

# fit & top

- Angststörung
- Buchtipp: Akupressur mit Heilsteinen
- Von Ödemen bis Asthma

**NACHRICHTEN**

## Wenn das Grübeln chronisch wird

Generalisierte Angststörung oft unterschätzt - In Deutschland mehr als eine Million Betroffene

### Akupressur mit Heilsteinen

Entdecken Sie die sanfte Heilmethode der Akupressur und die therapeutische Wirkung der Edelsteine - ihre Energie, die Leuchtkraft und Schwingung ihrer Farbe - um körperliche und seelische Blockaden zu lösen. Mit der Heilstein-Akupressur können Sie Ihre Selbstheilungskräfte unterstützen, Erkrankungen vorbeugen und Beschwerden und Schmerzen lindern. Zahlreiche Illustrationen und Abbildungen zeigen Ihnen, wo die jeweiligen Akupressur- und Meridianpunkte zu den einzelnen Beschwerdebildern liegen und mit welchen Techniken der Heilungsprozess gefördert werden kann. Übrigens, in jedem Buch sind acht Heilsteine inbegriffen.



Midena Verlag: «Akupressur mit Heilsteinen» - Gesund und fit auf Fingerdruck/Die Heilkraft der Steine nutzen von Dorothea Zimmer, 144 Seiten, zirka 25 Franken.

