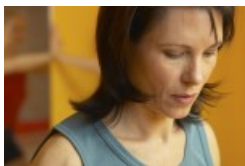


## Merkblatt: Generalisierte Angststörung



Wenn wir ängstlich sind, sorgen wir uns um Dinge, die in der Zukunft oder allein in unserer Vorstellung liegen und vielleicht gar nicht passieren. Ängstlichkeit kann ebenfalls schützen: Zum Beispiel davor, überhaupt in eine brenzlige Lage oder in Gefahr zu geraten. Zu starke Ängste und Sorgen können jedoch auch zu einer Belastung werden.

Jeder Mensch fühlt sich manchmal ängstlich, hat wirkliche Angst oder fürchtet sich. In Situationen, in denen wir tatsächlich in Gefahr sind, hat die Furcht eine gesunde Schutzfunktion. Sie alarmiert uns und sorgt dafür, dass wir schnell reagieren können. Wenn wir ängstlich sind, sorgen wir uns um Dinge, die in der Zukunft oder allein in unserer Vorstellung liegen und vielleicht gar nicht passieren. Ängstlichkeit kann ebenfalls schützen: Zum Beispiel davor, überhaupt in eine brenzlige Lage oder in Gefahr zu geraten. Zu starke Ängste und Sorgen können jedoch auch zu einer Belastung werden.

Wenn wir Angst haben, wird das Hormon Adrenalin freigesetzt. Es beschleunigt unsere Körperfunktionen, damit wir wachsam und reaktionsbereit sind. Das Herz schlägt schneller, die Atmung kann kurz und flach werden. Hält dieser Alarmzustand zu lange an, können wir uns benommen fühlen, nervös und leicht reizbar. Ständig in Sorge zu sein, ist deshalb erschöpfend.

Die meisten Menschen wissen, ob sie zu den Ängstlichen gehören oder nicht. Höchstens eine von 20 Personen kommt aber irgendwann im Leben zu einem Punkt, an dem ihre Befürchtungen und Ängste unerträglich und chronisch werden. Diese Menschen haben eine Störung entwickelt, die man als "generalisierte Angststörung" (GAS) bezeichnet. Wenn Sie eine GAS haben, befinden Sie sich die meiste Zeit in einem Zustand der Ängstlichkeit, und dies über mehr als sechs Monate. Sie sind sich meist darüber im Klaren, dass Ihre Befürchtungen ein normales Maß überschreiten, und Sie können sie nicht kontrollieren - was Anlass zu weiteren Sorgen sein könnte.

Es gibt jedoch etliche Dinge, die man tun kann, um sich zu helfen. Es ist wichtig, dass Sie versuchen, Ihre Angst in den Griff zu bekommen, um andere Probleme zu vermeiden. Wenn Sie sich zu viele Sorgen machen, könnten Sie eine Depression oder andere Angststörungen wie zum Beispiel Panikattacken entwickeln. Die dauernde Anspannung kann auch Beschwerden wie Rücken- oder Magenschmerzen auslösen oder verstärken. Für Menschen, die ständig in tiefer Angst leben, ist es schwer, aus dieser Lage herauszukommen - aber es ist zu schaffen.

## **Was ist eine GAS und woran erkenne ich, ob ich daran erkrankt bin?**

Es gibt verschiedene Arten von Angststörungen mit unterschiedlichen Symptomen. Dazu gehören Phobien, Panikstörungen und Zwangsstörungen. Menschen mit einer GAS können weitere Angststörungen entwickeln, wenn

sich ihr Zustand nicht bessert. Angst kann aber auch ein Anzeichen für eine Depression sein. Daher ist es wichtig, sich Klarheit darüber zu verschaffen, welches Problem vorliegt. Wenn Sie an Ihren Problemen eigenständig arbeiten möchten, zum Beispiel mit Hilfe von Büchern oder dem Internet, müssen Sie vorher klären, welche Form von Angst Sie haben, und ob es sich dabei tatsächlich um eine Störung handelt oder nicht.

Sie könnten eine GAS entwickelt haben, wenn Sie ständig realitätsferne und übertriebene Befürchtungen hegen, die viele verschiedene Bereiche Ihres Lebens betreffen. Ärzte und Psychologen sprechen von "generalisierter" oder "frei flottierender" Angst, da sie in diesem Fall keine Reaktion auf irgendeine Bedrohung darstellt und auch nicht auf bestimmte Dinge oder Situationen beschränkt ist. Die Befürchtungen können sich auf alles Mögliche beziehen.

