



Angststörungen

Angst – körperliche Symptome und Ursachen

Inhalt:

1. Der lange Irrweg vieler Angstpatienten von Arzt zu Arzt.....	1
2. Panikstörung - körperliche Symptome der Angst (in Sprichworten).....	2
3. Normale und krankhafte Angst	2
4. Angst als Folge körperlicher Erkrankungen	3
5. Andere Angsterkrankungen	3
6. Links zur Selbsthilfe und Behandlungsmöglichkeiten	4
7. Unsere Veröffentlichungen zu diesem Thema	4

1. Der lange Irrweg vieler Angstpatienten von Arzt zu Arzt

Täglich stellen sich Patienten in der internistischen oder neurologischen Notaufnahme oder in verschiedenen Abteilungen (Innere, Neurologie, HNO, Orthopädie) von Krankenhäusern mit als bedrohlich empfundenen körperlichen Beschwerden wie Luftnot, Druckgefühl in der Brust, Schwindel, Schwächegefühl oder Übelkeit vor. Trotz gründlicher medizinischer Untersuchung kann keine die Beschwerden erklärende körperliche Erkrankung gefunden werden. Oft waren die Patienten schon bei zahlreichen niedergelassenen Ärzten oder anderen Krankenhäusern in erfolgloser Behandlung. Es dauert teilweise immer noch Jahre, bis die Angsterkrankung, welche die körperlichen Symptome verursacht, erkannt und eine angemessene Behandlung in die Wege geleitet wird.

Erstellung: Prof. Dr. Winfried Häuser, Innere Medizin I	Dateipfad: H:\Internet\AG Internet-Intranet\Angst	
Freigabe: Häuser/ 14.02.2012		
Version: 01	© Klinikum Saarbrücken	Seite: 1 von 5

2. Panikstörung - körperliche Symptome der Angst (in Sprichworten)

- Weiche bzw. zitternde Beine (wie Espenlaub zittern vor Angst)
- Schwindelig, wackelig, schwankend, wie benommen (die Sinne schwinden vor Angst)
- Gefühl, keine Luft zu bekommen/ beschleunigter flacher Atem (die Angst verschlägt den Atem)
- Kloßgefühl im Hals (die Angst schnürt die Kehle zu)
- Druckgefühl in der Brust/ schneller Herzschlag (das Herz schlägt vor Angst)
- Übelkeit/ Druckgefühl im Magen (das Herz rutscht aus Angst in die Hose)
- Bauchschmerzen/ Stuhldrang/dünner Stuhl (vor Angst in die Hosen scheissen)
- Schweißausbrüche (Angstschweiß bricht aus; Blut und Wasser schwitzen)
- Gliederschmerzen bzw. - Missempfindungen (der Schreck fährt in die Glieder)
- Kälte- bzw. Hitzeschauer (die Angst läuft eiskalt den Rücken runter)

Bei Angst werden vermehrt Stresshormone im Körper gebildet, welche das vegetative Nervensystem und die Muskulatur aktivieren und die oben genannten körperlichen Symptome hervorrufen. Viele Menschen mit Angsterkrankungen nehmen jedoch mehr die körperlichen Symptome als das Gefühl von Bedrohung wahr.

3. Normale und krankhafte Angst

„Normale“ Angst:

Als Warnsignal weist Angst, ähnlich wie akuter Schmerz, auf mögliche Bedrohungen hin und bereitet unseren Körper durch die Ausschüttung von Stresshormonen zum Kampf oder zur Flucht vor. Angst ist daher ein erblich verankertes Reaktionsmuster, das überlebensnotwendig ist. Nach Beseitigung der Bedrohung lässt die Angst nach.

