

# ANGSTSTÖRUNGEN

Sie sind mit Ihren Ängsten nicht allein



## WENN ÄNGSTE DEN ALLTAG BESTIMMEN

Wie stark sich Angst zeigt, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Ein bisschen Angst zu empfinden oder ein mulmiges Gefühl zu haben, ist in unbekannten Situationen, bei fremden Tieren, auf dem Heimweg im Dunkeln oder auch bei einer neuen Herausforderung im Beruf ganz normal. Krankheitswert bekommt das Gefühl, wenn die Furcht ohne reale Bedrohung auftritt, unangemessen stark ist, lange anhält oder sehr oft auftritt und unser Leben beeinträchtigt. In diesen Fällen sollten Sie mit Ihrem Hausarzt oder einem Spezialisten wie einem Psychiater über Ihre Angst sprechen.

## ANGST EBNET DEN WEG FÜR ANDERE ERKRANKUNGEN


Unbehandelt verschwindet die Furcht nicht, im Gegenteil. Sie wird oft stärker und es kommen weitere Angststörungen, beispielsweise eine Panikstörung, hinzu. Aber auch Erkrankungen wie Depression oder die Anhängigkeit von Substanzen wie Alkohol treten bei Angstpatienten häufiger auf.

**Autor:**

**Dr. Brolund-Spaether**

Chefarzt und Ärztlicher Direktor  
LIMES Schlosskliniken





ANGST ZEIGT SICH OFT  
DURCH KÖRPERLICHE  
SYMPTOME WIE HERZRASEN,  
SCHWINDEL ODER KOPF-  
UND RÜCKENSCHMERZEN.

Betroffene nehmen diese Anzeichen nicht ernst oder gehen von einer anderen Erkrankung als Ursache aus. Daher erhalten sie im Durchschnitt erst sieben Jahre nach Beginn der Erkrankung die Diagnose Angststörung.





# WIE ENTSTEHT ANGST?

## WIE WIRD AUS EINEM NATÜRLICHEN ANGSTGEFÜHL EINE ANGSTSTÖRUNG?

Angst ist ein natürliches Gefühl, denn sie kann uns vor realen Gefahren beschützen. Diese Form der Furcht war lange Zeit ein Vorteil für unsere Vorfahren: Wer vorsichtig war, sei es auf unbekanntem Gelände oder in Bezug auf giftige oder wilde Tiere, überlebte einfach länger. Daher gibt es eine Urangst, die uns zur Vorsicht mahnt, das Leben aber nicht behindert, sondern uns schützt.

ANGST OHNE REALE BEDROHUNG ODER IN EINEM ÜBERSTIEGERTEN AUSMASS IST JEDOCH SCHÄDLICH UND GILT ALS KRANKHEIT. OHNE BEHANDLUNG VERSCHWINDET SIE IN DEN MEISTEN FÄLLEN NICHT, IM GEGENTEIL: DIE FURCHT WIRD MIT DER ZEIT IMMER SCHLIMMER. DAS KANN SO WEIT GEHEN, DASS BETROFFENE DAS HAUS NICHT MEHR VERLASSEN UND IHREN ALLTAG NICHT MEHR BEWÄLTIGEN KÖNNEN.

So weit muss es nicht kommen. Angststörungen können heute gut behandelt werden. Suchen Sie sich daher frühzeitig Hilfe, wenn Sie das Gefühl haben, dass Angst vor bestimmten Dingen oder Situationen, Panik oder auch ständige Sorgen Ihren Alltag bestimmen und die Lebensqualität einschränken. Ihr Hausarzt oder ein Spezialist wie ein Psychiater oder ein Psychotherapeut, beispielsweise in den LIMES Schlosskliniken, ist der richtige Ansprechpartner, um zu klären, ob eine Angststörung vorliegt. Mit der individuell passenden Behandlung bekommen Sie Ihre Angst in den Griff und gewinnen Lebensqualität zurück.



