



## Generalisierte Angststörung

# Inhaltsverzeichnis

<b>Überblick</b> .....	<b>2</b>
Einleitung .....	2
Symptome .....	2
Ursachen und Risikofaktoren .....	3
Häufigkeit .....	3
Verlauf .....	3
Diagnose .....	3
Behandlung .....	4
<b>Mehr Wissen</b> .....	<b>5</b>
Behandlungsmöglichkeiten bei generalisierter Angststörung .....	5
Was kann man selbst tun? .....	5
Was passiert bei einer Psychotherapie? .....	6
Welche medikamentösen Behandlungen gibt es? .....	7
Welche Behandlung ist geeignet? .....	8
<b>Glossar</b> .....	<b>10</b>

### Überblick

#### Einleitung



(PantherMedia / nyul)

Jeder Mensch ist manchmal ängstlich oder hat wirkliche Angst. Wenn Gefahr droht, etwa im Straßenverkehr, hat Angst eine wichtige Schutzfunktion: Sie versetzt den Körper in Alarmbereitschaft, damit er schnell reagieren kann. Aber auch Sorgen und Ängste um die Zukunft, die Arbeit oder die Familie können schützen: Zum Beispiel davor, unvorsichtig zu handeln und in eine schwierige Lage zu geraten.

Wenn solche Ängste jedoch überhandnehmen, können sie zu einer Belastung werden. Manche Menschen kommen irgendwann im Leben an einen Punkt, an dem sie sich ständig und über alles Mögliche Sorgen machen. Wenn Ängste alles überschatten und gar nicht mehr verschwinden, hat sich möglicherweise eine generalisierte Angststörung (GAS) entwickelt. Wer diese Angststörung hat, weiß meistens, dass seine Ängste ein normales Maß überschreiten, kann sie aber nicht kontrollieren. Es ist schwer, aus diesem Zustand herauszukommen. Verschiedene Behandlungen können aber dabei helfen.

#### Symptome

Eine generalisierte Angststörung kann sich sowohl psychisch als auch körperlich äußern. Zu den psychischen Beschwerden gehören andauernde, wirklichkeitsferne und übertriebene Befürchtungen. Die Ängste betreffen verschiedene Bereiche des Lebens. Sie sind keine Reaktion auf eine Bedrohung und auch nicht auf bestimmte Dinge oder Situationen beschränkt. Weil sich die Angst auf alles Mögliche beziehen kann, sprechen Fachleute von „generalisierter“ Angst.

Menschen mit einer generalisierten Angststörung können sich zum Beispiel in einem Moment ängstigen, dass ihr Partner auf dem Weg zur Arbeit einen Unfall haben könnte. Im nächsten Augenblick fürchten sie, dass ihr Kind auf dem Weg zur Schule überfahren wird; dann, dass sie ihren Schlüssel verlieren könnten und schließlich, dass sie am nächsten Tag einen Herzinfarkt bekommen. Sie machen sich praktisch über alles Sorgen – über große wie kleine und sogar über völlig belanglose Dinge. Viele fürchten auch die Angst selbst oder machen sich Sorgen darüber, dass sie sich dauernd Sorgen machen. Die ständigen Befürchtungen schränken das tägliche Leben deutlich ein oder machen es unmöglich.

Als Reaktion auf Angst setzt die Nebenniere das Hormon Adrenalin frei. Es beschleunigt viele Körperfunktionen – normalerweise, um die Wachsamkeit und Reaktionsbereitschaft kurzfristig zu erhöhen: Das Herz schlägt schneller, die Atemzüge werden kurz und flach. Bei Menschen mit einer generalisierten Angststörung kann dieser körperliche Alarmzustand anhalten.

## Überblick: Generalisierte Angststörung

Mögliche weitere Symptome sind unter anderem Benommenheit, Nervosität, Schwindel, Zittern, Schwitzen, Muskelverspannungen, Herzklopfen und Magenbeschwerden. Sich ständig zu ängstigen, ist erschöpfend und kann zu Konzentrations- und Schlafstörungen führen. Insbesondere wenn jemand gleichzeitig depressiv ist, kann es passieren, dass er oder sie an Selbsttötung denkt.

