

Progressive Muskelentspannung bei Panikattacken

01.03.2012, 08:38 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Sebastian Krämer*



Gratis Ebook "So kommst Du entspannter durch den Alltag" auf entspannung.psog.de

Panikattacken und Angstzustände, die sogar in psychischen Erkrankungen, wie einer Panikstörung, Agoraphobie oder einer generalisierten Angststörung gipfeln führen nicht selten zu ständiger Anspannung.

Angst, und nichts anderes sind Panikattacken schließlich führt zu körperlichen Verspannungen, die ihrerseits wieder Symptome auslösen können, die wiederum Angst auslösen. Ein Teufelskreis.

Mehr zum Thema Angststörung finden Sie auf <http://www.psog.de/psychische-erkrankungen/angststoerung/>

Um diesem Teufelskreis zu entfliehen ist es enorm wichtig, einen Weg zu finden, wie man wieder entspannen kann. Dabei gibt es verschiedene Techniken, wobei jeder für sich selbst herausfinden muss, was ihm am Besten hilft. Während die einen auf körperbezogene Entspannungstechniken wie Yoga zurückgreifen, schwören die anderen auf bestimmte Atemtechniken oder Autogenes Training.

Autogenes Training ist sicherlich für viele Menschen eine der besten Wege zur Entspannung, für viele Menschen, die unter einer Angststörung leiden, macht dieses "In sich hinein hören" zusätzliche Angst, so dass eine Entspannung unmöglich ist.

Als besonders hilfreich hat sich für Angstpatienten die progressive Muskelentspannung erwiesen. Die progressive Muskelentspannung ist leicht zu erlernen und führt in den meisten Fällen schon nach kurzer Zeit zu Entspannung. Zudem kann diese Entspannungstechnik, einmal erlernt, praktisch überall angewendet werden und bietet eine hervorragende Möglichkeit, aus einer Panikattacke herauszufinden.

Weitere Infos zur progressiven Muskelentspannung unter www.entspannung.psog.de/progressive-muskelentspannung/

Portrait

PSOG - Der PSyche-bLOG gibt unter www.psog.de Hilfestellungen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und bietet eine Plattform für den Austausch der Betroffenen.

News-ID: 612032 • Views: 149 (Stand: 22.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/612032/Progressive-Muskelentspannung-bei-Panikattacken.html>