# ANGST HAT VIELE GESICHTER

Es gibt keinen gesunden Menschen ohne Angst. In der Entwicklung des Menschen bedeutete dieses Gefühl einen entscheidenden Vorteil. Es mahnte Vorsicht an, wenn sie zum Schutz von Leben und Gesundheit geboten war. Daher ist es nur natürlich, wenn wir uns auch heute noch in unbekannt Situationen, an fremden Orten oder beim Anblick eines anscheinend bedrohlichen Tieres fürchten. Der Körper reagiert mit Herzklopfen und beschleunigter Atmung, um für die Bewältigung der Bedrohung – Kampf oder Flucht – bereit zu sein. Dabei sind bestimmte furchteinflößende Reize, wie z. B. Schlangen, Spinnen, Höhe oder Dunkelheit, nicht nur biologische Schutzmechanismen, sondern oftmals auch durch die Erziehung oder das kulturelle Umfeld mitbedingt. Den meisten Menschen gelingt es schnell, die Situation einzuschätzen und zu bewältigen. Oftmals hat die Angst sogar positive Effekte: Sie steigert die Leistungsfähigkeit und Aufmerksamkeit.

Bei einer Angststörung reagiert der Körper in bestimmten alltäglichen Situationen wie bei einer realen Gefahr, jedoch ohne Grund oder in einem Ausmaß, das bei der gegebenen Bedrohung nicht angemessen ist. Dabei wird zwischen verschiedenen Formen der Erkrankung unterschieden:

## AGORAPHOBIE

Dieser Begriff wird oft als Platzangst übersetzt. Auslöser der Agoraphobie sind Menschenmengen oder die Notwendigkeit, sich allein auf einen öffentlichen Platz oder in ein Geschäft zu begeben. Betroffene reisen nicht allein mit dem Auto, dem Bus, der Bahn oder dem Zug, manche nutzen keine Aufzüge. Sie vermeiden generell Orte oder Situationen, die bei ihnen Furcht auslösen. Oft sind das Gelegenheiten, zu denen es schwierig wäre, einen Arzt herbeizuholen oder den Ort bei Bedarf, zum Beispiel bei einer Panikattacke, schnell zu verlassen. Durch dieses Vermeidungsverhalten sind die Betroffenen in ihrem Alltag eingeschränkt. Einigen ist es nicht möglich, zur Arbeit zu gehen oder ihren Haushalt zu führen. Im Extremfall verlassen Menschen mit Agoraphobie ihr Haus oder ihre Wohnung nicht mehr. Die Erkrankung beginnt meist im jungen Erwachsenenalter und ist häufig mit Panikattacken verbunden. Unbehandelt schreitet sie fort und nimmt einen chronischen Verlauf.



## SOZIALE PHOBIEN

Angst und Vermeidungsverhalten in bestimmten sozialen Situationen werden als soziale Phobien bezeichnet. Vereinfacht gesagt könnte man sie als extreme Form der Schüchternheit verstehen. Soziale Phobien zeigen sich in Situationen, in denen die Betroffenen sich im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit fühlen, zum Beispiel beim Sprechen vor einer Gruppe, bei der Teilnahme an Veranstaltungen oder in Prüfungssituationen. Sie schränkt das soziale und berufliche Leben sowie die Leistungsfähigkeit ein, da Betroffenen zum Beispiel die Teilnahme an Familienfeiern oder Geschäftsterminen schwerfällt oder unmöglich ist. Aber auch alltägliche Aufgaben wie ein Arztbesuch, Behördengänge, andere Menschen zu treffen oder anzusprechen führen zu Beschwerden. Typische Symptome einer Sozialen Phobie sind Erröten, Händezittern, Übelkeit oder Harndrang. Die Erkrankung beginnt meist vor dem 25. Lebensjahr und dauert unbehandelt häufig ein Leben lang an.

## SPEZIFISCHE ANGSTSTÖRUNGEN

Die dauerhafte und unangemessene Furcht vor bestimmten Lebewesen, Gegenständen oder Situationen wird als spezifische Angststörung bezeichnet.

Mögliche Auslöser können sein:

- Tiere wie Schlangen, Spinnen, Hunde, Katzen, Ratten, Mäuse,
- Naturgewalten wie Gewitter,
- Höhe oder Reisen im Flugzeug,
- enge Räume,
- Behandlungen beim Zahnarzt,
- Blut, Verletzungen, Spritzen.

