

Der ganz normale Wahnsinn

Mit überhöhten Ansprüchen an sich selbst tun Sie sich selten etwas Gutes. Gerade zu Weihnachten steigt der Erwartungsdruck, alles perfekt und harmonisch machen zu müssen – und zugleich auch der Stresslevel. Kein Wunder, wenn der Körper plötzlich ausbrechen will.

„Ich hatte Angst zu sterben.“

Betroffene meiden aus „Angst vor der Angst“ Situationen, in denen schon einmal ein Anfall aufgetreten ist. Vermeidungsstrategien lösen aber nicht das ursächliche Problem, sondern schränken das Leben massiv ein, was zu noch mehr Stress führt.

Stress, Druck, Angst – und dann der Absturz? Wenn er da ist, ist es zu spät. Das einzige was dagegen hilft, ist zu lernen, wie man damit im Vorfeld umgeht. „Every Day Stressmanagement“ hilft Ihnen jeden Monat neu, die Alarmsignale Ihres Körpers richtig zu deuten. Eine Serie von und mit Stressexpertin und Ganzheitsmedizinerin Dr. Michaela Trnka.



WAS MAN ÜBER PANIKATTACKEN WISSEN SOLLTE

Panikattacken sind unwillkürliche Alarmreaktionen, die plötzlich und ohne erkennbare Ursache auftreten. Herzrasen, Enge in der Brust, Atemnot, Zittern und Schwindel sind einige der Symptome, die als lebensbedrohlich erlebt werden können. Panikattacken muss man ernst nehmen und einer genauen ärztlichen Diagnostik unterziehen. Nach Ausschluss körperlicher Ursachen braucht der Betroffene professionelle Beratung, um Ursache und Auslöser zu verstehen und Techniken zu lernen, die unwillkürliche Stressreaktion in Zukunft vermeiden zu können. Das Ziel ist, individuelle Stressoren zu verringern und die Stressresistenz zu steigern. Oftmals genügen schon einfache Änderungen im Lebensstil, um Belastungen für Körper und Psyche zu verringern. Vernünftige Ernährung, ausreichend Schlaf, Bewegung in der Natur und gezielte Entspannungsübungen wirken bereits Wunder. Die schrittweise Bereinigung von Überlastung oder das Lösen von Konflikten bringt zusätzliche Beruhigung. Wenn Panikattacken länger bestehen, hilft auch kognitive Verhaltenstherapie.

Alle bewundern Eva. Sie ist jetzt 45 Jahre alt, doch durch ihre sportliche Figur, die sie durch regelmäßiges Lauftraining fit erhält, sieht sie viel jünger aus. Eva hat drei Kinder, Yvonne und Markus sind im Gymnasium, das Nesthäkchen Rosi in der zweiten Klasse Volksschule. Eva leitet einen kleinen, doch erfolgreichen Betrieb. Ihr Mann Herbert ist ein gefragter Jurist und beruflich viel unterwegs. Eva und Herbert legen viel Wert auf ein funktionierendes Familienleben und in ihrem großen Haus ist ständig etwas los. Eva ist immer gut aufgelegt, hat für jeden ein Ohr und alle beneiden sie um ihre Tüchtigkeit, Energie und gute Laune. Am 25. Dezember passiert es – Eva, die sich schon seit mehreren Stunden nicht wohl fühlt, bekommt plötzlich Atemnot, Herzrasen und verspürt einen starken Druck auf der Brust. Ihr ist schwindlig, sie nimmt ihre Umgebung nur noch schemenhaft wahr und ist schweißgebadet. Evas Mann ruft die Rettung, die sie in das nächste Krankenhaus bringt.