Wenn Ängste nur in bestimmten Situationen auftreten, handelt es sich wahrscheinlich nicht um eine generalisierte Angststörung. Auch plötzlich einsetzende Ängste oder Panikattacken sind kein Merkmal einer generalisierten Angststörung, sie können aber manchmal hinzukommen.

### Ursachen und Risikofaktoren

Die Ursachen einer generalisierten Angststörung sind noch nicht ganz geklärt. Vermutlich spielen sowohl biologische als auch psychische Faktoren eine Rolle. Manche Menschen mit einer Angststörung haben in ihrer Kindheit oder im späteren Leben ein schweres Trauma durchlebt, Verluste erlitten oder viele strapaziöse Erfahrungen gemacht, zum Beispiel starken familiären Stress oder andauernde extreme Arbeitsbelastung.

Manchmal kann eine Lebenskrise Ängste hervorrufen, die sich zu einer generalisierten Angststörung entwickeln. Es gibt auch Hinweise darauf, dass die verstärkte Neigung zu Ängsten in einer Familie verbreitet sein kann. Manchmal ist eine Angststörung Folge einer anderen Erkrankung – etwa einer Depression oder Panikstörung, oder sie hängt mit einer Suchterkrankung zusammen. Sie kann aber auch ohne erkennbare Gründe auftreten.

### Häufigkeit

Die generalisierte Angststörung ist eine verbreitete Angsterkrankung. Nach Schätzungen erhalten etwa 5 % aller Menschen im Laufe des Lebens diese Diagnose. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Meist beginnt eine Angststörung im mittleren Erwachsenenalter, sie kann sich aber auch früher oder später entwickeln. Auch Kinder können eine generalisierte Angststörung haben. Bei Menschen über 65 ist sie seltener.

### Verlauf

Für gewöhnlich entwickelt sich eine generalisierte Angststörung langsam und fällt zunächst oft nicht auf. Eine ausgeprägte Angststörung kann sehr hartnäckig sein. Es dauert häufig viele Monate oder Jahre, bis sie überwunden ist. Oft erleben Betroffene in dieser Zeit bessere und schlechtere Phasen.

In einer Studie hatte nach zwei Jahren etwa jeder vierte Betroffene die Angststörung überwunden. Langfristig schaffen es jedoch viele Menschen, ihre Ängste zu überwinden. Mit dem Alter geht sie oft zurück, da ältere Menschen im Umgang mit Stress und Ängsten erfahrener sind. Viele betrachten die Dinge dann auch nüchterner.

### Diagnose

Es gibt verschiedene Arten von Angststörungen mit unterschiedlichen Symptomen. Dazu gehören Phobien, Panikstörungen und Zwangsstörungen. Zudem haben viele Menschen mit einer Angststörung auch Symptome einer Depression. Eine

## Überblick: Generalisierte Angststörung

genaue Diagnose zu stellen, kann schwierig sein und ist nur im ausführlichen Gespräch mit Psychologen oder Psychiatern möglich.

Wenn man weiß, welche Beschwerden und Probleme im Vordergrund stehen, ist es jedoch möglich, gezielter eine geeignete Behandlung zu wählen.

Die Diagnose „generalisierte Angststörung“ wird gestellt, wenn die übermäßigen Ängste

- an den meisten Tagen bestehen und für mindestens sechs Monate andauern,
- unkontrollierbar werden,
- so belastend sind, dass sie den Alltag beeinträchtigen und
- mindestens drei körperliche Symptome der Angst auftreten, etwa Herzrasen, Zittern, Muskelverspannungen oder Magenbeschwerden.

Die beschriebenen körperlichen Symptome können aber auch von Erkrankungen wie zum Beispiel einer Schilddrüsenüberfunktion hervorgerufen werden. Zudem können bestimmte Arzneien und Drogen wie Amphetamine („Speed“) solche Symptome auslösen. Ärztinnen und Ärzte fragen daher auch nach anderen möglichen Erklärungen für die Beschwerden.

