



## **Angst und Panikattacken**

*Wenn sich das Leben verändert*

Herzrasen, Schweißausbrüche und das Gefühl keine Luft mehr zu bekommen sind die wohl typischsten Symptome von Panikattacken. Viele Menschen sind davon betroffen und werden oftmals völlig überraschend damit konfrontiert. Sie beginnen nach körperlichen Ursachen zu suchen und haben oft das Gefühl einen Herzinfarkt zu bekommen.

Ein Kreislauf mit der Angst vor der Angst beginnt und auf einmal ändert sich das gesamte Leben der betroffenen Menschen. Sie können es nicht mehr kontrollieren und geben sich dem Zustand hin, der sie gefangen hält.

Man spricht von etwa 30% der Menschen, die bereits schon eine Panikattacke erlebt haben und die Zahlen steigen stetig an. Doch warum? Der Alltag der Menschen ist stressig geworden und viele wichtigen Dinge, wie eine ausgewogene und gesunde Ernährung, soziale Kontakte und Sport und Bewegung werden immer hinten angestellt. Es ist eben nur der Kaffee in der Frühstückspause und der Burger zum Mittag. Für mehr bleibt keine Zeit. Doch dann mit einem Mal, wie aus heiterem Himmel, wird man von einer Panikattacke überfallen. Man kann diese Situation nicht einordnen und hofft nur, dass es nicht noch einmal passiert. Nach einer Panikattacke sollte man sich eigentlich ein wenig Ruhe gönnen, doch viele Betroffenen tun den Vorfall einfach beiseite schieben, bis sie wieder überwältigt werden. Dann beginnen sie nach Ursachen zu suchen und grübeln über die Panikattacke. Der Teufelskreis, die Angst vor der nächsten Angst beginnt.

Es ist jetzt umso wichtiger, aus diesem Teufelskreis herauszukommen, denn sonst kann sich eine Panikattacke in eine soziale Phobie oder eine generalisierte Angststörung umwandeln. Man muss handeln, bevor die Angst vor der Panikattacke den Alltag bestimmen kann, denn viele Menschen gehen nicht mehr aus dem Haus, meiden jeglichen Kontakt zu anderen und verändern ihr gesamtes Leben.

Raus aus dem Teufelskreis, bedeutet den Mut zur Veränderung, die Akzeptanz der Krankheit und vor allem braucht es den Rückhalt von Freunden und der Familie. Oftmals mangelt es den Betroffenen an Selbstbewusstsein, was den Ausbruch aus diesem Teufelskreis sehr erschwert. Ein langer Leidensweg und Heilungsprozess liegt nun vor den Betroffenen. Man spricht von einer Dauer von etwa 7 Jahren, bis man überhaupt erst einmal die Diagnose Panikattacke bekommen hat. Dies liegt vor allem daran, dass die Patienten von den behandelnden Ärzten oftmals nicht ernst genommen werden. Dabei ist es notwendig, dass Psychologen und Fachärzte des Patienten eng miteinander zusammen arbeiten, um eine Heilung erzielen zu können.

Weitere Informationen finden Sie unter <http://www.3-2-1-angstfrei.com>

## **Pressekontakt**

Norbert Seifert

Herr Norbert Seifert  
Hamburger Allee 26  
30161 Hannover

3-2-1-angstfrei.com  
[info@3-2-1-angstfrei.com](mailto:info@3-2-1-angstfrei.com)

## **Firmenkontakt**

Norbert Seifert

Herr Norbert Seifert  
Hamburger Allee 26  
30161 Hannover

3-2-1-angstfrei.com  
[info@3-2-1-angstfrei.com](mailto:info@3-2-1-angstfrei.com)

Norbert Seifert möchte Menschen helfen, die unter Angst und Panikattacken leiden. Er selbst hat viele Jahre damit verbracht, sich mit seinen eigenen Panikattacken auseinander zusetzen. Heute lebt er ein ganz normales Leben und dies möchte er mit seinem Wissen anderen Betroffenen auch ermöglichen.

Anlage: Bild