Schon der Gedanke an den Auslöser der Angst kann zu leichtem Unbehagen bis hin zu einer Panikattacke führen. Betroffenen ist bewusst, dass andere Menschen in der gleichen Situation keine Furcht empfinden, und sie schämen sich unter Umständen für ihr Verhalten. Die Konfrontation mit dem Auslöser der Angst führt umgehend zu einer Reaktion. Dabei fürchten die Betroffenen die von der Ursache ihrer Angst ausgehende Gefahr, also zum Beispiel einen Tierbiss, Blitzeinschlag oder einen Sturz aus großer Höhe. Die Erkrankung beginnt in über 80 Prozent der Fälle vor dem 20. Lebensjahr und betrifft Frauen häufiger als Männer.

## PANIKSTÖRUNG

Treten Panikattacken immer wieder plötzlich und unerwartet sowie scheinbar ohne Grund auf, handelt es sich um eine Panikstörung. Die Angst kommt plötzlich und dauert für wenige Minuten bis hin zu einigen Stunden an. Meist ist sie jedoch in etwa einer halben Stunde vorüber.

Typische Symptome sind unter anderem Herzrasen, Atemnot, Kurzatmigkeit, Brustschmerzen, Erstickungsgefühl, Übelkeit, Hitzewallungen oder Kältegefühl und Schwindel sowie ein Gefühl der Unwirklichkeit. Die Betroffenen fürchten verrückt zu werden, die Kontrolle zu verlieren oder einen Zusammenbruch zu erleiden. Einige verspüren Todesangst. Entsprechend groß ist die Furcht vor dem nächsten Panik-anfall. Aufgrund der Symptome denken viele Betroffene eher an eine körperliche Erkrankung als an einen psychischen Auslöser. Da beim Hausarzt oder in der Notaufnahme keine körperliche Ursache für die Beschwerden gefunden werden kann, bleiben Panikstörungen oft lange unerkannt.

Die Erkrankung beginnt meist im Jugend- oder frühen Erwachsenenalter. Die meisten Betroffenen entwickeln während des häufig chronischen Verlaufes zusätzlich eine Agoraphobie (s. S. 4). Zudem ist ihr Risiko erhöht, an einer Depression zu erkranken.

## GENERALISIERTE ANGSTSTÖRUNG

Sorgen, Grübeln und Ängste, die fast alle Lebensbereiche betreffen, kennzeichnen die generalisierte Angststörung. Betroffene leiden mindestens mehr als sechs Monate unter starker Angst, Sorgen und Anspannung beziehungsweise dem Gefühl eines drohenden Unheils. Diese Gefühle beziehen sich auf verschiedene Lebensumstände, Alltagssituationen und gewöhnliche Probleme. Gilt die Furcht realen Bedrohungen, ist sie unrealistisch übersteigert. Betroffene fühlen sich unruhig, nervös und angespannt und leiden oft unter Schlafstörungen und Reizbarkeit. Die typischen Symptome wie Herzrasen, Zittern, Ruhelosigkeit, Schwitzen, kalte und feuchte Hände, Mundtrockenheit, Übelkeit, Enge im Hals und Muskelverspannungen im Rücken treten nicht gemeinsam in Form eines Anfalls auf, sondern einzeln über den Tag verteilt.

Die Erkrankung beginnt meist langsam und schleichend zwischen dem 15. und 50. Lebensjahr. Unbehandelt verläuft sie zumeist chronisch und verschlechtert sich bei Belastungen.



# ZAHLEN UND FAKTEN

## 9,8 MILLIONEN ERWACHSENE

leiden in Deutschland innerhalb eines Jahres unter einer Angststörung.<sup>1</sup>

## DOPPELT SO VIELE FRAUEN

sind dabei betroffen wie Männer.<sup>1</sup>

## NUR KNAPP DIE HÄLFTE

der Menschen mit einer Angststörung wird richtig behandelt.<sup>2</sup>





# ANGST HAT VIELE URSACHEN

Damit es zu einer Angststörung kommt, spielen verschiedene genetische, neurobiologische, psychologische und umweltbedingte Ursachen zusammen.