Es kann einige Zeit dauern, bis eine generalisierte Angststörung eindeutig festgestellt wird – vor allem, wenn Menschen zunächst wegen körperlicher Beschwerden ärztlichen Rat suchen. Manchmal wird dann nur ein Symptom der Störung behandelt, wie zum Beispiel Schlafstörungen.

## Behandlung

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Angststörung mit der Zeit besser in den Griff zu bekommen. Eine schnelle oder einfache „Heilung“ ist zwar nicht zu erwarten. Man kann aber lernen, mit dem Stress und der Angst besser umzugehen. Die Symptome lassen sich auch durch Medikamente lindern. Es gibt mehrere Gruppen von Behandlungsverfahren:

- **psychologische und psychotherapeutische Behandlungen:** Hierzu gehören Verfahren wie die kognitive Verhaltenstherapie. Mit ihrer Hilfe kann man lernen, seine Gedanken und Ängste zu steuern und zu verändern.
- **Entspannungstechniken** wie das autogene Training und die progressive Muskelentspannung können helfen, sich zu entspannen und mit Stress besser umzugehen. Sie werden oft auch im Rahmen psychotherapeutischer Behandlungen eingesetzt.
- **Medikamente:** Bei einer Angststörung kommen vor allem bestimmte Antidepressiva infrage. Manche Menschen wenden auch pflanzliche Beruhigungsmittel wie Baldrian an.
- **Maßnahmen zur Selbsthilfe:** In Selbsthilfegruppen besteht die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Manchen Menschen hilft es auch, sich gut über die Erkrankung zu informieren – ob mit Büchern, Broschüren oder im Internet.

Es ist schwer, extreme Ängste in den Griff zu bekommen, aber viele Menschen schaffen es mit

der Zeit. Mithilfe einer Therapeutin oder eines Therapeuten lassen sich die Grundmuster der Ängste und Sorgen erkennen. Mit ihrer Anleitung kann man lernen, schädliche Gedanken und Verhaltensweisen soweit in den Griff zu bekommen, dass sie das Leben nicht mehr beherrschen. In ein weniger angstbestimmtes Leben zurückzufinden, kann viel Geduld erfordern. Eine spürbare Besserung ist dennoch schon nach einigen Wochen möglich.

## Mehr Wissen

### Behandlungsmöglichkeiten bei generalisierter Angststörung



(Digital Vision / Digital Vision / Thinkstock)

**Eine generalisierte Angststörung kann das Leben bestimmen und begleitet viele Menschen über längere Zeit. Es gibt aber verschiedene Methoden, mit denen man lernen kann, die Angst in den Griff zu bekommen und wieder ein normales Leben zu führen. Auch bestimmte Medikamente können helfen.**

Menschen mit einer generalisierten Angststörung (GAS) fürchten sich nicht vor ganz bestimmten Dingen oder Situationen, sondern

ängstigen sich vor allem Möglichen. Daher spricht man auch von „generalisierter“ Angst. Sie ist psychisch sehr belastend und verursacht auch verschiedene körperliche Symptome wie Benommenheit, Muskelverspannungen oder Herzrasen. Ständig Angst zu haben, ist sehr anstrengend. Es gibt jedoch verschiedene Behandlungen, mit denen sich die Angst auf ein erträgliches Maß verringern lässt.

Im Gegensatz zu anderen Angsterkrankungen tritt die generalisierte Angststörung häufig erst im mittleren Erwachsenenalter auf. Grundsätzlich kann man aber in jedem Alter eine Angststörung bekommen.

### Was kann man selbst tun?

Viele Menschen mit einer generalisierten Angststörung kommen erst einmal nicht auf die Idee, zu einer Ärztin oder einem Arzt zu gehen. Sie versuchen, ihre Ängste zunächst selbst in den Griff zu bekommen, etwa mithilfe von Büchern und Informationen aus dem Internet. Manche erlernen Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder Yoga. Die Wirksamkeit solcher Möglichkeiten zum Selbstmanagement von Angststörungen ist in Studien nicht gut untersucht. Entspannungstechniken werden zwar oft im Rahmen von Psychotherapien angewendet. Wie nützlich sie sind, wenn sie ohne andere Hilfen eingesetzt werden, weiß man bislang allerdings nicht.

