

## Fragen & Antworten Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Panikattacken

**F:** Seit einiger Zeit habe ich immer wieder Anfälle von Schwindel, Zittern und Herzrasen. Anfangs dachte ich an einen Herzanfall, mittlerweile hat sich herausgestellt, dass es Panikattacken sind. Das beeinträchtigt mein Leben sehr, ich traue mich teilweise gar nicht mehr aus dem Haus und weiß nicht, wo das herkommt.

**A:** Erst einmal gilt es, die körperlichen Symptome abzuklären, z.B. in Richtung Unterzuckerung, Schilddrüsenfunktionsstörung oder latente Viruserkrankung. Die andere Seite ist dann, dass eine erhöhte Angstbereitschaft besteht mit sehr starker Reaktion auf Reize. Der Grund dafür kann zu viel Stress sein, wo das Fass sozusagen voll und keine Kapazität mehr frei ist, noch etwas zu verarbeiten. Häufig gibt es auch in der Persönlichkeit die Tendenz, zu perfekt sein zu wollen, schwer Grenzen ziehen und Ärger ausdrücken zu können mit der Folge einer Neigung, sich zu kontrollieren. Es kann auch ein altes unverarbeitetes Trauma aus dem Unterbewusstsein hochgekommen sein.

**F:** Muss ich da jetzt meine ganze Kindheit durcharbeiten, das dauert ja vermutlich ewig?

**A:** Nein, nicht unbedingt. Natürlich ist es oft hilfreich, die Ursachen und damit sich selbst besser zu verstehen. Aber in einer solchen Situation ist es erst einmal Unterstützung wichtig, damit Sie aus der Spirale von Angst vor der Angst herauskommen und wieder mehr Vertrauen in sich selbst und ihren Körper haben.

**F:** Und wie geht das?

**A:** Da gibt es verschiedene Möglichkeiten, angefangen mit dem Erlernen von Entspannung bis hin zur Verhaltenstherapie, um zu lernen, sich der Angst auszusetzen, denn durch Meidung und Flucht wird sie nur weiter verstärkt. Im NLP gibt es Techniken, mit den eigenen Kraftquellen in Kontakt zu kommen, die oft sehr schnell wirksam sind. Homöopathie, Blütenessenzen und Craniosacrale Therapie können dabei immens unterstützen. Das Allerwichtigste ist, zu verstehen, dass unser Gehirn nicht unterscheiden kann zwischen einer realen und einer vorgestellten Situation. Zu denken, dass ich krank bin oder von einem wilden Tier angegriffen werde, führt zu denselben auch körperlichen Symptomen als sei es real – so wie mir beim bloßen Gedanken an ein gutes Essen das Wasser im Mund zusammenläuft, also messbar mehr Speichel da ist.

**F:** Was hilft mir das?

**A:** Wenn Sie merken, dass es Gedanken und Phantasien sind, die Gefühle und körperliche Symptome auslösen, können Sie erkennen, dass Sie dem nicht hilflos ausgesetzt sind. Die Wahrnehmung des Atems und des Kontaktes der Füße mit dem Boden kann hilfreich sein, ganz am Anfang aus dem „Kopfkino“ auszusteigen und ins Hier und Jetzt zurückzukommen, wo Sie dann vielleicht realisieren, dass Sie auf dem Sofa sitzen, die Sonne scheint und nichts wirklich Bedrohliches vorhanden ist. Und je öfter es geschieht, dass Sie merken, wie Sie mit der Situation und auch den Angstgefühlen umgehen können, desto größer wird das Vertrauen und desto kleiner wird die Angst. Dafür braucht es in der Regel schon die Unterstützung durch einen Therapeuten. Die Angst ganz loszuwerden, ist übrigens eine absurde Idee, denn sie gehört zum Mensch-Sein genauso wie die anderen Gefühle Trauer, Wut, Freude und Scham.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25  
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.  
Elisabeth Höppel  
Ärztin für  
Homöopathie  
Akupunktur  
Naturheilverfahren  
Orthopädie