Krankhafte Angst:

Bei krankhaften Ängsten entgleist das natürliche Alarmsystem und es wird ' Fehlalarm' ausgelöst. Krankhafter Angst liegt vor, wenn:

- Das Auftreten von Angst unangemessen ist (Angstanfälle ohne Auslöser, ' wie aus heiterem Himmel', auftreten)
- Die Angst unangemessen stark ist (z. B. ausgeprägte Panik bei Anblick einer Spinne)
- Die Angst auf Dauer nicht durch eigene Anstrengungen überwunden werden kann

In fortgeschrittenen Stadien von Angsterkrankungen kommt es zu:

- Zunehmenden Vermeidungs- und Rückzugsverhalten:
Die angstmachenden Situationen werden vermieden bzw. es ist die ständige Anwesenheit einer Bezugsperson erforderlich.
- Selbstbehandlungsversuche mit Alkohol, Nikotin, Beruhigungs- und Schmerzmitteln sowie Drogen

Erstellung: Prof. Dr. Winfried Häuser, Innere Medizin I	Dateipfad: H:\Internet\AG Internet-Intranet\Angst	
Freigabe: Häuser/ 14.02.2012		
Version: 01	© Klinikum Saarbrücken	Seite: 2 von 5

4. Angst als Folge körperlicher Erkrankungen

In den meisten Fällen liegt den körperlichen Beschwerden - im Gegensatz zu den Befürchtungen der Patienten- keine körperliche Erkrankung zugrunde. Durch aufwendige Untersuchungsmethoden, welche in der medizinischen Routinediagnostik nicht eingesetzt werden, lässt sich bei einem Teil der Patienten mit Panikstörungen eine verstärkte Reagibilität des vegetativen Nervensystems und des Gleichgewichtsorgans nachweisen. In seltenen Fällen ist die Angst jedoch Folge von körperlichen Erkrankungen. Daher muss vor dem Beginn einer Psychotherapie wegen Angsterkrankungen immer eine körperliche Erkrankung als Ursache der Angstsymptome ausgeschlossen werden (Hausarzt, Internist, Neurologe, HNO-Arzt). Weiterhin kann die Angst auch Folge einer anderen psychischen Störung sein. Folgende Erkrankungen können zu Angstsymptomen führen:

- **Innere Erkrankungen:**
Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose), hormonaktive Tumoren der Nebenniere (Phäochromozytom, Hypercortisolismus), Unterzuckerungen bei Zuckererkrankung (Diabetes mellitus), insulinproduzierende Tumoren der Bauchspeicheldrüse (Insulinom), schwere Herz- und Lungenerkrankungen (z.B. Koronare Herzerkrankung, Herzklappenfehler, chronisch obstruktive Lungenerkrankung)
- **Neurologische Erkrankungen:**
Schläfenlappen- (Temporallappen-)epilepsie, Hirntumore, Hirn- bzw. Hirnhautentzündungen
- **HNO-Erkrankungen:**
Erkrankungen des Gleichgewichtsnerven (Neuritis vestibularis)
- **Andere psychische Störungen ('psychiatrische Erkrankungen'):**
Drogen- und Alkoholvergiftung bzw. -entzug, schizophrene und schizoaffektive Psychose, Depressionen

Manche PatientInnen leiden sowohl unter einer körperlichen Erkrankung, die zu Angstsymptomen führt, als auch unter einer Panikstörung. Entweder hat eine Panikstörung vorbestanden und eine akute körperliche Erkrankung (z. B. Herzinfarkt, Schilddrüsenüberfunktion) kommt hinzu. Oder die Angstanfälle waren ursprünglich durch eine körperliche Erkrankung ausgelöst (z.B. Neuritis vestibularis) und bestehen weiter fort, obwohl die körperliche Erkrankung geheilt bzw. medikamentös ausreichend behandelt ist. So können die Brustschmerzen bei einem Patienten mit koronarer Herzerkrankung und Panikstörung sowohl durch eine Minderdurchblutung der Herzkranzgefäße als auch durch eine Panikattacke oder eine Kombination von beiden ausgelöst sein. Diagnostik und Therapie bei körperlichen Erkrankungen mit Panikstörungen ist ein Schwerpunkt unserer internistisch- psychotherapeutischen Tätigkeit im Klinikum Saarbrücken

5. Andere Angsterkrankungen

- **Generalisierte Angststörung:**
Auch hier können die körperlichen Symptome im Vordergrund stehen. Im Gegensatz zu den anfallsartig auftretenden Panikattacken bei der Panikstörung sind die körperlichen Symptome mehr oder minder ständig vorhanden. Körperlich: Muskelverspannungen und Kopfschmerzen, Schweißneigung, Mundtrockenheit, Kloßgefühl im Hals, Lidzuckungen, Hitze- und Kälteschauer, Unbehagen im Magen, Durchfallneigung, Zittern, schneller Puls,

