



Die Gesundheitsseite

Ängste



Panisches Angstgefühl, Gedanken in Aufruhr, Beklemmung ... Empfehlungen für das Krisenmanagement und das Navigieren in ruhigeren Gewässern.

Wie der Körper reagiert

«Es brennt und kribbelt überall, möglicherweise ist es etwas Ernstes», «Meine Kollegin hat mich heute Morgen nicht gegrüsst, sie scheint etwas gegen mich zu haben, ich weiss jedoch nicht, warum», «In einem Monat fahren wir in Urlaub, vorausgesetzt, alles läuft gut...» Im Kopf angstbesetzter Personen überschlagen sich die Gedanken ständig. Besorgt simulieren sie Situationen und haufenweise Probleme im Verbund mit real existierenden Nöten und Schwierigkeiten, beispielsweise in Bezug auf die Finanzen, die Gesundheit, familiäre Kontexte oder existenziellere Ängste wie das Sterben. Angst wird oft mit Ängstlichkeit verwechselt – letztere ein häufiges und oft andauerndes Phänomen – und erscheint ganz plötzlich und intensiv. Begleitet wird sie von einem Gefühl der ernsthaften Bedrohung, einer Unfähigkeit, die Situation kontrollieren zu können sowie physischen Beschwerden wie zugeschnürter Hals, Herzklopfen, Atemnot, Schweissausbrüche, Zittern, Kloss im Bauch... Viele Symptome, die ihrerseits wieder Angst erzeugen können und schnell dazu beitragen, die Ängstlichkeit oder Angst noch weiter zu verstärken. Manchmal ist Angst eine Sache von wenigen Minuten, gelegentlich hält sie jedoch auch über mehrere Stunden an. Manche werden in diesem Zustand völlig passiv und handlungsunfähig. Andere wiederum sind unfähig, ruhig an einem Ort zu bleiben und bewegen sich planlos.

Angst an sich ist eigentlich nichts Schwerwiegendes, muss aber dennoch ernst genommen werden, denn sie kann für die betroffene Person und für deren Umgebung zu Beeinträchtigungen führen.

Was Sie tun können

- Sorgen Sie für einen ausgeglichenen Lebensstil: ausgewogene Ernährung, regelmässigen Sport, Erholungsschlaf...
- Meiden Sie Stimulanzien wie Kaffee, Tee, Tabak, Alkohol...
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker. Gemeinsam können Sie Strategien entwickeln, wie Sie wieder zur Ruhe finden.
- Einige verschreibungspflichtige Medikamente wirken auf das Nervensystem und beruhigen das Angstgefühl. Allerdings wirken sie nicht auf die Auslöser eines Angstfalls.
- Integrieren Sie Entspannungstechniken in Ihren Alltag (Yoga, Sophrologie, Hypnose...). Versuchen Sie, im Hier und Jetzt zu leben.
- Um die Ängste einzudämmen und Panikattacken zu vermeiden, könnten Sie auch verhaltensorientierte und kognitive Therapien wie die Kinesiologie nutzen.
- Malen, Fotografie, Tanz, Schreiben, Singen, Theater... Angst ist auch Quelle der Imagination und der Kreativität. Spielen Sie damit!

PlusTipp

Homöopathie, Spagyrik, Phytotherapie, Aromatherapie, Bachblüten oder Spurenelemente und Vitamin B9 (Folsäure)... Bei den Behandlungsansätzen auf Pflanzenbasis und Naturheilverfahren kann Ihnen Ihr pharmacieplus Apotheker das auf Ihren Bedarf zugeschnittene Mittel empfehlen. Er kann Sie ganz individuell beraten und Ihnen genau das Präparat an die Hand geben, das Ihnen hilft, Ihr Nervensystem zu stärken und sich zu beruhigen und zu entspannen....

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker!

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