Manche Menschen greifen zu pflanzlichen Beruhigungsmitteln wie Baldrian, Lavendel oder Passionsblumenblättern. Auch diese Mittel sind bislang kaum durch Studien erforscht. Viele

Menschen gehen davon aus, dass pflanzliche Arzneimittel besser verträglich und sicherer sind als andere Medikamente. Sie können aber durchaus Nebenwirkungen haben und teilweise die Wirkung anderer Medikamente beeinflussen.

Eine Selbstbehandlung kann dazu führen, dass es sehr lange dauert, bis man professionelle Hilfe sucht. Wenn eine Angststörung das alltägliche Leben stark einschränkt, können bestimmte Psychotherapien und Medikamente helfen.

### Was passiert bei einer Psychotherapie?

Es gibt verschiedene psychotherapeutische Verfahren zur Behandlung einer generalisierten Angststörung. Am besten untersucht und am wirksamsten ist die kognitive Verhaltenstherapie (KVT).

#### *Kognitive Verhaltenstherapie*

Eine KVT wirkt sich nicht nur auf die Angst günstig aus. Sie kann auch andere Beschwerden wie etwa Depressionen lindern, die mit einer Angststörung einhergehen können. Da die Therapie eine direkte Auseinandersetzung mit den eigenen Ängsten erfordert, kann die Behandlung jedoch selbst manchmal belastend sein. Allgemein sind unerwünschte Wirkungen von Psychotherapien bisher nicht gut in Studien untersucht.

Eine kognitive Verhaltenstherapie wird in Deutschland von Verhaltenstherapeutinnen und -therapeuten angeboten und von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Sie besteht in der Regel aus wöchentlichen Sitzungen über mehrere Wochen oder Monate. Die kognitive

Verhaltenstherapie umfasst zwei Teile: einen „kognitiven“ Teil, der sich mit den Gedanken und Gefühlen auseinandersetzt und einen, der sich mit dem Verhalten beschäftigt.

Ziel des kognitiven Ansatzes ist es, angstauslösende Gedankenmuster zu verändern, indem man lernt,

- unrealistische Ängste und Sorgen zu erkennen und zu hinterfragen,
- die tatsächlichen Wahrscheinlichkeiten und Folgen von Angstauslösern einzuschätzen und
- mit Unsicherheit umzugehen.

Ein Beispiel für furchterregende Gedankenmuster sind „katastrophisierende“ Gedanken, etwa: sofort extreme, übertriebene Schlussfolgerungen über das Ausmaß des vermeintlich drohenden Unglücks zu ziehen, sobald etwas Beunruhigendes geschieht. Werden solche Gedanken mithilfe der Therapeutin oder des Therapeuten erkannt, arbeitet man daran, sie abzubauen oder besser damit umzugehen. So hilft die KVT letztlich, klarer zu denken und die eigenen Gedanken besser zu kontrollieren.

Im zweiten Teil der Therapie geht es darum, die Angst in bestimmten Situationen nach und nach abzubauen und das Verhalten zu ändern. Dabei stellt man sich der Angst, um sie allmählich zu überwinden. Zum Beispiel könnte eine berufstätige Mutter, die ständig im Kindergarten anruft, um sich zu vergewissern, dass es ihrem Kind gut geht, die Anzahl ihrer Anrufe nach und nach verringern. Um solche Verhaltensänderungen zu erleichtern, wird in der Therapie

auch vermittelt, was dabei helfen kann, Ruhe zu bewahren – zum Beispiel Atemübungen oder Entspannungstechniken.

### **Andere psychotherapeutische Ansätze**

Die Wirksamkeit von Psychotherapien, die sich mehr mit den möglichen Ursachen der Angst beschäftigen, etwa mit traumatischen Ereignissen in der Kindheit, ist bei Menschen mit generalisierter Angststörung nicht gut erforscht. Die wenigen Studien zum Vergleich mit der kognitiven Verhaltenstherapie weisen darauf hin, dass diese „psychodynamischen“ Therapien weniger hilfreich sind als eine KVT.

### **Welche medikamentösen Behandlungen gibt es?**

Zur Behandlung einer generalisierten Angststörung kommen verschiedene Medikamente infrage. Mittel aus der Gruppe der selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) werden oft eingesetzt.