Zum Beispiel könnte es sein, dass Sie sich in einem Moment Sorgen darüber machen, dass Ihr Freund oder Ihre Partnerin auf dem Weg zur Arbeit einen Unfall hat. Im nächsten Augenblick fürchten Sie, dass Ihr Kind auf dem Weg zur Schule überfahren wird; dann, dass Sie Ihre Schlüssel verloren haben, Sie Ihren Job verlieren könnten und schließlich, dass Sie morgen einen Herzinfarkt erleiden könnten. Sie machen sich praktisch über alles Sorgen, über große wie kleine, sogar über völlig belanglose Dinge.

Natürlich können solche Sorgen auch berechtigt sein. Die meisten Mütter würden sich sorgen, wenn ihr Kind nicht pünktlich von der Schule zurückkehrt. Wenn Sie jedoch eine generalisierte Angststörung haben, wissen Sie vermutlich, dass Ihre Sorgen nicht mehr normal sind. Das Ausmaß der Angst oder ihre Dauer stehen nicht mehr im Verhältnis zu der Wahrscheinlichkeit, mit der das gefürchtete Ereignis tatsächlich eintreten könnte - oder zu den Folgen, die sich aus dem Ereignis ergeben könnten.

Wenn Ihre Fähigkeit, ein normales Leben zu führen, durch Ihre ständigen Befürchtungen ernsthaft eingeschränkt ist und Sie sich gar nicht mehr entspannen können, könnte es sich um eine GAS handeln. Wenn Sie sich nicht mehr auf Ihre Aufgaben konzentrieren können, weil Ihre Sorgen Sie immer wieder ablenken, haben Sie wahrscheinlich ein wirkliches Problem mit Ihrer Ängstlichkeit.

## **Wie wird eine GAS diagnostiziert?**

Die Diagnose einer "generalisierten Angststörung" beruht

auf zwei Schritten: Fragen zu stellen, die auf eine GAS hinweisen könnten, sowie andere Erkrankungen oder Probleme auszuschließen. Die medizinische Diagnose "GAS" wird gestellt, wenn die übermäßigen Ängste

- an den meisten Tagen bestehen und für mindestens sechs Monate andauern,
- unkontrollierbar werden,
- so belastend sind, dass der Alltag beeinträchtigt ist, UND
- mindestens drei körperliche Symptome ständiger Angst bestehen.

Wenn die folgenden körperlichen Symptome über längere Zeit auftreten, könnten sie Anzeichen für eine GAS sein: beschleunigter Puls, unregelmäßiger Herzschlag, Zittern, Unruhe, Muskelspannungen, Schwitzen, trockener Mund, Magenbeschwerden, Taubheit, Konzentrationsschwäche, Benommenheit und Spannungskopfschmerzen. Auch Schlafstörungen und die Unfähigkeit sich zu entspannen (das Gefühl, ständig "aufgewühlt" zu sein), gehören zu den Beschwerden, die bei einer GAS auftreten können. Diese Symptome könnten allerdings auch von bestimmten körperlichen Krankheiten hervorgerufen werden, zum Beispiel von einer Schilddrüsenüberfunktion. Zudem können bestimmte Arzneien und Drogen wie Amphetamine ("Speed") solche Symptome auslösen. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin wird Sie daher ausführlich befragen, bevor er oder sie die Diagnose GAS stellt.

Wenn Ihre Ängste nur in bestimmten Situationen oder in einem bestimmten Gemütszustand auftreten, handelt es sich wahrscheinlich nicht um eine GAS. Auch plötzlich einsetzende Ängste oder Panikattacken sind kein Merkmal für die Störung. Es gibt jedoch einige Menschen, die gleichzeitig eine GAS und eine Panikstörung haben. Zwangsstörungen unterscheiden sich ebenfalls von GAS.

## **Was sind die Ursachen einer GAS und kann sie sich verstärken?**

Wie andere Ängste ist die "generalisierte Angst" keine Krankheit, sondern eine Störung. Sie wird nicht durch körperliche Probleme oder einen Krankheitsauslöser verursacht, sondern ist emotional beziehungsweise psychisch bedingt. Es ist nicht genau bekannt, warum manche Menschen eine GAS entwickeln und andere nicht. Obwohl die Neigung zu Sorgen und Befürchtungen sowie zu GAS in einer Familie verbreitet sein kann, ist dies nicht

die "Ursache" einer GAS. Sie wird wahrscheinlich durch eine Kombination aus verschiedenen Dingen ausgelöst.

