaber und Hersteller: PASCOE pharmazeutische Präparate GmbH - D-35394 Giessen - Abgabe: Rezeptfrei/apothekenpflichtig.



**Stress? Tun Sie was dagegen!**

**Dauerstress verursacht Entzündungen im Darm.**

**OMni-BiOTIC® STRESS Repair:**  
Das richtige Nervenfutter für Ihren Darm. Damit Sie Ihren Stress besser verkraften.



Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH  
Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Blanzierte Diät)

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)



Aktuelles  
Forschungsprojekt:  
**Dopamin als  
„Angstlöcher“**

### Bei Angststörungen sind verschiedene Medikamente im Einsatz:

Mit Antidepressiva wie den Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmern, lassen sich Angstsymptome wirksam in den Griff bekommen. Die rasch angstlösenden Benzodiazepine wie zum Beispiel Valium sollten hingegen nur im Akutfall nach ärztlicher Verschreibung genommen werden.

Daneben werden weitere pharmakologische Möglichkeiten erforscht: Das Team um den Innsbrucker Neuropharmakologen Dr. Nicolas Singewald setzt jetzt bei dem Botenstoff Dopamin an. Dieser verstärkt das Extinktionslernen, also die Bildung einer neuen Gedächtnisspur im Gehirn. Dadurch kann bei Angstpatienten die Aktivität der Amygdala – sie ist das Zentrum des Angstnetzwerkes – gesenkt und Angstsymptome reduziert werden. „Die Ausschüttung von Dopamin lässt sich durch die Gabe von L-DOPA, einer Dopaminvorstufe, imitieren“, erklärt Singewald. Nachdem L-Dopa bei gesunden Studienteilnehmern das Extinktionslernen verbessern konnte, wird nun untersucht, ob das Mittel auch Angstpatienten hilft. Der neue Ansatz sei vielversprechend, sagt Singewald.

Supermarkt mehr betreten, weil man einen Zusammenbruch fürchtet – 1:0 für die Angst. Mit dem Vermeiden stärkt man die falsche Überzeugung, Einkaufen sei gefährlich, die Angst steigt weiter. Man isoliert sich zunehmend, der Aktionsradius wird immer kleiner, die Not immer größer: Einige gehen aus Angst vor der Angst gar nicht mehr außer Haus, andere versuchen, sich selbst zu „behandeln“ – sei es mit Alkohol oder Beruhigungsmitteln: Suchterkrankungen sind eine mögliche Folge einer nicht therapierten Angststörung, auch Schlafstörungen oder Depressionen stehen in Zusammenhang mit krankhaften Ängsten. Damit nicht genug: Ist eine Angststörung erst chronisch geworden, sprechen die Betroffenen auf eine spätere Therapie deutlich schlechter an.

### VERSTÄNDNIS STATT KONTROLLE

Wege aus der Angst? Entgegen der Meinung vieler seiner Patienten, gehe es nicht darum, sich ganz allein der maximalen Angst zu stellen, betont Psychotherapeut Zajetz. Der Weg heraus bestehe vielmehr aus kleinen Schritten. Wer Angst hat, über eine Brücke zu gehen,

sollte sich nicht um jeden Preis hinüber zwingen. „Im Gehirn wird dann erst Recht „Panik“ und „Brücke“ abgespeichert und die Angst verstärkt sich“, sagt Zajetz. Besser, man nimmt sich kleine (Fort)Schritte vor – etwa die ersten fünf Meter der Brücke. Mit dem Erfolgserlebnis wächst das Vertrauen, mit der Angst umgehen zu lernen.

Ziel ist schließlich nicht, die Angst zu kontrollieren, sondern ihr Wesen zu verstehen. Viele sind sehr erleichtert, wenn ihnen klar wird: Die bedrohlichen Symptome wie Schwindel oder Schweißausbruch kommen nicht aus heiterem Himmel, sondern sind die typischen Begleiter der Angst. Die Angst vor der Angst lässt nach, wenn man sich der eigenen – falschen – Einstellungen und Überzeugungen bewusst wird. „Indem man sich mit der Angst wirklich auseinandersetzt, verliert sie allmählich ihre Macht“, macht Berger Mut. Diese Auseinandersetzung geschieht etwa im Rahmen einer kognitiven Verhaltenstherapie, die zu den wirkungsvollsten Behandlungsmethoden von Angststörungen zählt. Man kommt wieder in die Lage, sich mit den vermeintlich gefährlichen Situationen

zu konfrontieren.

### EIN NEUES DREHBUCH

In der Fantasie oder Realität begibt man sich erneut in die angstbesetzte Situation, wobei sich das Erleben nach und nach verändert: Bei der Konfrontationstherapie, einer Methode aus der Verhaltenstherapie, schreibt man gleichsam das alte Drehbuch der Angst um. Man betritt also wieder den Supermarkt, bemerkt das Herzklopfen, die feuchten Hände, wandert dennoch unbeirrt zur Obst- und dann zur Brotabteilung und erledigt die Einkäufe. An der Kassa stellt man fest, dass man den Einkauf nicht nur ohne Zusammenbruch überstanden hat, es liegen auch alle Lebensmittel der Einkaufsliste auf dem Förderband. „Die ursprüngliche, mit dem Ereignis verbundene Angst tritt in den Hintergrund und die neue Kompetenz, die durch das Training erworben wird, in den Vordergrund“, erklärt Psychiaterin Sperner-Unterwiesinger den heilsamen Vorgang. Die Sicherheit wächst, die Angst schwindet und mit der Zeit ver-