#### **Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI)**

Diese Medikamente gehören zur Gruppe der Antidepressiva. Sie können Angstsymptome lindern und gegen depressive Beschwerden helfen, mit denen viele Betroffene zusätzlich zu tun haben.

Es dauert in der Regel 2 bis 6 Wochen, bis SSRI eine angstlösende Wirkung entfalten. Sie helfen allerdings nur einem Teil der Menschen, die sie einnehmen. Daher kann es erforderlich sein,

mehrere Wirkstoffe auszuprobieren. Aus der Gruppe der SSRI sind Escitalopram und Paroxetin für Menschen mit generalisierter Angststörung gut untersucht und in Deutschland zugelassen.

Wenn durch die Behandlung mit SSRI eine Besserung eingetreten ist, wird empfohlen, die Medikamente noch weitere 6 bis 12 Monate einzunehmen und dann langsam die Dosis zu verringern. Studien deuten darauf hin, dass das Risiko für einen Rückfall dann kleiner ist. Allerdings fällt es manchen Menschen schwer, die Medikamente dauerhaft zu nehmen. Ein Grund können Nebenwirkungen sein, ein anderer: Wenn es einem besser geht, neigt man schnell dazu, die Einnahme zu beenden.

Zu den möglichen Nebenwirkungen von SSRI gehören Übelkeit, Schlaflosigkeit und sexuelle Probleme. Beispielsweise haben manche Menschen weniger Lust auf Sex oder bekommen keinen Orgasmus. Bei Männern kann der Samenerguss schwächer sein oder ausbleiben. Bei den meisten Menschen zeigen sich aber keine Nebenwirkungen.

Bei Schlaflosigkeit oder Übelkeit ist es mitunter schwer zu sagen, ob tatsächlich die Medikamente die Ursache sind. Denn diese Beschwerden sind allgemein recht häufig. Oft gewöhnt sich der Körper auch an die Wirkstoffe. Meist treten Nebenwirkungen nur in den ersten Wochen der Einnahme auf. Es kann sich daher lohnen, abzuwarten und die Behandlung nicht gleich abzubrechen, wenn sich eine Nebenwirkung bemerkbar macht.



### Weitere Medikamente

Es gibt noch eine Reihe weiterer Medikamente, die bei einer generalisierten Angststörung eingesetzt werden können. Viele kommen aber in der Regel erst infrage, wenn eine Behandlung mit SSRI keinen Erfolg gebracht hat oder aus bestimmten Gründen nicht möglich ist:

- **selektive Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (SNRI):** Hierzu gehören die Wirkstoffe Duloxetin und Venlafaxin. Sie wirken ähnlich wie SSRI.
- **Pregabalin:** Dieses Mittel wird in erster Linie bei nervenbedingten Schmerzen eingesetzt. Es ist jedoch auch zur Behandlung der generalisierten Angststörung zugelassen. Die Wirksamkeit des Medikaments wurde in mehreren Studien nachgewiesen. Allerdings löst es häufig Schwindel und Müdigkeit aus.
- **Opipramol:** Opipramol ist ein Antidepressivum, dessen Wirksamkeit nur schlecht untersucht ist und daher nur in Ausnahmefällen infrage kommt.
- **Buspiron:** Dieses Mittel kann Angstsymptome lindern, ist allerdings nicht so gut untersucht wie andere Medikamente. Daher wird es meist erst angewendet, wenn zum Beispiel SSRI nicht wirken oder nicht vertragen werden. Mögliche Nebenwirkungen von Buspiron sind Benommenheit, Übelkeit und Schlaflosigkeit.
- **Hydroxyzin:** Auch dieses Medikament aus der Gruppe der Antihistaminika kann Beschwerden einer generalisierten Angststörung wahrscheinlich lindern. Es ist aber ebenfalls weniger gut

untersucht als andere Mittel und wird daher kaum eingesetzt.