Manche Menschen mit GAS sind in ihrer Kindheit schwer traumatisiert worden, insbesondere durch Missbrauch. Andere haben in ihrem späteren Leben ein schweres Trauma durchlebt oder viele strapaziöse Erfahrungen gemacht, wie zum Beispiel extreme Arbeitsbelastung oder anderer beruflicher Stress. Manchmal kann eine sehr belastende Lebenskrise Ängste hervorrufen, die sich zu einer GAS entwickeln - selbst wenn die Krise überwunden wird. Alltägliche Probleme und Anforderungen, die sich vorher gut meistern ließen, reichen plötzlich aus, um Menschen in einem nahezu ununterbrochenen Angstkreislauf gefangen zu halten.

Für gewöhnlich entwickelt sich eine GAS langsam, so dass sie oft für lange Zeit unbemerkt bleibt. Manchmal wird auch nur ein Teil der Störung als solche erkannt und behandelt, zum Beispiel der schlechte Schlaf. Meist beginnt eine GAS im Alter von 30 bis 35 Jahren, aber sie kann auch früher oder später entstehen. Auch Kinder können eine GAS haben. Im Allgemeinen tritt sie jedoch bei älteren Menschen seltener auf und ab 65 kaum noch. Frauen haben häufiger GAS als Männer.

Eine GAS ist meist ziemlich hartnäckig. Falls sich bei Ihnen eine GAS entwickelt hat, benötigen Sie wahrscheinlich Unterstützung und müssen aktiv werden, um die Störung zu überwinden. Eine GAS kann auch schwächer ausgeprägt sein, so dass Menschen einfach versuchen, mit ihren Ängsten klarzukommen oder sich daran gewöhnen, eher unglücklich zu sein. Dabei besteht jedoch die Gefahr, dass sich die Störung verstärkt, andere Angststörungen oder eine Depression auftreten. Zu lernen, besser mit der Angst umzugehen, kann nicht nur die aktuelle Lebenssituation verbessern, sondern auch größeren Problemen vorbeugen.

Wenn Sie gar keine Behandlung in Anspruch nehmen, geht es lediglich einer von 4 Personen mit GAS nach zwei Jahren besser. 4 von 10 Menschen könnten nach fünf Jahren noch Probleme haben. Ohne Hilfe werden manche Menschen eine GAS möglicherweise nie los. Andere Betroffene erleben Zyklen aus besseren und schlechteren Phasen. Starker Stress könnte bei ihnen dazu führen, dass die Beschwerden wieder aufflackern.

## **Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?**

Es gibt keine schnelle oder einfache "Heilung" für

Menschen mit GAS. Es gibt jedoch einige Mittel und Wege, die dabei helfen können, die Probleme zu verringern und zu lernen, mit dem Stress und der Angst besser umzugehen. Es gibt drei wesentliche Gruppen von Behandlungsverfahren, wobei nicht jede tatsächlich helfen kann:

- Psychologische Techniken, mit denen man lernen kann, seine Gedanken und Ängste zu steuern, sich zu entspannen und mit Stress umzugehen, einschließlich Psychotherapie und traditionelle Strategien wie Yoga,
- Medikamente, einschließlich komplementäre Arzneimittel wie Baldrian und
- Maßnahmen zur Selbsthilfe wie Bücher, Websites, die psychologische Techniken einsetzen, sowie Selbsthilfegruppen.

Den Umgang mit GAS zu erlernen und zu versuchen, in ein weniger angstbestimmtes Leben zurückzufinden, kann Monate dauern. Es ist jedoch möglich, bereits nach ein paar Wochen eine spürbare Besserung zu erreichen. Die Erkrankung zu überwinden erfordert allerdings etwas Zeit und Ausdauer, so wie es vermutlich auch einige Zeit gedauert hat, bis die Angst so stark wurde, dass sie nicht mehr zu bewältigen war. Sie können verschiedene Behandlungsmöglichkeiten nacheinander ausprobieren, oder sie miteinander kombinieren.

