

## **Hinweise zur Panikstörung**

Panik wird als beklemmender und oft auch entsetzlicher Zustand erlebt. Es handelt sich um ein Symptom, dessen wirkliche Ursache dem Leidenden verborgen bleibt. (Fahrstühle, U-Bahnfahren und anderes können Auslöser sein, sind aber niemals die Ursache.)

Die Panikstörung resultiert aus Angst. Diese ruft einen Spannungszustand hervor. Wer angespannt ist, atmet mehr als nötig, meist ohne dass er es bemerkt. Das führt zu einem übermäßigen Verlust von Kohlensäure. Infolgedessen verengen sich die Blutgefäße. Auch die Hirngefäße sind betroffen. Körperliche Folgen dieser Gefäßverengung können sein: Herzrasen, Atemnot, Erstickungsgefühle, Schweißausbrüche, Kälteschauer, Hitzewallungen, Zittern oder Beben, Gefühl der Unwirklichkeit, Übelkeit, Angst vor Kontrollverlust, und im Extremfall Todesangst. Manchmal tritt Schüttelfrost ein, dann weicht die Panik. Manchmal genügt ein banales Gespräch, und die Symptome verschwinden.

Es hilft auch, das Blut durch Einatmen ausgeatmeter Luft wieder mit Kohlensäure anzureichern. Das geschieht am einfachsten mit Hilfe einer Plastiktüte. In sie atmet der Betroffene hinein, und aus ihr atmet er die zuvor ausgeatmete Luft wieder ein. So wird das Kohlensäuredefizit ausgeglichen, die Gefäßengstellung geht zurück, und das Gehirn wird wieder voll durchblutet.

Medikamente können ebenfalls helfen. Die bessere Alternative ist eine Psychotherapie.

(Copyright Dr. med. Manfred Budde, Pilarstr. 8, 80638 München)