Erstellung: Prof. Dr. Winfried Häuser, Innere Medizin I	Dateipfad: H:\Internet\AG Internet-Intranet\Angst	
Freigabe: Häuser/ 14.02.2012		
Version: 01	© Klinikum Saarbrücken	Seite: 3 von 5

Herzrasen, unklare Missempfindungen am ganzen Körper. Geistig: ständige Ängstlichkeit und Sorgen, Nervosität und Reizbarkeit, Unfähigkeit abzuschalten oder zu entspannen

- **Agoraphobie:**
Hier tritt die Angst nur in bestimmten Orten oder Situationen auf.
- **Spezifische Phobie:**
Die übersteigerte Furcht vor einzelnen Objekten (z. B. Spinnen oder Blut) wird einfache Phobie genannt.
- **Soziale Phobie:**
Hier herrscht die Angst vor Situationen vor, in der die betreffende Person im Mittelpunkt steht und fürchtet, sich zu blamieren (z. B. Redeangst)
- **Zwangsstörung:**
Es drängen sich immer wieder als sinnlos und lästig empfundene Gedanken oder Handlungsimpulse auf, deren Unterdrückung ebenfalls Angst auslöst.

Ausführliche Informationen über die oben genannten einzelnen Angsterkrankungen sowie ihre Ursachen:

Ein informativer Artikel zum Thema findet sich in der 'Zeit'

http://www.zeit.de/2006/01/S-Angst_2fneu?page=1

www.angst-auskunft.de

Homepage des ärztlichen Psychotherapeuten und Wissenschaftsjournalisten Dr. Mück

6. Links zu Selbsthilfe und Behandlungsmöglichkeiten

- Startseite der Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft. Informationen (in PDF-Datei) zu aktuellen, wissenschaftlich fundierten Behandlungsstrategien bei Angst- und Zwangserkrankungen sowie zu Patienten- und Angehörigeninformationen bei der Techniker Krankenkasse: www.akdae.de
- Betroffenenseite mit sehr guten Informationen über Angststörungen, Behandlungsmöglichkeiten, Betroffenen- und Expertenforum, Chatroom und Links.
www.paniker.de
www.rolandrosinus.de
www.panik-attacken.de
- Empfohlenes Selbsthilfebuch: Schmidt-Traub Sigrun: Angst bewältigen. Selbsthilfe bei Panik und Agoraphobie. Heidelberg: Springer Verlag

7. Unsere Veröffentlichungen zu diesem Thema

Erstellung: Prof. Dr. Winfried Häuser, Innere Medizin I	Dateipfad: H:\Internet\AG Internet-Intranet\Angst	
Freigabe: Häuser/ 14.02.2012		
Version: 01	© Klinikum Saarbrücken	Seite: 4 von 5

- Häuser, W. : Wer hat Angst vor ... Panikattacken? Reflexionen über therapeutische Grundhaltungen und Techniken im medizinisch-psychotherapeutischen Kontext. Zeitschrift für systemische Therapie 12(1994) 33-43
- Häuser W. : Ambulante Therapiekombinationen bei Angststörungen. (Aktiv-) Wachhypnose und Sporttherapie. Psychotherapeut 44(1999) 176-182
- Häuser W., Eher R. : Systemische Therapie bei Angststörungen. Psychotherapie im Dialog 3(2000) 45-51

Zusammengestellt von Prof. Dr. med. Winfried Häuser, Facharzt für Innere Medizin, Facharzt für Psychotherapeutische Medizin – Sportmedizin -, Ärztlicher Leiter des Funktionsbereiches Psychosomatik der Medizinischen Klinik I des Klinikums Saarbrücken

Letzte Überarbeitung: 30.06.2016

Erstellung: Prof. Dr. Winfried Häuser, Innere Medizin I	Dateipfad: H:\Internet\AG Internet-Intranet\Angst	
Freigabe: Häuser/ 14.02.2012		
Version: 01	© Klinikum Saarbrücken	Seite: 5 von 5