



Infoblatt: Panikattacke

1. Was ist das?

Panikattacken sind plötzlich auftretende, sehr intensive Angstanfälle, die meist ohne erkennbaren äußeren Auslöser auftreten. Sie erreichen oft innerhalb weniger Minuten ihren Höhepunkt. Eine Panikattacke kann sehr beängstigend sein, ist aber medizinisch gesehen nicht gefährlich.

2. Typische Symptome

- Herzrasen oder starkes Herzklopfen
- Atemnot oder Erstickungsgefühle
- Schwindel, Benommenheit
- Zittern oder Hitzewallungen
- Schwitzen oder Kälteschauer
- Engegefühl in der Brust
- Gefühl von Kontrollverlust, „verrückt zu werden“ oder zu sterben
- Entfremdungsgefühle (Derealisation, Depersonalisation)

3. Ursachen und Risikofaktoren

Panikattacken können durch Stress, traumatische Erlebnisse oder körperliche Belastung begünstigt werden. Auch genetische Veranlagung, übermäßige Grübelneigung oder Angstsensibilität spielen eine Rolle. Oft entstehen sie im Rahmen einer Panikstörung.

4. Wie wird die Diagnose gestellt?

Die Diagnose erfolgt durch ein Gespräch mit einer Fachärztin/einem Facharzt oder Psychotherapeut:in. Wichtig ist die Abgrenzung zu körperlichen Ursachen wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Schilddrüsenproblemen.

5. Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

- Psychotherapie (insbesondere kognitive Verhaltenstherapie, Expositionsübungen)
- Medikamente (z. B. Antidepressiva – bei Bedarf, ärztlich abgestimmt)
- Atemübungen und Achtsamkeitstechniken
- Stressbewältigung, Psychoedukation

- Kombination aus Psychotherapie und Selbsthilfestrategien ist oft wirksam

6. Was kann ich selbst tun?

Bei einer Panikattacke helfen ruhiges Atmen, sich zu erden (z. B. Dinge im Raum beschreiben) oder beruhigende innere Sätze. Vermeiden Sie nicht die Auslöser – das verstärkt die Angst langfristig. Regelmäßige Bewegung, ein gesunder Lebensstil und Unterstützung durch andere sind hilfreich.

7. Weitere Infos & Hilfe

- www.panikattacken.at
- Telefonische Hilfe: 142 (Telefonseelsorge, anonym & kostenlos)