DER URSACHE AUF DEN GRUND GEHEN
„Panikattacke!“, sagt Eva kopfschüttelnd, als sie im Jänner bei mir in der Praxis sitzt. „Das kann doch wohl nicht wahr

sein. Ich dachte, ich müsste sterben, wie konnte es nur dazu kommen?“

Panikattacken sind Alarmreaktionen, wobei Körper und Psyche so reagieren, als gelte es, einer drohenden Gefahr zu entkommen. Auslöser sind oft Situationen, in denen man das Gefühl hat, keine Kontrolle zu haben – im Kino, beim Warten an der Kasse, im Flugzeug.

„Im Stau“, sagt Eva, „es ist im Stau passiert, wir waren viel zu spät dran und dann war da noch dieser Unfall.“

Panikattacken sind häufig die Folge chronischer Überlastung. Oft merken wir gar nicht, wie sehr das normale Leben in der Großstadt unsere Energiereerven fordert.

„Überleg einmal“, sage ich zu Eva, „wie so ein Tag für dich aussieht. Wann hast du das letzte Mal acht Stunden am Stück geschlafen?“

Eva erzählt, was in den letzten Monaten alles passiert ist. Da gab es Ärger in der Firma, die täglichen Kraftproben mit den beiden Teenagern, das schlechte Gewissen, sich nicht genug um Rosi zu kümmern, Herbert hatte Probleme mit seinem Chef und daher ständig schlechte Laune, die Schwiegermutter war gestürzt und musste ins Spital, ein Streit mit der besten Freundin, ständige Einladungen und soziale Verpflichtungen, der Haushalt, das Handy, der Verkehr, der Lärm, ... „Der ganz normale Wahnsinn, eben“, sagt Eva, „aber das geht doch schon seit Jahren so und ich habe es doch ganz gut hingebracht.“

Stress ist eine körperliche und psychische Reaktion auf äußere oder innere Belastungen. Dabei wird mehr Energie bereitgestellt, die den Körper befähigt, besser auf die Herausforderung reagieren zu können. Normalerweise kommt nach der Belastung eine Phase der Ruhe und der Körper fährt seinen Energiebedarf wieder auf ein normales Maß zurück. Hält die Belastung aber an, arbeitet unser Organismus weiterhin auf Hochtouren. Dabei ändert sich der gesamte Stoffwechsel – so werden zum Beispiel die Verdauungsfunktionen reduziert, dafür aber der Blutdruck und die Herzfrequenz gesteigert. ▶



ERSTE HILFE

Sagen Sie sich: Das ist eine Panikattacke, sie ist unangenehm, doch ungefährlich. Es geht vorbei. *)

► **Atemübung.** Mit geradem Rücken auf einem Sessel sitzen, die Füße parallel auf dem Boden aufsetzen. Mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch zu halten und tief durch das linke Nasenloch einatmen. Danach den Nabel einziehen und die Luft wieder kräftig durch das linke Nasenloch herausdrücken. Dabei entsteht ein zischendes Geräusch. Wieder einatmen und wiederholen. Je mehr man den Bauch dabei einzieht, umso effektiver ist die Übung, die sie ein bis drei Minuten machen sollen.

► **Bewegung** hilft bei Panikattacken, da Bewegung die Stresshormone senkt. Gehen, Springen, Schütteln sind gute Sofortmaßnahmen.

► **Den Puls** am Handgelenk tasten und sich bewusst machen, wie kraftvoll das Herz schlägt. Ein Pulsschlag von 120/Minute kann in dieser Situation normal sein.

*) Wenn Panikattacken das erste Mal auftreten, sollten Sie unbedingt zum Arzt gehen, um andere Ursachen auszuschließen.