### Von Ödemen bis Asthma

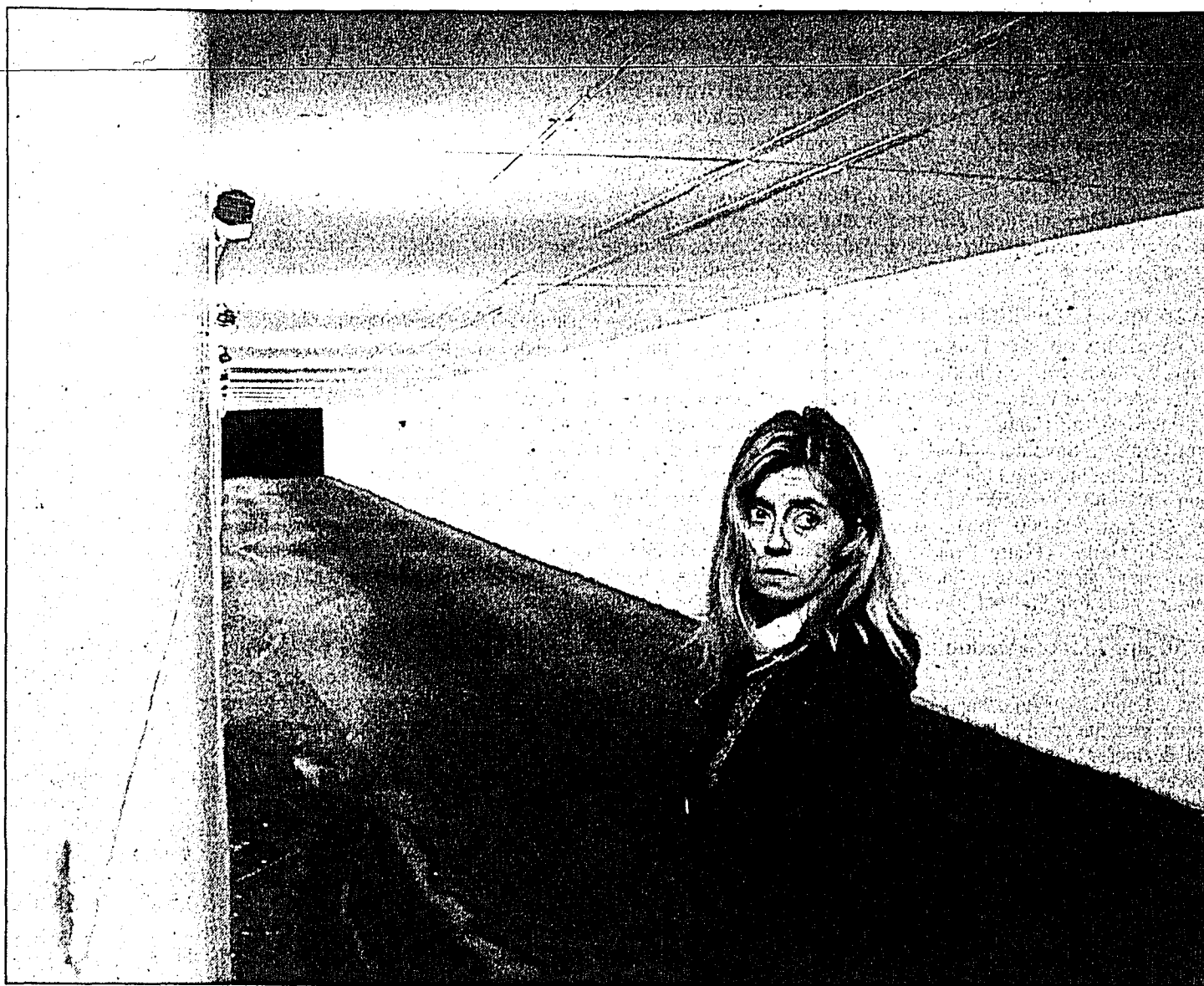
Die bei jungen Leuten immer beliebteren Henna-Tattoos können lebenslange schwere Allergien auslösen. Das alte orientalische Färbemittel wird in Reinform zwar von den meisten Menschen getragen. Doch um den Farbton zu verbessern und eine schnellere Trockenzeit zu erreichen, wird ihm häufig Paraphenyldiamin (PPD) beigemischt, wie das Universitätsklinikum München berichtet. Nach Angaben der Mediziner kann es schon einige Tage nach der kurzzeitigen Henna-Tätowierung zu ersten Reaktionen wie Juckreiz, Rötungen, Knötchen und Bläschen kommen. Einige Patienten entwickelten darüber hinaus nässende, teilweise verkrustete Hautveränderungen innerhalb der Tattoo-Zeichnung. In schweren Fällen seien auch Beinödeme und Bläschen an Händen und Füßen möglich. Vereinzelt klagten die Betroffenen über Tage anhaltende schmerzhaftes Schwellungen von Haut und Schleimhaut, Nesselsucht und sogar Asthma bronchiale. In der Regel lassen sich die Beschwerden erfolgreich mit speziellen Arzneien behandeln. Doch eine einmal erworbene Allergie begleite den Patienten häufig lebenslang und habe weitreichende Konsequenzen, betonten die Ärzte.

GÖTTINGEN: Chronisches Grübeln und ständige Sorgen: Nach Expertenschätzung sind in Deutschland mehr als eine Million Menschen von der sogenannten generalisierten Angststörung betroffen. «Die Patienten leiden meist jeden Tag an einer übertriebenen oder unrealistischen Angst», sagt Eric Leibing, Leiter der Spezialambulanz für Verhaltensmedizin und Verhaltenstherapie am Uniklinikum Göttingen.

Frank Leth / AP

Typisch sei, dass bereits alltägliche Dinge bei den Betroffenen Ängste auslösten. Wenn das Kind nicht pünktlich nach Hause kommt oder eine Rechnung zu bezahlen vergessen wurde, quälten sich die Patienten, obwohl eigentlich überhaupt kein Anlass zur Sorge besteht. Entscheidend sind laut Leibing jedoch nicht die einzelnen Ängste, sondern deren Häufung. «Die Betroffenen sind überwacht und nehmen alltägliche Dinge deutlich bedrohlicher und gefährlicher wahr als andere», sagt der Psychologe. Die Störung führe dazu, dass die Patienten regelrecht gelähmt seien, ihren Alltag zu bewältigen.

