

ANGST

Unruhe und grundloses Gefühl des Bedrohtseins, die von vegetativen Symptomen, z.B. Veränderung der Mimik, Schwitzen, Tachykardie, Kraftlosigkeit, Zittern, Bluthochdruck begleitet wird.

Etwa 15 % der Bevölkerung sind betroffen, Frauen doppelt so häufig wie Männer.

Ursache:

Angst kann sich durch psychische Krankheiten, z.B. Depression, Vergewaltigung und Missbrauch, Schizophrenie und Epilepsie oder körperliche Krankheiten wie Herzinfarkt, Angina pectoris, Hyperthyreose zeigen. Angst kann eine Reaktion darauf sein, dass innere Konflikte aus der Kindheit, z.B. Abhängigkeit von Eltern, wenig Zuwendung und sexueller Missbrauch nicht gelöst werden können.

Man kann die Auslöser in

- psychologische
- physiologische
- genetische

einteilen:

Ein psychologischer Auslöser können Feiertage sein, an denen man keine besonderen Pläne hat. Solche Patienten sind angstfrei an Arbeitstagen.

Körperliche Anstrengungen können auch zum Auslöser werden, z.B. ein Unfall führt zu körperlichen Verletzungen, danach entsteht physiologische Angst. Eine genetisch bedingte unsichere persönliche Grundhaltung kann Angst begünstigen, z.B. bei Flug- oder Schiffsreisen. Sogar Autofahren kann dann zu vermehrter Angst führen. Es gibt auch Auslöser, die mit Sozialkontakten zu tun haben, z.B. Schulbesuch bei manchen Kindern.

Symptome:

Bei schweren Formen fühlt man Nervendruck, Unruhe und Atemnot, die anderen körperlichen Beschwerden wie Herzklopfen und Schwitzen können dabei sein. Angst ist eine Gedankenstörung ohne biochemische oder neurophysiologische Störungen.

Man kennt auch die Umwandlungsreaktion, bei der ein psychischer Konflikt in ein physikalisches oder körperliches Symptom verwandelt wird, z.B. Angst vor Kontrolle führt zu Lähmung. Hysterie kann vielleicht eine solche Umwandlung sein, denn hysterische Patienten klagen über verschiedene körperliche

Krankheiten und es kann sein, dass sie mehrmals operiert werden, ohne dass dies nötig gewesen wäre.

Ab und zu wiederholen Patienten zwanghaft einen Vorgang, z.B. das Waschen der Hände. Durch Wiederholen des Vorgangs wird ihr Angstdruck geringer.

Was hilft:

Patienten müssen wissen, dass körperliche Reaktionen wie Herzklopfen oder Schwitzen normale Stress-Reaktionen sind, dass Angst das Leben nicht in Gefahr bringt, dass Angst von selber vorbei geht und nicht ständig bleibt. Patienten müssen positiv denken, mit ihren Leistungen zufrieden sein und als Übung sich den Angstsituationen stellen. Beschäftigung hilft diesen Patienten sehr gut.

Therapie:

Pflanzliche Präparate wie Johanniskraut hemmen die Wiederaufnahme von Serotonin in den Nervenzellen. Hopfenzapfen, Baldrian, Passionsblumenkraut und Melissenblätter wirken sehr gut.

Mit Holopathie habe ich viele Patienten erfolgreich behandelt.