

Sag "Nein" zur Angst

02.04.2013, 09:05 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Norbert Scholz*

Angst- und Panikstörungen sind für Betroffene ein sehr leidvolles Thema. In Deutschland leiden mehr Menschen unter regelmäßigen Panikattacken, als allgemein bekannt ist - etwa 15 Millionen Menschen sehen in der unberechenbaren Angst ihren größten Feind. Die Panikattacken sind begleitet von psychischen und körperlichen Symptomen wie etwa negativen Gedanken, großen Angstzuständen, Herzrasen, Schweißausbrüchen oder dem Gefühl, ohnmächtig zu werden. Die Liste der Symptome ist lang und jeder Betroffene erlebt die Angst anders. Gemeinsam haben viele Menschen, die von den Panikattacken (<https://plus.google.com/106590974659690994245>) heimgesucht werden jedoch, dass sie Angst vor der nächsten Attacke entwickeln - die sogenannte Angst vor der Angst.

Diese Angst führt dazu, dass diese Menschen in ihrem Alltag erheblich eingeschränkt werden und bald nicht mehr entspannt leben können. Oft sorgt auch große Scham für die eigene "Schwäche" zu Verschwiegenheit der Betroffenen, sodass sie lange still leiden, ohne sich jemandem anzuvertrauen. Die Folgen können berufliche Probleme, soziale Vereinsamung und Dauerstress sein. Anstatt etwas gegen ihre Angst zu tun, gegenüber der sie sich oft sehr hilflos fühlen, vermeiden Betroffene oft jegliche Aktivität, die eine Attacke auslösen könnte - bis hin zu einfachen Dingen wie Einkaufen oder Friseurbesuchen.

Betroffene können sich austauschen und damit anderen helfen

Doch dieses Leiden muss nicht sein! Bei Angstzuständen und Panikattacken gibt es großartige Hilfe, die jeder Betroffene bekommen kann. Nützliche Informationen rund ums Thema finden sich auf [Panikattackenfrei247.de](http://www.panikattackenfrei247.de) (<http://www.panikattackenfrei247.de>), einer Seite, die sich mit Angststörungen beschäftigt. Hier finden Betroffene nicht nur Tipps, was sie gegen ihre Probleme tun können, sondern werden vor allem auch ermutigt, das Thema Angst aktiv zu bekämpfen. Denn noch immer nehmen viel zu viele Menschen ihre Panikattacken lieber stillschweigend hin, anstatt sich dagegen zu wehren und sich helfen zu lassen.

Dabei kann jeder etwas gegen die Angst tun und niemand wird mit dem Problem alleine gelassen. Ganz egal, welche Symptome auch auftreten oder wie lange die Panikattacken bereits auftreten, Hilfe gibt es in jedem Fall. Es kommt auch nicht darauf an, was bisher versucht wurde, um die Angst in den Griff zu bekommen oder welche Misserfolge möglicherweise im Kampf gegen die Panik erlebt wurden. Wichtig ist zu wissen, dass es viele Betroffene mit ganz ähnlichen Symptomen gibt und dass jeder von ihnen ein angstfreies Leben führen kann, wenn er sich dazu entscheidet, "Nein" zur Angst zu sagen.

Portrait

Norbert litt selbst viele Jahre unter Panikattacken. Heute hilft er Betroffenen. Seine Devise: "Keiner muss Sklave seiner Ängste sein."

News-ID: 709426 • Views: 793 (Stand: 03.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/709426/Sag-Nein-zur-Angst.html>