Von einer generalisierten Angststörung, die meist im zweiten oder dritten Lebensjahrzehnt erstmals auftritt, sprechen die Experten, wenn



Von einer generalisierten Angststörung, die meist im zweiten oder dritten Lebensjahrzehnt erstmals auftritt, sprechen die Experten, wenn die Ängste seit mindestens einem halben Jahr bestehen und mit körperlichen Symptomen verbunden sind. (Bilder: Wodicka)

die Ängste seit mindestens einem halben Jahr bestehen und mit körperlichen Symptomen verbunden sind. Ständige Unruhe, Schwindel, Herzrasen, Schlafstörungen oder auch Ru-

helosigkeit seien mögliche Beschwerden. Einer US-Studie zufolge leiden die Patienten durchschnittlich sogar 300 Minuten täglich unter solchen Angstsymptomen.

### Zusätzliche Probleme

Bei vielen Betroffenen ist die generalisierte Angststörung auch mit anderen psychischen Beschwerden kombiniert. Nach Angaben der Deutschen Angstselbsthilfe (DASH) leiden etwa 68 Prozent der Patienten unter zusätzlichen Problemen, meist sozialen Phobien und Depressionen. Sie leben in einer ständigen ängstlichen Erwartung und haben nach Angaben der Selbsthilfeorganisation daher ein permanent hohes Erregungsniveau. Die Patienten spielten ständig alle möglichen Katastrophen durch, ohne jedoch zu Lösungen zu gelangen. Dies habe mitunter massive Folgen für das Alltagsleben.

Tatsächlich ist einer Studie zufolge jeder vierte Patient arbeitsunfähig. Drei Prozent leiden unter Alkohol- und Medikamentenmissbrauch. Die Vielzahl an unterschiedlichen psychischen und körperlichen Beschwerden macht die richtige Diagnose natürlich besonders schwierig. Bis die generalisierte Angststörung erkannt wird, haben viele Patienten daher eine regelrechte Arztodyssee hinter sich. «Es dauert schätzungsweise sechs Jahre, bis die richtige Diagnose bei den Patienten gestellt wird», sagt Leibing.

### Geben Angst nicht zu

Denn die Betroffenen gehen meist nicht wegen ihrer Angst, sondern nur wegen der körperlichen Symptome zum Arzt. Da wird dann zwar über Ruhelosigkeit oder Schlafstörungen berichtet, aber nicht über die

