

ANGST ALS MÖGLICHE URSACHE KÖRPERLICHER BESCHWERDEN



Praxisnahe Tipps für den Umgang mit besorgten bzw. EHS-Patienten aus Sicht der Psychiatrie

Angst kann zu einer Erkrankung werden. Rund 14-29 Prozent der Menschen entwickeln im Laufe ihres Lebens eine pathologische Angst, die zu massiven Beeinträchtigungen des Lebens führen kann.¹ Diese Angst kann chronisch werden, sie ist der jeweiligen Situation unangemessen und kann durch den Betroffenen selbst nicht ausreichend gesteuert oder bewältigt werden. Eine normale Angst im Alltag, oder nennen wir es Unsicherheit, hilft uns gesund und sicher mit der Umwelt in Kontakt zu treten. Eine krankhafte Angst hat diesen Schutzcharakter verloren. Es zeigen sich u.a. körperliche Symptome wie Schwitzen, allgemeine Kreislaufprobleme und Schwindel, Schwierigkeiten mit der Atmung und mit dem Sprechen. Psychisch beschreiben Patienten den Verlust der Selbststeuerungsfähigkeit, Konzentrationsprobleme, dissoziatives Erleben und allgemein ein verändertes Ich.

Eine von vielen Ursachen für die Entstehung von Ängsten liegt darin, dass wir heutzutage in unserem Alltag andauernd mit vielen Informationen konfrontiert sind und durch Medien, Meinungen aus der Gesellschaft, Information aus der ganzen Welt etc. beeinflusst werden. Dies kann Unruhe erzeugen. Nimmt man nun auch Symptome wahr, sucht man nach ihrer Ursache. Oft sind diese Gründe nicht zugänglich oder man möchte sie nicht kennen und verdrängt sie. Daher wird bewusst oder unbewusst nach etwas gesucht, das mit den Beschwerden zusammenhängen könnte.

Diese Angst kann sich unter anderem gegen Mobilfunk richten, den viele besorgte Personen für den Hauptverursacher von „Elektrosmog“ halten. Mobilfunkmasten wirken auf manche Menschen bedrohlich. Das ist bedingt einerseits durch die Optik, andererseits ist es bei manchen die Sorge vor einer Technologie, die sie nicht verstehen. Man fühlt sich ihr ausgeliefert und machtlos. Das Thema ist in den letzten Jahren auch deshalb so groß geworden, da sich die vermeintliche Gefahr in jeder Hosentasche befindet, allzeit omnipräsent ist und unser ganzes Handeln in Beruf und Freizeit durchdringt und verändert.

Nocebo-Effekt & EHS

Bis dato gelang es nicht, in kontrollierten Studien nachzuweisen, dass elektromagnetische Felder die Gesundheit der Menschen beeinträchtigen – auch nicht die von Elektrosensiblen. Vielmehr kommt in Zusammenhang mit EHS der sogenannte Nocebo-Effekt zu tragen. Denn mit der Angst geht die Erwartung negativer Folgen einher. Kann der Glaube an die Wirkung einer Therapie den Behandlungserfolg positiv beeinflussen (der vielfach erwiesene Placebo-Effekt), so funktioniert diese Macht der Überzeugung somit auch in die andere Richtung. Und hier ist der Mobilfunk, mit all seinen Thematiken (nicht verstehbare Technologie, Durchdringung unserer Lebenswelten, Veränderung der Arbeitsprozesse, ...) eine gute Projektionsfläche für unsere anderen Überforderungen und Ängste.

Das bedeutet, dass nicht elektromagnetische Felder (EMF) selbst die Gesundheit elektrosensibler Menschen beeinträchtigen, sondern die Sorge vor möglichen Auswirkungen der Strahlung lösen Beschwerden aus.²

Konkrete Tipps aus psychologischer Sicht:

- Menschen mit Angst vor Mobilfunk oder mit EHS haben reale Beschwerden und sie brauchen unsere Unterstützung. Schon das Reden darüber verändert den eigenen Zugang und bringt eventuell neue Ansätze. Psychiater sind Ärzte, die sich mit den seelischen Grundbedingungen und Veränderungen gut auskennen und mit unterschiedlichen Therapieansätzen helfen können (Gesprächstherapie, Entspannungstechniken, Medikation, ...)



© Anna Lakatos

Dr. Gerald Grundschober
Facharzt für Psychiatrie &
Psychotherapeutische Medizin

- Umfassende Sicht auf das Lebensumfeld: Nachfragen, ob es zuletzt Veränderungen im Leben des Patienten gab, die anstrengen, belasten oder verändern wie Stress im Beruf, Geldsorgen, Vernachlässigung gewohnter positiver Aktivitäten, wie z.B. Sport etc.
- Wie wird die Angst erlebt und wo wird sie am Körper wahrgenommen? Ist es Enge um den Hals oder auf der Brust? Gibt es beklemmende, einengende Kopfschmerzen?
- Wie lange dauert die Angst an und was machen die Menschen in dieser Zeit?
- Sind es spezifische Situationen oder Orte, die Angst oder Furcht auslösen oder passiert es eher aus „heiterem Himmel“?
- Nachfragen, ob es in der Familie auch andere Menschen gibt, die vermehrte Ängste oder andere psychische Belastungen haben.
- Differential-diagnostisch abklären: Symptome der Angst sind oft verkleidet, anfangs erkennt man daher oft nicht, dass es sich um eine Angststörung handelt. Eine somatische Erstabklärung ist unabdingbar: EKG, Blutdruck, Labor mit Schilddrüse, Lungenfunktion, Schädel-CT, ... Auch gibt es bei Angsterkrankungen eine erhöhte genetische Vulnerabilität.
- Lebensstil-Beratung und Besprechung der Faktoren Bewegung, Ernährung, Schlafhygiene und Suchtmittelgebrauch etc.
- Anleitung zu stressreduzierenden Initiativen wie Reduktion von Belastungen im Arbeitsprozess und Erkennen von Stressfeldern im Lebensalltag.
- Hinführen der Menschen zu Therapien, die helfen, bestehenden Stress besser auszuhalten, wie autogenes Training, Yoga, progressive Muskelentspannung, Atemtechniken, Meditation, etc.

Weitere Informationsquellen:

- Konsensus-Statement der ÖGPB: Angststörungen – medikamentöse Therapie (<https://oegpb.at/2018/12/03/angststoerungen-medikamentoese-therapie-2/>)
- DFP: Die generalisierte Angststörung (<https://oegpb.at/2015/11/23/dfp-die-generalisierte-angststoerung/>)
- S3-Leitlinie Behandlung von Angststörungen (https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/051-028l_S3_Angststoerungen_2014-05-abgelaufen.pdf)
- Fragebogen bzgl. Angst: GAD 7 (Generalized Anxiety Disorder 7)

1 Kessler et al., 2005; Somers et al., 2006

2 Klaps A., I. Ponocny, R. Winker, M. Kundi, F. Auersperg, A. Barth: Mobile phone base stations and well-being – A meta-analysis. Science of the Total Environment, 2015; <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26657246>