

Panikattacken

Wer kennt sie nicht, ganz ehrlich. Viele Menschen haben irgendwann in ihrem Leben schon einmal die Situation erlebt, dass sie stark bedrohliche Symptome verspürt haben, welche aber bei genauer Untersuchung keine Erkrankung gezeigt haben.

Häufig sind es plötzliche, ohne Erkennbaren Grund, auftretende Beschwerden die fast immer mit (Todes-) Angst verbunden sind. Besonders Frauen werden dann häufig als „Hysterisch“ abgestempelt. Die Anfälle dauern meist nur einige Minuten und können als Entgleisung des vegetativen (unbewussten) Nervensystem gesehen werden. Dieses steuert alle inneren Organe und kann somit fast alle schweren Erkrankungen imitieren. (Herzinfarkte, Asthma, Durchfall etc.). Typische Beschwerden einer Panikattacke sind:

- ⊕ Atemnot, Engegefühl in Brust und Kehle
- ⊕ Hyperventilation (als Folge Kribbelgefühle oder Krämpfe in Gesicht und Händen)
- ⊕ Herzrasen
- ⊕ Schweißausbrüche
- ⊕ Zittern
- ⊕ Angstgedanken ("Das ist ein Herzinfarkt", "Jetzt sterbe ich gleich", "Ich werde verrückt" ...)
- ⊕ Derealisations- oder Depersonalisationsgefühle ("Neben sich stehen" oder "Nicht mehr ich selber sein")

Oft ist den Betroffenen nicht klar, dass ihre Symptome Ausdruck einer körperlichen und psychischen Alarmreaktion (fight & flight) sind. Der Körper bereitet sich mit erhöhter Adrenalin-Ausschüttung blitzschnell auf eine Kampf-/Fluchtreaktion vor.

Die ursprünglich der Energiebereitstellung (und damit dem Überleben) dienenden vegetativen Reaktionen im Körper werden dadurch als (lebens-) bedrohlich erlebt, was die Panik weiter antreibt. Ausgelöst - und aufrechterhalten - werden die Panikattacken oft von automatisierten emotionalen und gedanklichen Fehlinterpretationen körperlicher Wahrnehmungen, was auch unter dem Begriff Panik-Teufelskreis beschrieben wird. Man achtet auch vermehrt auf die Symptome und wartet regelrecht, dass sie wieder auftreten.

Die tiefere Ursache für die erste Panikattacke, ist häufig ein allgemein erhöhtes Stressniveau. Sie tritt meistens in der Zeit einer erhöhten Stressbelastung auf (körperlich, psychisch, geistig, sozial, familiär, beruflich, finanziell). Vor der Auslösesituation der ersten Panikattacke finden sich oft Überlastungen oder chronische Konflikte (z.B. in der Partnerschaft oder am Arbeitsplatz). Dies können körperlich bedingte Belastungen (niedriger Blutdruck, Allergien, Schwäche nach einer Krankheit, körperliche Aktivität nach einer Grippe oder längerer Inaktivität, Hormonelle Schwankungen, Schwangerschaft, Geburt, zuviel Kaffee, Alkohol, Drogen) oder psychosoziale Belastungen sein (Todesfall oder Erkrankung nahe stehender Personen, familiäre oder berufliche Konflikte, unbewältigte Trauma, hinuntergeschluckte chron. Wut, Trennungserlebnisse, Kündigung etc.)

Erste Hilfe bei Panikattacken:

- ⊕ Atmen sie ruhig, langsam und tief in Bauch hinein – legen sie dabei die Hände auf ihren Bauch
- ⊕ Tasten sie nach ihren Puls (seien sie beruhigt – 120 Schläge gelten bei Aufregung und körperlicher Anspannung als normal) – erspüren sie ihren Rhythmus – machen sie sich dabei bewusst wie kraftvoll und zuverlässig ihr Herz schlägt – lernen sie mit ihren Gedanken und ihrer ruhigen Atmung ihren Herzschlag ein wenig zu senken
- ⊕ Bewegen sie sich so bald als möglich wieder – Bewegung baut das Adrenalin ab
- ⊕ Beobachten sie während der Attacke nicht zu lange ihren Körper – sondern konzentrieren sie sich auf die Umwelt

Panikattacken lassen sich mit schulmedizinischen Medikamenten (Serotoninregulation), aber vor allem mit ganzheitlichen Behandlungen gut behandeln. Eine sorgfältige körperliche Untersuchung mit genauen Laboranalysen, zum Ausschluss von Krankheiten oder Mangelerscheinungen, sollten am Beginn stehen. Kräuter, Psychosoziale Begleitung, Hypnose unterstützen dabei, den eigenen Mut und das Vertrauen in den Körper wieder zu erlangen. In schweren Fällen ist eine Verhaltenstherapie sinnvoll.

Interessante genaue Informationen erhalten sie unter www.panikattacken.at. Der Linzer Psychotherapeut Dr. Hans Morschitzky hat viele interessante Bücher zu diesem Thema geschrieben.

Behandlung von Panikattacken:

1. Psychotherapie – Verhaltenstherapie
2. Medikamente – Akutmedikamente für den Anfall (meist aus der Gruppe der Benzodiazepine = Beruhigungsmittel – aber Achtung !!! regelmäßig genommen machen diese Abhängig) bei häufigen Anfällen wird dann meist ein SSRI verordnet (gehört in die Gruppe der Antidepressive – reguliert das Serotonin – erzeugt keine Abhängigkeit)
3. TCM + Akupunktur – ganzheitlicher Ansatz
4. Orthotherapie: 5-Hydroxytryptophan (Aminosäure, Vorstufe von Serotonin) , Folsäure – B-Vitamine
5. Phytotherapie: Passionsblütenextrakt
6. TEM: Kava Kava (UT), Passionblume (UT), Baldrian (UT), Hopfen (UT) 3 x15 gtt bei Unruhe und Schlaflosigkeit
7. Gemmotherapie: MZ Lindenknospen, MZ Feigenknospen 3 x 10 gtt,
8. Oligotherapie: Lithium-Aluminium-Cobaltum-Manganum – löst Panik