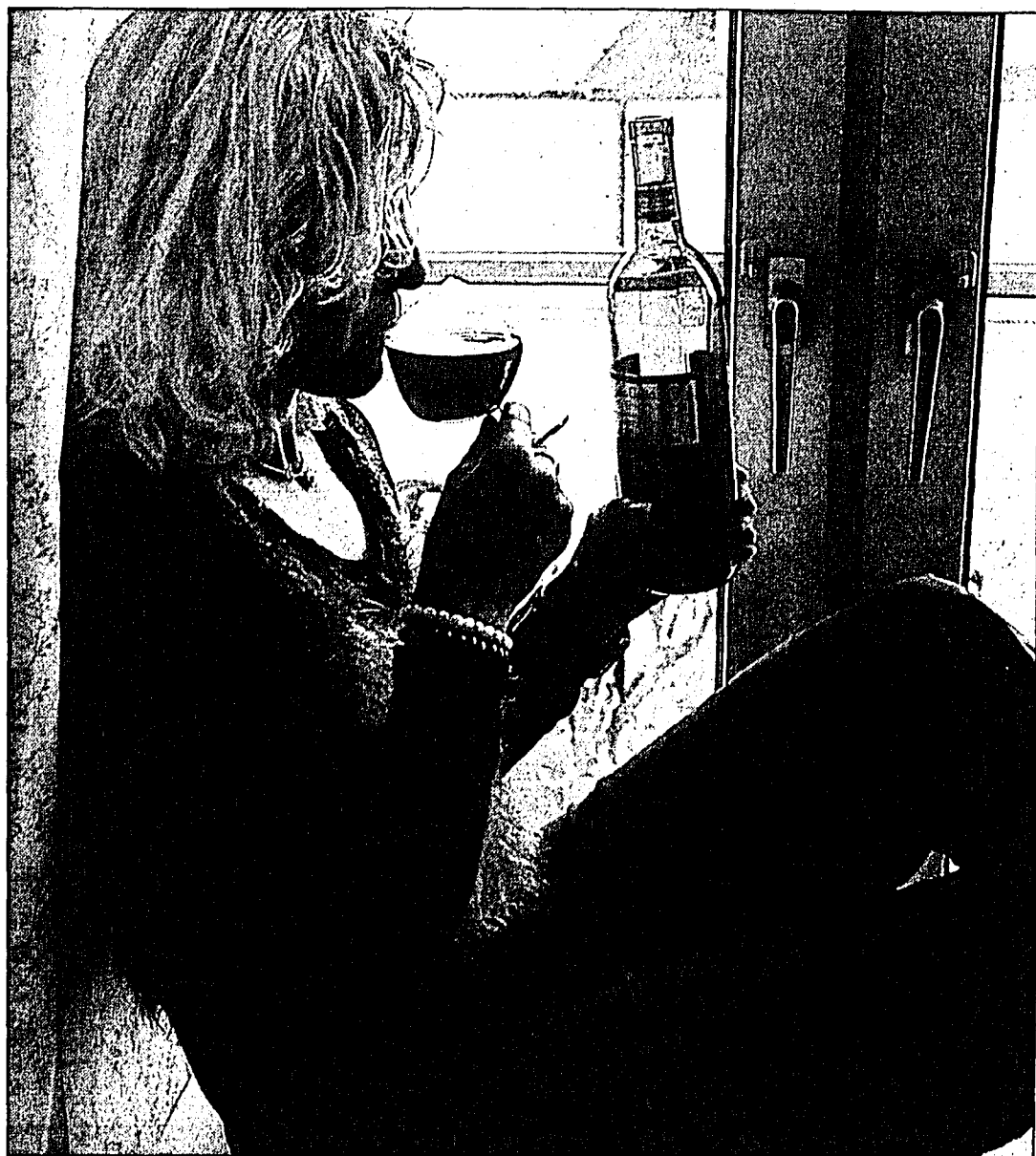
Ängste. Diese werden nach Angaben der Experten oft als etwas wahrgenommen, dass keinen Krankheitswert hat.

Die eigentlichen Ursachen der generalisierten Angststörung sind noch unklar. «Es wird vermutet, dass Beziehungsprobleme diese Angststörungen auslösen können», sagt Leibing. Möglich sei aber auch, dass Betroffene ihr Verhalten in der Kindheit von ihren ängstlichen Eltern übernommen hätten.

### Verhaltenstherapie kann helfen

Die Patienten müssen sich mit ihrem Leiden aber nicht schicksalhaft abfinden. «In 50 bis 60 Prozent aller Fälle kann eine Verhaltenstherapie oder eine tiefenpsychologische Behandlung helfen», sagt Leibing. Beide Therapieformen sollten mindestens einen Umfang von 25 Stunden haben. Ein Ziel in der Verhaltenstherapie sei, die Angst auslösenden Faktoren aufzudecken. Im nächsten Schritt sollten die Betroffenen lernen, ihre Sorgen zu kontrollieren. Entspannungstraining und Massnahmen zum Aufbau des Selbstvertrauens könnten zusätzlich die Symptome vermindern.

Kurzfristig könnten zwar auch Beruhigungsmittel, sogenannte Benzodiazepine, die Ängste lösen. Die Medikamente hätten bei längerer Anwendung jedoch ein Suchtpotenzial. Ausserdem kämen die Ängste beim Absetzen der Arzneien wieder, unter Umständen sogar in stärkerer Form. Eine Heilung sei mit ihnen nicht möglich.



Drei Prozent leiden unter Alkohol- und Medikamentenmissbrauch.