## Bei welchen Behandlungen ist nachgewiesen, dass sie helfen?

Die wirksamste Behandlungsmethode mit den wenigsten Nebenwirkungen ist wahrscheinlich ein psychotherapeutisches Behandlungsverfahren, das als "Kognitive Verhaltenstherapie" (KVT) bezeichnet wird. Dieses Verfahren erfordert es, mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten zusammenzuarbeiten, die oder der in dieser Methode ausgebildet ist und Erfahrung damit hat, Menschen mit GAS zu helfen. Eine KVT erfordert wöchentliche Sitzungen über mehrere Monate und viel eigenes Engagement - dafür könnte sie Ihnen auch langfristig helfen, mit Ihren Ängsten umzugehen.

Bei der Kognitiven Verhaltenstherapie werden zwei Ansätze kombiniert: Ziel des "kognitiven" Ansatzes ist es, Angst auslösende Gedankenmuster zu verändern. Dabei hilft Ihnen die Therapeutin oder der Therapeut, Gedanken zu erkennen, die nicht hilfreich sind, sondern im Gegenteil Angst auslösend und "katastrophisierend". Letzteres

bedeutet: Wenn etwas Beunruhigendes geschieht, verfallen Sie sofort in extreme, übertriebene Schlussfolgerungen über das Ausmaß des vermeintlich drohenden Unglücks. Die KVT hilft Ihnen, klarer zu denken und Ihre Gedanken besser zu kontrollieren.

Der "Verhaltens"-Ansatz der KVT zielt darauf ab, die Art und Weise zu ändern, wie Sie auf Angst erzeugende Situationen reagieren. Am Rand einer Klippe zu stehen ist an sich nicht unbedingt gefährlich oder beunruhigend. Wenn Sie aber vor Augen haben, wie Sie hinunterstürzen, kann die Situation für Sie sehr beängstigend werden. Wenn Sie ein Angstproblem haben, wird es Ihnen bereits in weitaus harmloseren Situationen schwer fallen, Ihre Furcht abzuschalten. Sie können jedoch lernen, die Angst und ihre Ursache besser einzuschätzen. Eine KVT vermittelt Ihnen Verhaltensweisen, die Ihnen dabei helfen können, sich zu beruhigen, anstatt sich in die Angst hineinzusteigern. Zum Beispiel könnten Sie lernen, Ihre Angst zu stoppen, indem Sie bewusst tief ein- und ausatmen, so dass Ihr Körper und Ihre Atmung zur Ruhe kommen. Dabei konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung anstatt auf den Auslöser Ihrer Angst. Es gibt viele solcher Techniken, die sich relativ einfach erlernen lassen.

Die KVT befasst sich nicht mit der frühen Kindheit einer Person oder möglicherweise erlebten Traumata in ihrem Leben. Sie analysiert nicht, warum etwas Angst erzeugt, sondern erklärt, wie sich die Gedanken, Gefühle und das Verhalten bei einer Angststörung gegenseitig beeinflussen. Es werden Strategien entwickelt, um die Symptome abzuschwächen und das Ausmaß der Befürchtungen zu verringern.

Die andere Behandlungsmethode, die in Studien untersucht worden ist und für die nachgewiesen werden konnte, dass sie zumindest einigen Menschen mit generalisierter Angststörung helfen kann, ist die medikamentöse Therapie. Falls die Arzneimittel wirken, spürt man nach ein paar Tagen bis Wochen eine Verbesserung. Doch selbst die wirksamsten Medikamente helfen nur einem Teil der Menschen, die sie einnehmen. Es gibt keinen Wirkstoff, der einer Mehrheit der Menschen mit GAS helfen könnte. Zudem sind sie nicht für eine regelmäßige Anwendung über einen langen Zeitraum geeignet, wie dies bei einer GAS erforderlich sein könnte.

Die bei einer schweren GAS am häufigsten eingesetzten Medikamente sind Benzodiazepine und Antidepressiva. Sie werden nicht gleichzeitig angewendet. Beide Mittel

können zwar helfen, die Symptome zu verringern, sind aber mit einem relativ hohen Risiko für unerwünschte Wirkungen verbunden. Benzodiazepine sind Beruhigungsmittel ("Tranquilizer"), die abhängig machen können. Bei einer Abhängigkeit treten Entzugserscheinungen auf, wenn man die Mittel absetzt. In Zukunft werden wir weitere Informationen zu diesen Therapiemöglichkeiten auf unserer Website ergänzen.