„Mein Blutdruck war in der letzten Zeit öfter erhöht“, sagt Eva, „das ist mir schon beim Sport aufgefallen und seit einiger Zeit vertrage ich auch frisches Obst nicht so gut. Überhaupt habe ich wenig Appetit und habe auch Gewicht verloren.“

Wir sind sehr gut ausgerüstet, Krisen oder Gefahren zu meistern, aber wir denken oft nicht daran, dass sich die kleinen Belastungen des Alltages summieren und zur chronischen Stressbelastung beitragen können. Wir stehen oft über lange Zeit unter Hochspannung. Das fühlt sich am Anfang oft sehr gut an, weil wir leistungsfähiger sind und viel Energie verspüren – über Monate und Jahre jedoch kommt es zu einer Erschöpfung der Energiereserven. In Zeiten starker körperlicher und mentaler Belastung reicht manchmal ein relativ kleiner Auslöser, um das System in höchste Alarmbereitschaft zu bringen, obwohl dazu äußerlich gar keine Notwendigkeit besteht.

„Weihnachten“, sagt Eva seufzend, „die Kinder freuten sich ja so und ich wollte es uns so richtig schön machen.“

Panikattacken treten dann auf, wenn wir innerlich das Gefühl haben, unsere tatsächlichen oder vermeintlichen Aufgaben nicht mehr zu bewältigen. Es wird zuviel, man erlebt sich in dieser Situation als ohnmächtig und empfindet die Angst „sterben zu müssen“. Es ist, als wäre man hilflos einer tödlichen Gefahr ausgeliefert – doch in Wahrheit narren uns unsere Gedanken.

„Stimmt“, sagt Eva, „ich war in letzter Zeit wirklich überfordert. Aber wie kann ich Panikattacken in Zukunft vermeiden?“

Stressbewältigung setzt immer an mehreren Ebenen an. Es ist wichtig, nach den Ursachen zu suchen – in Evas Fall sind es einfach zu viele Verpflichtungen und ihr eigener Anspruch, ihre Arbeit perfekt machen zu wollen, sich für alles verantwortlich zu fühlen. Dabei kommen ihre eigenen Interessen, und vor allem die Regeneration, zu kurz. Ich bespreche mit ihr, Prioritäten zu setzen und die Möglichkeit, Arbeit abzugeben.

Eine weitere Ebene betrifft die Stressre-

sistenz. Unser Körper leistet Höchstleistung und braucht Energie und Nährstoffe, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Wir besprechen einen vernünftigen und praktischen Ernährungsplan, der vor allem auch ihr gestresstes Verdauungssystem unterstützen soll. Die Speisen sollen warm und leicht verdaulich sein, sowie viel Eiweiß enthalten, das der Körper jetzt braucht. Auch ein Multivitaminpräparat ist jetzt angebracht.

Bewegung ist eine weitere Säule der Stressresistenz. Eva läuft gerne und ich rate ihr zu einer leichten Laufroutine in der Natur, die ihr vor allem Spaß machen soll, aber keinesfalls anstrengen.

Danach sprechen wir über Möglichkeiten der Entspannung. Es ist wichtig, dem Körper regelmäßige Ruhepausen zu gönnen, um wieder Energiereserven aufbauen zu können. Eva hat seit vielen Jahren selten mehr als fünf Stunden in der Nacht geschlafen. Ich erkläre ihr, dass chronische Übermüdung ein hoher Stressfaktor ist und bitte sie, darauf zu achten, ihrem Körper mindestens sieben Stunden Schlaf zu gönnen. In ihrem Fall ist auch ein leichtes Entspannungstraining, wie etwa die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, sehr günstig.

Dies sind die ersten Schritte, den überbeanspruchten Körper wieder zur Ruhe zu bringen. Eva wird in nächster Zeit experimentieren und darauf achten, regelmäßig kurze Ruhepausen einzulegen und zu entspannen.

„Seit mir die Zusammenhänge bewusst geworden sind“, sagt Eva nach einigen Wochen, „fällt es mir leichter, auf meinen Körper zu hören und abzuschalten, wenn es zuviel wird. Ich habe ein paar Dinge in unserem Alltag geändert, mit dem Erfolg, dass ich mein Leben jetzt wieder genießen kann. Panikattacke hatte ich seitdem keine mehr.“