## GENETISCHE URSACHEN

Eine Angsterkrankung tritt oft bei mehreren Mitgliedern einer Familie auf. Kinder von Betroffenen haben ein drei- bis fünffach höheres Risiko, ebenfalls eine Panikstörung zu entwickeln als die Allgemeinbevölkerung. Auch die generalisierte Angststörung und spezifischen Phobien kommen familiär gehäuft vor. Bei eineiigen Zwillingen, deren Erbsubstanz identisch ist, leiden häufiger beide unter einer Angststörung als bei zweieiigen.

Diese Fakten sprechen für eine genetische Beteiligung bei der Entstehung der Erkrankung. Der Anteil der genetischen Veranlagung liegt zwischen 30 und 67 Prozent. Doch eine Veranlagung bedeutet nicht, dass die Krankheit auch ausbricht. Dafür müssen weitere Faktoren hinzukommen.

## UMWELTFAKTOREN

Negative Umweltfaktoren können eine Angsterkrankung begünstigen. Zu diesen Einflüssen zählen unter anderem:

- Missbrauch und Vernachlässigung,
- Gewalterfahrungen,
- traumatisierende Ereignisse,
- Todesfälle,
- Trennungserfahrungen,
- finanzielle Probleme,
- chronische Erkrankungen.

Aber auch familiäre Faktoren wie die Überschätzung von Risiken, ein gesteigertes Sicherheits- oder Kontrollbedürfnis sowie eine hohe Sensibilität für Peinlichkeit wirken sich fördernd auf das Auftreten einer Angsterkrankung aus.

Den gegenteiligen Effekt entfalten positive Umweltfaktoren wie zum Beispiel:

- gute Bewältigungsstrategien,
- stützende Lernerfahrungen,
- sichere Bindungen,
- und ein gutes soziales Netzwerk.

Sie können dazu beitragen, dass sich die Veranlagung für eine Angststörung nicht durchsetzt und es nicht zu einer Erkrankung kommt.

## NEUROBIOLOGISCHE FAKTOREN

Biochemische Vorgänge im Gehirn beeinflussen unsere Gefühle. Bei Angststörungen ist vermutlich das Gleichgewicht der Botenstoffe Serotonin, Noradrenalin und Gamma-Aminobuttersäure gestört. In dieses Gleichgewicht greifen die Medikamente ein, die bei Angststörungen eingesetzt werden können.

## LERNERFAHRUNGEN

Fehlschläge und negative Lernerfahrungen können das Entstehen und die Aufrechterhaltung von Ängsten fördern. Treten die Missempfindungen und körperlichen Symptome bei bestimmten Auslösern, beispielsweise im Aufzug oder im Gespräch mit Arbeitskollegen, immer wieder auf, verfestigt sich die Furcht. Das typische Vermeidungsverhalten, zum Beispiel statt mit dem Aufzug zu fahren, die Treppe zu nutzen oder sich in Meetings nicht zu Wort zu melden, verhindert insbesondere die wichtigen positiven Erfahrungen. Die Betroffenen lernen so nicht, dass ihre Ängste unbegründet sind und sie die Situation meistern können.



# DIAGNOSE

## SO WERDEN ANGSTSTÖRUNGEN DIAGNOSTIZIERT

Der erste Schritt zur Diagnose einer Angststörung ist das offene und vertrauensvolle Gespräch mit dem Hausarzt oder einem Experten, beispielsweise einem Psychiater oder Psychotherapeuten. Der Arzt kann sich dabei auch an bestimmten Fragebögen orientieren, die sich in wissenschaftlichen Studien als hilfreich bei der Feststellung von Angststörungen erwiesen haben. Da sich die Furcht oft in Form körperlicher Symptome wie zum Beispiel Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern, Schwindel, Übelkeit, Schwitzen oder Frieren äußert, müssen in einer körperlichen Untersuchung Krankheiten ausgeschlossen werden, die zu diesen Beschwerden führen können.

