Was ist eine Panikattacke?

Informationen für Patientinnen und Patienten nach einer Vorstellung in der Notaufnahme.

Sie haben heute einen Anfall erlebt, der sich wie ein lebensbedrohlicher Notfall angefühlt hat. Die Untersuchungen haben keine gefährliche körperliche Ursache gezeigt. Sehr wahrscheinlich war es eine **Panikattacke**. Panikattacken sind häufig und gut behandelbar.

Was passiert bei einer Panikattacke?

Der Körper schaltet plötzlich auf Alarm, als ob eine große Gefahr drohte, obwohl keine da ist. Stresshormone werden ausgeschüttet, Herz und Atmung beschleunigen sich. Typisch sind:

- Herzrasen oder Herzstolpern, Engegefühl oder Schmerz in der Brust
- Atemnot, Gefühl zu ersticken, schnelles Atmen
- Schwitzen, Zittern, Hitzewallungen oder Frösteln
- Schwindel, Benommenheit, Kribbeln in Händen oder um den Mund
- Übelkeit oder Druck im Bauch
- das Gefühl, neben sich zu stehen oder dass die Umgebung unwirklich ist
- Angst, die Kontrolle zu verlieren, verrückt zu werden oder zu sterben

Eine Panikattacke erreicht ihren Höhepunkt meist innerhalb von etwa zehn Minuten und klingt dann von selbst wieder ab, auch ohne Behandlung. Sie ist unangenehm, aber **nicht gefährlich**: Das Herz wird dabei nicht geschädigt, und man fällt in der Regel nicht in Ohnmacht.

Warum kommen die Anfälle wieder?

Wer eine Panikattacke erlebt hat, achtet danach oft ängstlich auf jedes Herzklopfen oder Schwindelgefühl. Diese „Angst vor der Angst“ hält den Körper in Anspannung und macht neue Anfälle wahrscheinlicher. Viele beginnen dann, Orte oder Situationen zu meiden, in denen ein Anfall aufgetreten ist, etwa Bus, Supermarkt, Menschenmengen oder Autobahn. Kurzfristig beruhigt das, langfristig wird die Angst dadurch größer und der Alltag immer enger.

Was hilft?

Psychotherapie ist die wirksamste Behandlung, vor allem die kognitive Verhaltenstherapie. Dort lernen Sie, die Körperzeichen richtig einzuordnen, sich ihnen schrittweise auszusetzen und gemiedene Situationen zurückzuerobern. Viele Betroffene bemerken schon nach wenigen Wochen eine deutliche Besserung.

Medikamente können zusätzlich oder alternativ helfen. Wirksam sind bestimmte Antidepressiva, die nicht abhängig machen; die Wirkung setzt nach einigen Wochen ein. Beruhigungsmittel aus der Gruppe der Benzodiazepine sind wegen des Abhängigkeitsrisikos nur in Ausnahmefällen und kurzzeitig geeignet. Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt bzw. eine Fachärztin oder ein Facharzt für Psychiatrie berät Sie dazu.

WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Sagen Sie sich während eines Anfalls: „Das ist eine Panikattacke. Sie ist unangenehm, aber ungefährlich und geht vorbei.“
- Atmen Sie ruhig und langsam aus; zählen Sie beim Ausatmen bis sechs. Bleiben Sie, wo Sie sind, statt zu flüchten.
- Meiden Sie Orte nicht, nur weil dort einmal ein Anfall aufgetreten ist. Gehen Sie in kleinen Schritten wieder hin.
- Bewegen Sie sich regelmäßig. Ausdauersport zeigt Ihnen, dass schneller Puls und schnelles Atmen normal und harmlos sind.
- Reduzieren Sie Koffein, Energydrinks, Nikotin und Alkohol; verzichten Sie auf Cannabis und andere Drogen.
- Wiederholte Untersuchungen bei immer neuen Ärzten bringen keine zusätzliche Sicherheit. Besprechen Sie Ihre Beschwerden lieber mit einer festen Ansprechperson.

WANN SIE WIEDER ÄRZTLICHE HILFE SUCHEN SOLLTEN

Wenn sich die Beschwerden deutlich von den bisherigen Anfällen unterscheiden, länger als eine Stunde anhalten, bei körperlicher Belastung auftreten oder mit Lähmungen, Sprachstörungen oder Bewusstlosigkeit einhergehen, rufen Sie den Notruf 112. Bei Gedanken, nicht mehr leben zu wollen, wenden Sie sich sofort an eine psychiatrische Notaufnahme; die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 erreichbar.

Termin für Psychotherapie: Über die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung, Telefon 116 117, erhalten Sie zeitnah eine psychotherapeutische Sprechstunde.

Grundlage: S3-Leitlinie Behandlung von Angststörungen (AWMF 051-028, Version 2021).

© Dr. Mark Elsner · www.avd-psychiatrie.de · Arbeitshilfe ohne Gewähr; maßgeblich sind Gesetzestext, Fachinformation und Leitlinien.