



## Tipp

Wer unter Akne leidet, sollte die Finger von Süßigkeiten lassen. Sie sind zwar nicht die Ursache, beeinflussen den Verlauf aber negativ.

# Angst: Lähmender Teufelskreis!

Eine neue **SENSIBILISIERUNGS-KAMPAGNE** von Pro Infirmis informiert über Angststörungen und fordert auf: «Reden wir darüber!» Denn nur wer sich helfen lässt, hat Chancen auf ein selbstbestimmtes Leben.

TEXT LISA MERZ

**D**er Gang in den Supermarkt scheint unmöglich. Ein Besuch im Theater wäre die reinste Tortur, und lieber steigt man 100 Treppenstufen hoch, als sich in einen Lift zu zwingen. Angststörungen sind oft so schwer, dass sie die Betroffenen komplett vom sozialen Leben ausschliessen und sie im eigentlichen Sinne behindern.

**800 000 Menschen** in der Schweiz leiden unter Angststörungen und Panikattacken. Die neue Kampagne von Pro Infirmis möchte auf diese Krankheiten aufmerksam machen. «Die soziale Phobie ist die häufigste Angsterkrankung», sagt Dr. Joe Hättenschwiler, Chefarzt am Zentrum für Angst- und Depressionsbehandlung Zürich. «Danach folgen spezifische Ängste wie die vor Spinnen, Spritzen oder Tunnels.»

Angststörungen sind noch immer ein Tabu, die wenigsten Betroffenen sprechen darüber oder lassen sich gar behandeln: Nur jeder Vierte sucht professionelle Hilfe. Dabei stehen die Chancen für eine erfolgreiche Behandlung sehr gut. «Den allermeisten Patienten kann man helfen», sagt Dr. Hättenschwiler.

**Die Therapie** beim Psychiater beinhaltet folgende Punkte: 1. Aufklärung über die Mechanismen von Angst. «Grundsätzlich ist diese Emotion lebenswichtig. Wir brauchen die Angst, um zu überleben und uns neuen Herausforderungen zu stellen. Wird sie aber krankhaft, also nicht angemessen, unerklärbar oder nicht kontrollierbar, muss man etwas dagegen tun», erklärt Dr. Hättenschwiler. 2. Den Lebensstil anpassen. Das heisst: eine gesunde Ernährung, wenig

Alkohol und Drogen, regelmässiger Schlafrhythmus und viel Bewegung. Das baut den Stress ab. 3. Psychotherapie und 4. Medikamente wie kurzfristig Benzodiazepine und längerfristig Antidepressiva.

**Wichtig ist**, den Unterschied zu kennen: Neben der sozialen Phobie treten auch häufig die Panikstörung (charakterisiert durch wiederholte Panikattacken, die plötzlich ohne äussere Umstände auftreten) auf sowie die generalisierte Angststörung (lang anhaltende Angst, die als ängstlich-sorgenvolle Daueranspannung bezeichnet werden kann).

Hier gehts zum Pro-Infirmis-Kampagnenfilm: <https://youtu.be/vSSdn9mTFPM>  
Mehr Infos und Hilfe unter [www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch), [www.sgad.ch](http://www.sgad.ch), [www.aphs.ch](http://www.aphs.ch)

## Digitale Organspende

**Bern** Neu ist die digitale Organspende-Karte in der «Medical ID»-App integriert. Das vereinfacht die Nutzung. Zudem lässt sich der Entscheid zur Organspende neuerdings auch per Mail, WhatsApp oder SMS direkt den Angehörigen mitteilen.

[www.swisstransplant.org](http://www.swisstransplant.org)

## Gesunde Fette machen schlank

**Barcelona** Eine mediterrane Ernährung, die reich ist an pflanzlichem Fett aus Olivenöl oder Nüssen, senkt das Körpergewicht besser als eine fettarme Diät. Das geht aus einer neuen Analyse der spanischen PREDIMED-Studie hervor.

[www.aerzteblatt.de](http://www.aerzteblatt.de)

## Infos zu Stimmstörung

**Aarau** Chronische Heiserkeit, Schluckbeschwerden oder ein ständiger Kloss im Hals? Wer unter diesen Beschwerden leidet, könnte an einer Stimmstörung (Dysphonie) erkrankt sein. Infos gibts am 29. Juni um 19 Uhr am Kantonsspital Aarau im Hörsaal Haus 1.

[www.ksa.ch](http://www.ksa.ch)