Dazu gehören zum Beispiel Herz-Kreislaufkrankungen, Schilddrüsenerkrankungen oder neurologische Ursachen. Daher wird der Arzt auch Blutuntersuchungen, ein EKG (Elektrokardiogramm, Messung der Herzaktivität), evtl. ein EEG (Elektroenzephalografie, Ableitung der Hirnströme) oder auch eine Magnetresonanztomographie (MRT) veranlassen.

IST DURCH DIE AUSFÜHRLICHE ANAMNESE UND UNTERSUCHUNG DIE DIAGNOSE ANGSTSTÖRUNG MIT DER ENTSPRECHENDEN NÄHEREN BESTIMMUNG DER ERKRANKUNG GESTELLT, IST DER NÄCHSTE SCHRITT DIE INDIVIDUELL PASSENDE BEHANDLUNG. DIESE KANN AMBULANT ODER IN EINER AUF DIE BEHANDLUNG VON ANGSTSTÖRUNGEN SPEZIALISIERTEN KLINIK WIE DEN LIMES SCHLOSSKLINIKEN ERFOLGEN.





## WIE WERDEN ANGSTSTÖRUNGEN BEHANDELT?

Die Behandlung der Angststörung ist der Dreh- und Angelpunkt für ein Leben ohne Angst, denn mit der geeigneten Therapie können Betroffene ihr Leiden in den Griff bekommen. Ohne Therapie hingegen besteht die Gefahr, dass die Erkrankung chronisch wird und sich verschlimmert. Je nach Verlauf und Schwere der Erkrankung schlägt der Arzt eine Psychotherapie, eine medikamentöse Behandlung oder eine Kombination aus beidem vor. Diese Behandlung kann ambulant oder in einer spezialisierten Einrichtung wie den LIMES Schlosskliniken erfolgen. Ziel ist es, dass die Symptome der Angststörung so weit gelindert werden, dass der Patient sich wieder wohlfühlt und in seinem privaten und beruflichen Alltag nicht eingeschränkt ist. Darüber hinaus soll die Behandlung das Risiko eines Wiederauftretens der Symptomatik reduzieren.

Wichtig ist, dass Sie als Patient an der Behandlung aktiv mitwirken. Daher wird der Arzt Ihnen seinen Therapievorschlag genau erklären und Sie zu den Möglichkeiten beraten. Anschließend wählen Sie zusammen mit Ihrem Arzt die Behandlungsmöglichkeit aus, von der Sie überzeugt sind.

Zur Behandlung von Angststörungen haben sich psychotherapeutische und medikamentöse Therapieverfahren bewährt. Diese können durch unterstützende Verfahren wie Sport und Entspannungstechniken ergänzt werden.

## PSYCHOTHERAPIE

Bei den psychotherapeutischen Behandlungen steht die **kognitive Verhaltenstherapie** im Vordergrund. Die Therapie dient dazu, dass der Patient die Erfahrung macht, dass seine Angst unbegründet und ungefährlich ist. Er lernt zu verstehen, welche Denkabläufe der Furcht zugrunde liegen oder was diese Empfindung verstärkt. Angstpatienten lernen so, die vermeidenden Verhaltensweisen ganz bewusst zu korrigieren. Das gelingt am besten durch eine Expositionstherapie, die durch den Therapeuten begleitet wird. Wichtig ist, dass Konfrontationsübungen und die möglichen Reaktionen auf das Erlebte umfassend vorab besprochen werden und der Patient bereit ist, sich begleitet durch den Therapeuten stufenweise in die Angst auslösende Situation zu begeben. Diese Methode ist auch bei Patienten mit starken Ängsten erfolgversprechend.

## MEDIKAMENTÖSE BEHANDLUNG

Alternativ oder ergänzend zur Psychotherapie können Medikamente, v. a. Antidepressiva eingesetzt werden. Bis diese Arzneimittel ihre Wirkung entfalten, können etwa zwei Wochen vergehen. In dieser Zeit kann es zu Nervosität, Unruhe und Angst kommen. Daher wird die Behandlung meist mit einer niedrigen Dosierung begonnen, die im Verlauf der Therapie bis zur endgültigen Dosis gesteigert wird. Um einen Rückfall zu vermeiden, müssen die Medikamente nach den Vorgaben des Arztes auch dann weiter eingenommen werden, wenn die Symptome der Angststörung nicht mehr auftreten. Wird die Behandlung beendet, legt der Arzt ein Schema fest, mit dem das Arzneimittel langsam reduziert wird.