- **Benzodiazepine:** Benzodiazepine sind Schlaf- und Beruhigungsmittel, die auch Ängste lösen helfen. Ihre Wirkung setzt rasch ein, allerdings können sie schon nach wenigen Wochen abhängig machen. Daher werden diese Mittel nicht zur Behandlung der generalisierten Angststörung empfohlen.

Wirkstoffe wie Imipramin aus der Gruppe der trizyklischen Antidepressiva oder das Neuroleptikum Quetiapin zeigten in Studien zwar eine Wirkung bei generalisierter Angststörung. Da es aber mit den SSRI wirksame und besser verträgliche Medikamente gibt, sind diese Mittel nicht zur Behandlung der Störung zugelassen. Ärztinnen und Ärzte verordnen diese Medikamente nur, wenn alle anderen Behandlungen nicht geholfen haben (sogenannter Off-Label-Use).

Es gibt verhältnismäßig wenig Studien, die Medikamente direkt miteinander verglichen haben. Aus den vorhandenen Studien ergeben sich keine klaren Vorteile für einen bestimmten Wirkstoff. Da nicht jedes Medikament bei jedem Menschen gleich wirkt, kann es jedoch sinnvoll sein, verschiedene Medikamente auszuprobieren.

### Welche Behandlung ist geeignet?

Ob man sich für eine Psychotherapie oder eine medikamentöse Behandlung entscheidet, hat viel mit den persönlichen Einstellungen und Bedürfnissen zu tun. Eine geeignete Psychotherapie kann sehr wirksam sein und helfen,

die Angst zu überwinden. Sie erfordert aber viel Eigeninitiative und Kraft, und oft muss man länger auf einen Therapieplatz warten. Je nach persönlicher Situation und Schwere der Erkrankung kann es daher sinnvoll sein, zunächst Medikamente einzunehmen. Manchmal ist es überhaupt erst möglich, eine Psychotherapie zu beginnen, wenn die Beschwerden durch Medikamente etwas abgemildert wurden.

Manche Menschen möchten keine Antidepressiva nehmen, weil sie befürchten, abhängig zu werden. Im Gegensatz zu bestimmten Schmerz-, Schlaf- und Beruhigungsmitteln machen Antidepressiva jedoch nicht abhängig. Andere empfinden es als Zeichen von Schwäche, Tabletten zu Hilfe zu nehmen, um ihre Probleme zu bewältigen. Es gibt aber keinen Grund, sich zu schämen, wenn man bei psychischen Erkrankungen Medikamente einnimmt. Um tiefe Ängste zu überwinden, können Medikamente hilfreich, manchmal sogar notwendig sein.

Wie man sich auch entscheidet: Es gibt sowohl Medikamente als auch Psychotherapien, die helfen können, mit einer generalisierten Angststörung zurechtzukommen und wieder einen normalen Alltag zu leben.

**Stand:** 4. Oktober 2017

**Herausgeber:** Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

**Quellen und weitere Informationen auf Gesundheitsinformation.de:**

<https://www.gesundheitsinformation.de/angststoerung>



# Glossar

## 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.

## Antihistaminika (Antihistaminikum)

Antihistaminika (Einzahl: Antihistaminikum) sind Wirkstoffe, die das Gewebshormon Histamin hemmen. Histamin ist unter anderem an Entzündungsprozessen beteiligt. Antihistaminika werden vor allem in Medikamenten eingesetzt, die allergische Beschwerden wie Juckreiz oder Heuschnupfen lindern. Ein anderes Anwendungsgebiet sind Entzündungen der Magenschleimhaut. Antihistaminika werden auch als Histamin-Rezeptorblocker bezeichnet.

## autogenes Training

Das autogene Training (auto, griech. = selbst; gen, lat. = erzeugen) ist eine Technik, die zu körperlicher und seelischer Entspannung durch eine Art Selbsthypnose führen soll. Wer sich mit dieser Methode entspannt, nimmt zunächst eine bequeme sitzende oder liegende Haltung ein. Danach versucht man durch kurze Formeln, die man sich im Geiste vorsagt, verschiedene Körper-

stellen wahrzunehmen und ein intensives Gefühl von Schwere, Wärme, Kühle und Ruhe hervorzurufen. Solche Formeln sind etwa „Meine Arme sind schwer.“, „Mein Herz schlägt langsam und gleichmäßig.“ oder „Ich bin ganz ruhig, gelöst und entspannt.“

## 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 Wirkdauer reicht von einigen Stunden bis zu einigen Tagen. Einer ihrer großen Nachteile ist, dass sie schon nach vergleichsweise kurzer Anwendungszeit süchtig machen können.