Das dritte Medikament, das gegen Angststörungen eingesetzt wird, ist das Angst lösende Mittel Buspiron. Es scheint weniger wirksam zu sein als die anderen, hat aber vermutlich weniger unerwünschte Wirkungen. Über die Forschung zu Buspiron können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.328.de.html>) mehr lesen.

## **Kann eine GAS wiederholt auftreten?**

Menschen, die schon einmal GAS-Episoden hatten, können auch weitere Phasen erleben. Den meisten bleibt dies jedoch erspart. Wer gelernt hat, mit Ängsten und Stress besser umzugehen, erlebt wahrscheinlich nicht noch einmal, dass sie außer Kontrolle geraten. Zudem verringert sich die Wahrscheinlichkeit eines erneuten Auftretens mit dem Alter, da ältere Menschen im Umgang mit Stress und Ängsten häufig erfahrener sind. Sie betrachten die Dinge oft auch nüchterner.

Es ist schwer, extreme Ängstlichkeit in den Griff zu bekommen, aber es lässt sich erlernen. Es gibt hilfreiche Therapeuten, die Ihnen genau zuhören und die Grundmuster Ihrer Ängste und Sorgen erkennen. Sie arbeiten mit Ihnen zusammen, damit Sie die Art ändern können, wie Sie denken und fühlen. Die Ängstlichkeit muss Ihr Leben nicht für immer beherrschen.

## Glossar

### Benzodiazepine

Benzodiazepine sind eine große Gruppe von auf die Psyche wirkenden Medikamenten, die beruhigend, Angst mindernd und krampflösend wirken. Sie werden als Schlaf- und Beruhigungsmittel eingesetzt. Die Wirkungsdauer reicht von einigen Stunden bis zu einigen Tagen. Einer ihrer großen Nachteile ist, dass sie schon nach vergleichsweise kurzer Anwendungszeit süchtig machen können.

### Kognitive Verhaltenstherapie

Die kognitive Verhaltenstherapie ist eine Behandlungsform der Psychotherapie. Ein wesentliches Ziel dieser Therapieform besteht darin, den Patientinnen und Patienten eine andere Sichtweise zu vermitteln, sie beispielsweise darauf hinzuweisen, wo ihnen vielleicht Denkfehler unterlaufen oder wo falsche Vorstellungen zu Erkrankungen beitragen. Kognitive Verhaltenstherapie kann dazu beitragen, dass Patientinnen und Patienten lernen, ihre Situation anders einzuschätzen, und so ihre Symptome als weniger quälend erleben, ihr Verhalten ändern und insgesamt an Lebensqualität gewinnen.

### Antidepressiva

Antidepressiva sind Arzneimittel, mit denen eine Depression behandelt wird. Sie heben die Stimmung, wirken aber unterschiedlich auf den Antrieb, die Motivation und die Lust, etwas zu unternehmen. Manche Antidepressiva steigern den Antrieb, manche dämpfen ihn eher, und andere verändern ihn nicht. Eine Therapie mit Antidepressiva dauert in der Regel viele Monate; die Wirkung setzt erst nach Tagen oder Wochen ein. Es gibt verschiedene Wirkstoffklassen. Grundsätzlich beeinflussen alle Substanzen die Informationsübermittlung an den Nervenzellen: Sie versuchen den Mangel an bestimmten chemischen Botenstoffen, den Neurotransmittern, zu beheben. Wichtige Wirkstoffklassen sind die trizyklischen Antidepressiva und die "SSRI", die Selektiven Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer. Trizyklische Antidepressiva sind eine ältere Klasse von Antidepressiva, die ihren Namen der dreifachen Ringstruktur ihres chemischen Grundgerüsts verdanken. Sie werden auch Trizyklika genannt. Trizyklische Antidepressiva wirken auf verschiedene Botenstoffe an den Nervenenden. Sie haben zahlreiche Nebenwirkungen. Trizyklika waren viele Jahre die wichtigsten Medikamente gegen Depression, sie

werden heute wegen ihrer Nebenwirkungen aber seltener eingesetzt. "SSRI" sind eine neuere Klasse von Antidepressiva. Sie wirken - wie der Name Selektive-Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer bereits sagt - gezielt auf den chemischen Botenstoff Serotonin. Das hat den Vorteil, dass chemische Abläufe, an denen andere Botenstoffe beteiligt sind, nicht beeinflusst werden und so weniger Nebenwirkungen entstehen. Andere Klassen von Antidepressiva wirken gezielt auf andere chemische Botenstoffe.