Die Therapieformen können durch weitere Maßnahmen ergänzt werden. Dazu gehören:

### **Sport**

Körperliche Aktivität und Sport können eine psychotherapeutische oder medikamentöse Behandlung unterstützen. Bewegung hilft, Stress abzubauen. Darüber hinaus erfahren Angstpatienten beim Sport, dass Herzklopfen, beschleunigte Atmung oder Schwitzen normale körperliche Reaktionen sind, von denen keine Bedrohung ausgeht. Dadurch kann die Verknüpfung dieser körperlichen Anpassungsreaktionen mit Angst auslösenden Reizen unterbrochen werden.

### **Entspannungstechniken**

Mithilfe von Entspannungstechniken wie Yoga, Qui Gong, autogenes Training, Achtsamkeits- oder Atemtraining lernt der Patient seine Symptome besser zu steuern. Bestimmte Yogaübungen können beispielsweise Patienten dabei helfen, ihren Körper bewusster wahrzunehmen und ihre Überreaktionen zu verringern.

### **Healing Environment**

Eine ruhige, entspannende und sichere therapeutische Umgebung hat einen positiven Einfluss auf Angstpatienten. Die LIMES Schlosskliniken folgen dem Healing Environment Ansatz und haben für ihre Patienten eine Umgebung geschaffen, in der sie zur Ruhe kommen und nachhaltig genesen können. Die Nähe zur Natur und die besondere Architektur tragen dazu bei, Stress zu vermindern. Auch die Verwendung von beruhigenden Materialien in der Klinik wirkt sich positiv auf die seelische Verfassung aus und unterstützt den Genesungsprozess.

Der Blick ins Grüne, der Zugang zu Gärten, angepasstes Licht, angenehme Akustik und ein gutes Raumklima – Ruhezonen fördern die Genesung nicht nur bei körperlichen Erkrankungen, sondern auch bei psychischen Problemen. Biologisch kann man dies auch daran ablesen, dass die Ausschüttung von Stresshormonen in dieser Wohlfühlumgebung sinkt.

## WIE KANN ICH MIR SELBER HELFEN?

Wenn Sie glauben, dass Sie an einer Angsterkrankung leiden und wenn Furcht und Sorgen Ihren Alltag bestimmen, sollten Sie sich schnellstmöglich professionelle Hilfe suchen. Von allein wird die Angst mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht wieder verschwinden.

Wichtig ist auch, dass Sie unangenehmen Situationen oder Reizen, die Angst auslösen, nicht aus dem Weg gehen. Je öfter Sie dieses Vermeidungsverhalten zeigen, desto mehr Macht gewinnt die Angst über Sie. Allein ist das manchmal nicht zu schaffen. Auch das ist ein Grund, sich professionelle Hilfe zu suchen.

## WIE KÖNNEN BETROFFENE UNTERSTÜTZT WERDEN?

Der Weg aus der Angst ist für Betroffene nicht einfach. Am besten unterstützen Sie diese Menschen, indem Sie sie darin bestärken, sich professionelle Hilfe zu suchen. Informieren Sie sich über die jeweilige Angstform und ermutigen Sie den Betroffenen, sich seiner Furcht zu stellen. Akzeptieren Sie aber auch, dass der Wille allein oft nicht ausreicht, um die Angst in den Griff zu bekommen.