Dr. Nicolas Singewald

© Florian Lechner

## Beruhigung für strapazierte Nerven.

**Wir alle kennen Zeiten, in denen der herausfordernde Alltag die innere Harmonie aus dem Gleichgewicht bringt und wir uns nervös, angespannt oder gereizt fühlen. Die beruhigenden Eigenschaften von Passionsblume und Baldrian können helfen.**

So unterschiedlich die Ursachen für innere Unruhe, Nervosität und Reizbarkeit auch sind, fast immer gehen sie mit Belastungen einher, die über einen längeren Zeitraum anhalten. Denn ohne entsprechende Erholungsphasen, die Körper und Geist zur Ruhe bringen, werden nicht nur unsere physischen Kraftreserven aufgebraucht. Auch ein „überreiztes Nervenkostüm“ kann die Folge sein.

### Nervosität und Einschlafstörungen sind oft gepaart.

Ein Teufelskreis entsteht dann, wenn sich die Entspannung auch am Abend nicht einstellen kann und wir aufgrund der Belastungen des Tages keinen

Schlaf finden können. Fehlt der erholsame Schlaf, nimmt die Erschöpfung immer mehr zu, die Belastbarkeit und die Leistungsfähigkeit nehmen dagegen immer mehr ab.

### Die innere Balance wiederherstellen.

Um belastende Situationen und Zeiten nervöser Anspannung besser zu bewältigen, kann Unterstützung im zwischenmenschlichen Bereich viel bewirken – auch einfache Lebensstiländerungen, körperliche Aktivität und entspannende Maßnahmen. Wer durch Nervosität und Anspannung auch dann nicht zur Ruhe kommen kann, dem kann eine Behandlung mit Heilpflanzen helfen, die innere Harmonie wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Alpinamed® setzt dabei auf die altbewährten und wissenschaftlich anerkannten Arzneipflanzen **Passionsblume** und **Baldrian**. Ihre beruhigenden Eigenschaften haben sich bestens bewährt. **Für mehr Ruhe und Gelassenheit und entspanntes Einschlafen in herausfordernden Zeiten.**

Auf der Suche nach innerer Harmonie. Wenn Entspannungsmaßnahmen nicht ausreichen, helfen Baldrian und Passionsblume.

## Beruhigt und entspannt.

Die Urkraft aus Passionsblume und Baldrian für Sie.



### Alpinamed® Passelyt Duo Dragees

beruhigen die Nerven gleich auf doppeltem Weg. Mit einer intelligenten Wirkstoffkombination der altbewährten Arzneipflanzen Passionsblume und Baldrian. Die Dragees sind einfach und praktisch zu dosieren und damit auch ideal für unterwegs und auf Reisen.

✓ Ab 12 Jahren

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



GCB-ALP-PAS150701



## Gelassen statt panisch Fünf Tipps gegen die Furcht

- Akzeptieren Sie Angst als normale Emotion und bewerten Sie Ängste nicht negativ.
- Setzen Sie sich der Angst aus: Nur indem man sich mit der Angst konfrontiert, verliert sie die Macht. Sie zu vermeiden, verstärkt sie.
- Handeln Sie – trotz der Angst! Wenn Angst oder Panik aufkommen, nehmen Sie diese wahr und Versichern Sie sich zugleich, dass Sie diese Situation meistern werden.
- Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Herzrasen, Schwindel, Benommenheit, Durchfall: Verstehen Sie die bedrohlichen Symptome als körperlichen Ausdruck Ihrer Angst.
- Entlarven Sie negative, angstauslösende Gedanken und ersetzen Sie diese durch positive.

ringern sich die Symptome der Angst. Das hat nicht zuletzt günstige Auswirkungen auf das Vegetativum: Puls und Atmung beruhigen sich, die Schweißbildung geht zurück.

### ÄNGSTE ÜBERSCHREIBEN

Auf neurobiologischer Ebene bezeichnet man das Bewältigen von Ängsten als Extinktion (= Auslöschung): Erinnerungen an angsterzeugende Erfahrungen werden durch wiederholte positive Erlebnisse aber nicht wirklich ausgelöscht, sondern überschrieben. „Der aktive Umlernprozess führt zur Bildung einer neuen Gedächtnisspur, dem Extinktionsgedächtnis. Dieses unterdrückt den Abruf des Furchtgedächtnisses und damit die Angstsymptome“, erklärt Dr. Nicolas Singewald, Neurowissenschaftler und Pharmakologe an der Universität Innsbruck. Wer beispielsweise seit einem Wespenstich eine Insektenphobie hat, und danach viele problemlose Erfahrungen mit Wespen und Bienen macht, kann damit die Angst zunehmend durch Sicherheit ersetzen. Dass man auf bestimmte Ereignisse angstvoll reagiert, ist also nicht in Stein gemeißelt.

Entsprechend gut sind auch die Aussichten für den von Angst gebeutelten David: Dass der Maturant die Angst-erkrankung schließlich überwinden wird, steht für den Psychotherapeuten Zajetz außer Frage. Auch schöpft David seit kurzem wieder aus einer Ressource: Schon zweimal war er seit Therapiebeginn wieder beim Fußballtraining. ■

(\*) Name von der Redaktion geändert

*„Der aktive Umlernprozess führt zur Bildung einer neuen Gedächtnisspur, dem Extinktionsgedächtnis. Dieses unterdrückt den Abruf des Furchtgedächtnisses und damit die Angstsymptome“*

DR. NICOLAS SINGEWALD