### Tranquilizer

Tranquilizer werden Medikamente genannt, die beruhigen, den Schlaf fördern, Angst dämpfen und/oder die Muskulatur entspannen. Eine bedeutende Wirkstoffklasse von Tranquilizern sind die Benzodiazepine, zu denen z.B. Diazepam gehört.

### Depression

Eine Depression ist eine häufig vorkommende Erkrankung der Psyche, die leicht, moderat oder sehr ernsthaft sein kann. Es gibt verschiedene Arten von Depressionen, die an unterschiedlichen Anzeichen erkannt werden können. Welche Symptome im Einzelnen auftreten und wie häufig und stark sie sind, ist von Person zu Person und innerhalb der einzelnen Altersgruppen unterschiedlich. An Depressionen können Menschen aus allen sozialen Schichten, aus sämtlichen Altersgruppen sowie beiderlei Geschlechts erkranken. Wenn mindestens zwei solcher Anzeichen wie tiefe Traurigkeit, Lustlosigkeit oder Interesselosigkeit länger als zwei Wochen anhalten, kann sich eine Depression entwickelt haben.

### Herzinfarkt

Bei einem Herzinfarkt (Myokardinfarkt) wird ein Teil des Herzens plötzlich nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt, so dass es zu dauerhaften Schäden am Herzmuskelgewebe kommen kann. Ursache eines Myokardinfarkts (von „myokard“, griechisch: Herzmuskel und „infarkt“, lateinisch: hineingestopft) ist in der Mehrzahl der Fälle ein kleines Blutgerinnsel, das eines oder mehrere Herzkranzgefäße verschließt. Plötzlich auftretende starke Schmerzen in der Brustgegend, die oft in den linken Arm, den Oberbauch und den Unterkiefer ausstrahlen, Übelkeit, Kreislaufprobleme bis hin zum Kollaps, Todesangst und Luftnot sind typische Zeichen für einen Herzinfarkt. Aber auch andere, weniger typische Krankheitszeichen wie Bauch- oder Rückenschmerzen

können auf einen Herzinfarkt hinweisen.

## Diagnose

Mit dem Begriff Diagnose (von „diagnosi“, griechisch: Erkenntnis, Urteil) ist das Feststellen und Benennen einer Erkrankung gemeint. Die Diagnose sollte unter anderem anhand der Vorgeschichte, der vorhandenen Beschwerden und der Untersuchungsergebnisse gestellt werden. Zu den Untersuchungen gehören sowohl eine eingehende körperliche Untersuchung als auch beispielsweise die Bestimmung von Blutwerten oder apparative Untersuchungen wie Ultraschall oder Röntgen.

## Therapie

Als Therapie (von „therapeia“, griechisch: Pflege, Heilung) wird in der Medizin die Behandlung von Krankheiten, einzelnen Beschwerden oder Verletzungen bezeichnet. Genauer sind damit die einzelnen Maßnahmen zur Behandlung einer Erkrankung gemeint. Diese Maßnahmen umfassen beispielsweise eine Änderung der Ernährungsweise, die Einnahme von Medikamenten, Operationen oder Krankengymnastik. Das Ziel einer Therapie ist Heilung oder zumindest eine Verbesserung der Beschwerden.

## Quellen

American Psychiatric Association (APA). DSM-IV-TR: *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Arlington: APA. 2000.

Chessick CA, Allen MH, Thase ME, Batista Miralha da Cunha ABC et al. Azapirones for generalized anxiety disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue 3. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.cochrane.org/reviews/en/ab006115.html>) ]

Gale C, Millichamp J. Generalised anxiety disorder. *Clin Evidence* 2007; 11: 1002.

Hirai M, Clum GA. A meta-analytic study of self-help interventions for anxiety problems. *Behav Ther* 2006; 37: 99-111. [PubMed-Zusammenfassung (URL:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?Db=PubMed&Cmd=ShowDetailView&TermToSearch=16942965&ordinalpos=13&itool=Er>  
]

## Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

## Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).

## Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.