---

„ANGSTSTÖRUNGEN KÖNNEN HEUTE GUT BEHANDELT WERDEN. MIT EINER INDIVIDUELL PASSENDEN BEHANDLUNG BEKOMMEN SIE IHRE ANGST IN DEN GRIFF UND GEWINNEN LEBENSQUALITÄT ZURÜCK.“

Dr. Brolund-Spaether, Chefarzt und Ärztlicher Direktor LIMES Schlosskliniken

---



## Quellen

### Literatur:

- Bandelow, B.; Wiltink, J.; Alpers, G. W.: Benecke, C.; Deckert, J.: Eckhardt-Henn, A.; Ehring, C.; Falkai, P.; Geiser, F.; Gerlach, A. L.; Harfst, T.; Hau, S.; Joraschky, P.; Kellner, M.; Köllner, V.; Kopp, I.; Langs, G.; Lichte, T.; Liebeck, H.; Matzat, J.; Reitt, M.; Rüddel, H. P.; Rudolf, S.; Schick, G.; Schweiger, U.; Simon, R.; Springer, A.; Staats, H.; Ströhle, A.; Ströhm, W.; Waldherr, B.; Watzke, B.; Wedekind, D.; Zottl, C.; Zwanzger, P.; Beutel, M. E. Deutsche S3-Leitlinie Behandlung von Angststörungen. [www.awmf.org/leitlinien.html](http://www.awmf.org/leitlinien.html) (2014)
- Berger, Mathias: Psychische Erkrankungen: Klinik Und Therapie – Enhanced eBook. Edinburgh, New York: Elsevier Health Sciences, 2018.
- Jacobi F et al. Nervenarzt 2014; 85 (1): 77-87, [https://www.psychologische-hochschule.de/wp-content/uploads/2019/07/jacobi-degs-praevalenzen-nervenarzt\\_2014\\_incl-erratum.pdf](https://www.psychologische-hochschule.de/wp-content/uploads/2019/07/jacobi-degs-praevalenzen-nervenarzt_2014_incl-erratum.pdf)
- RKI. Gesundheitsberichterstattung des Bundes Heft 21
- Ströhle A et al. Dtsch Arztebl Int 2018; 115: 611–20. DOI: 10.3238/arztebl.2018.0611
- Neuer Architektonischer Ansatz: Heilungsfördernde Umgebung. Healing Environment. Health & Care Management (2013)

### Websites:

- <https://www.neurologen-und-psyhiater-im-netz.org/psychiatrie-psycho-somatik-psychotherapie/erkrankungen/angsterkrankungen/was-sind-angsterkrankungen/>
- Patientenleitlinie Behandlung von Angststörungen: [www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/051-028.html](http://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/051-028.html)
- Max-Planck-Institut für Psychiatrie; <https://www.psych.mpg.de/840889/angst>

### Fotos Adobe Stock:

- AdobeStock\_327957130.jpg, © Maridav
- AdobeStock\_221688877.jpg, © terovesalainen
- AdobeStock\_238169748.jpg, © Photographee.eu
- AdobeStock\_231845686.jpg, © Pixel-Shot
- AdobeStock\_307180371.jpg, © LIGHTFIELD STUDIOS
- AdobeStock\_289881192.jpg, © fizkes

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für mögliche inhaltliche Fehler oder Druckfehler. Informationen zu Gesundheitsthemen sind allgemeiner Art und ersetzen nicht die Beratung oder Versorgung durch einen Arzt. Alle Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Vervielfältigung oder digitale Verwertung (auch in Auszügen) nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Text das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.





**AUTOR:**

DR. MED. KJELL ROMAN BROLUND-SPAETHER

Herr Dr. Brolund-Spaether, Chefarzt der LIMES Schlossklinik Mecklenburgische Schweiz, ist ausgewiesener Spezialist auf dem Gebiet der psychotherapeutischen und medikamentengestützten Behandlung von seelischen Störungen und Erkrankungen des gesamten psychiatrisch-psychotherapeutischen und psychosomatischen Spektrums.

**LIMES SCHLOSSKLINIKEN AG**

Die LIMES Schlosskliniken AG hat sich mit exklusiven Privatkliniken für psychische und psychosomatische Gesundheit auf die Behandlung von Stressfolgeerkrankungen spezialisiert. Die Klinikgruppe bietet ihren Patienten eine heilsame und medizinisch erstklassige Umgebung, in welcher der Mensch als individuelle Persönlichkeit im Mittelpunkt steht.