## 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 mehrere typische Anzeichen wie tiefe Traurigkeit, Lustlosigkeit oder Interesselosigkeit länger als zwei Wochen anhalten, kann sich eine Depression entwickelt haben.

### **Herzinfarkt** (Myokardinfarkt)

Bei einem Herzinfarkt (Myokardinfarkt) wird ein Teil des Herzens plötzlich nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt, sodass es zu dauerhaften Schäden am Herzmuskelgewebe kommen kann. Ursache eines Myokardinfarkts (myokard, griech. = Herzmuskel) 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.

### **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.

### **Panikstörung**

Eine Panikstörung ist eine bestimmte Form der

Angststörung. Sie äußert sich durch Attacken panischer Angst. Bei einer Panikattacke treten ganz plötzlich große Angst und gleichzeitig körperliche Beschwerden wie Luftnot, Schwindel, Brustenge, Herzasen und Schweißausbrüche auf. Oft stellt sich das Gefühl ein, nicht mehr ganz bei sich zu sein. Eine Panikattacke dauert in der Regel 10 bis 20 Minuten und wird oft mit einem Herzinfarkt verwechselt. Häufig treten Panikattacken in Situationen auf, in denen man sich bedrängt fühlt und nicht entziehen kann, zum Beispiel in einem vollen Bus oder in einer großen Menschenmenge.

### **Serotonin**

Serotonin ist ein Botenstoff, der an vielen Orten im Körper wirkt. Er beeinflusst im Gehirn unter anderem die Stimmungslage, den Appetit und den Schlaf-Wach-Rhythmus. Serotonin wirkt beruhigend und dämpft Impulsivität und Aggressionen. Außerdem reguliert Serotonin beispielsweise den Blutdruck, die Aktivität des Magen-Darmtrakts und die Körpertemperatur.

### **Verhaltenstherapie**

Die Verhaltenstherapie (VT) ist ein psychotherapeutisches Verfahren, bei dem es vor allem um die konkrete Lösung von Problemen geht. Sie geht davon aus, dass Verhaltensweisen erlernt und auch wieder verlernt werden können. Indem man an bestehenden Verhaltensmustern arbeitet und sie ändert, versucht man, seelische und soziale Probleme zu lindern und zu beheben. Die Verhaltenstherapie wird häufig bei Angststörungen, Depressionen und Suchterkrankungen eingesetzt.

[gesundheitsinformation.de](http://gesundheitsinformation.de) ist ein Angebot des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Die Website stellt Bürgerinnen und Bürgern kostenlos aktuelle, wissenschaftlich geprüfte Informationen zu Fragen von Gesundheit und Krankheit zur Verfügung. Dies ist eine gesetzliche Aufgabe des Instituts. Eine andere ist die Bewertung des medizinischen Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von Behandlungsmethoden. Die Arbeit des Ende 2004 gegründeten Instituts wird von einer unabhängigen Stiftung finanziert und durch ein Netzwerk deutscher und internationaler Expertinnen und Experten unterstützt.

Gesundheit und Krankheit sind eine sehr persönliche Angelegenheit. Wir geben deshalb keine Empfehlungen. In Fragen der medizinischen Behandlung gibt es ohnehin eher selten „die“ einzig richtige Entscheidung. Oft kann man zwischen ähnlich wirksamen Alternativen wählen. Wir beschreiben Argumente, die bei der Abwägung und Entscheidung helfen können. Wir wollen aber das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen, sondern möchten es unterstützen.

## Impressum

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

Im Mediapark 8  
D-50670 Köln

Tel.: +49 (0) 221 - 35685 - 0

Fax: +49 (0) 221 - 35685 - 1

E-Mail: [info@iqwig.de](mailto:info@iqwig.de)

[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)  
[www.iqwig.de](http://www.iqwig.de)

