

## Pressemitteilung

### Angststörungen nehmen deutlich zu

Dresden, 24. Oktober 2017 - Im Jahr 2016 erhielten sachsenweit 6,6 Prozent der BARMER-Versicherten von ihrem behandelnden Arzt eine Angststörung diagnostiziert. Hochgerechnet auf die Gesamtbevölkerung waren folglich rund 270.000 Menschen betroffen. Im Vergleich dazu erhielten 2012 nur 5,2 Prozent der Sachsen eine derartige Diagnose. Angststörungen zählen neben Depressionen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Innerhalb von fünf Jahren ist die Anzahl der Betroffenen im Freistaat um rund 59.000 gestiegen. Zu diesem Ergebnis kam die BARMER nach Analyse kasseneigener Daten. Ebenfalls sichtbar wurde, dass der Betroffenenanteil bei Männern bis zum 60. Lebensjahr, bei Frauen bis zum 65. Lebensjahr steigt und über alle Altersklassen hinweg deutlich mehr Frauen als Männer unter Angststörungen leiden.

### Herzklopfen, Brustschmerz, Erstickungsgefühle - Panikattacken

Jeder Mensch ist manchmal ängstlich. In bedrohlichen Situationen hat das Angstgefühl auch eine Schutzfunktion, z. B. wenn Gefahr droht, etwa im Straßenverkehr. Sich jedoch ständig zu ängstigen, ist erschöpfend und kann zu vielen psychosomatischen Symptomen führen: Benommenheit, Nervosität, Herzklopfen, Konzentrations- und Schlafstörungen bis hin zu Panikattacken. Eine steigende Anzahl von Menschen leidet unter typischen Angstsymptomen, ohne dass ein bestimmter Auslöser erkennbar ist. Immer mehr Ärzte diagnostizieren eine Angststörung. Die Ursachen dafür sind nicht ganz geklärt. „Vermutlich spielen biologische und psychische Faktoren eine Rolle, erlebte Traumata, Verluste, strapaziöse Erfahrungen, aber auch starker familiärer Stress oder andauernde extreme Arbeitsbelastung“, fasst Dr. Fabian Magerl, Landesgeschäftsführer der BARMER in Sachsen mögliche Auslöser zusammen.

### Behandlungsverfahren um Ängste wieder in den Griff zu bekommen

„Die steigenden Betroffenenzahlen betrachten wir einerseits mit Sorge. Andererseits, bleibt eine wiederkehrende oder anhaltende Angststörung unbehandelt, kann sie sich immer mehr verselbstständigen. Somit kann ein Anstieg auch bedeuten, dass mehr Menschen professionelle Hilfe in Anspruch nehmen“, so Magerl. Extreme Ängste selbst in den Griff zu

Landesgeschäftsstelle

Sachsen

Zellescher Weg 21  
01217-Dresden

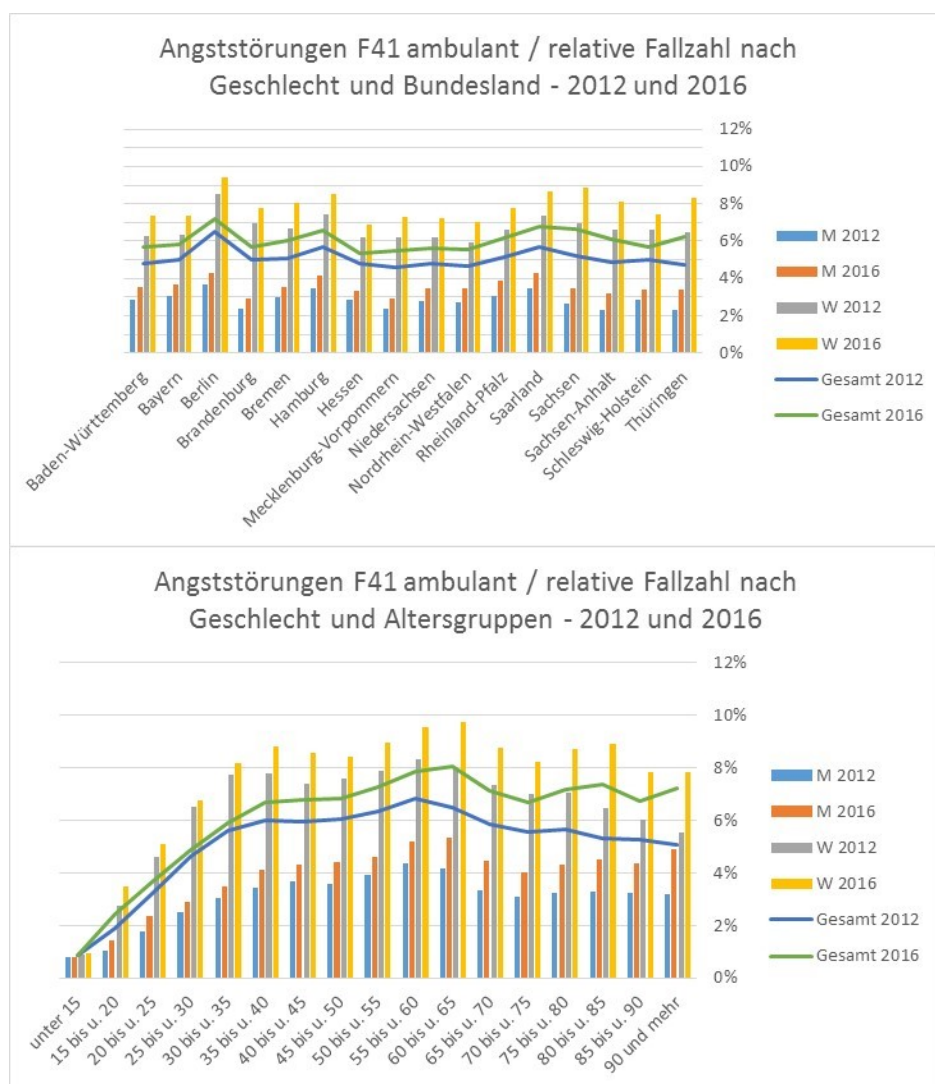
[www.barmer.de/presse-sachsen](http://www.barmer.de/presse-sachsen)  
[www.twitter.com/BARMER\\_SN](https://www.twitter.com/BARMER_SN)

[presse.sn@barmer.de](mailto:presse.sn@barmer.de)

Claudia Szymula  
Tel.: 0800 333 004 152-231  
[claudia.szymula@barmer.de](mailto:claudia.szymula@barmer.de)

bekommen ist schwer, daher ist frühzeitige professionelle Hilfe angeraten. So können die Symptome beispielsweise durch Medikamente und psychologische-und/oder psychotherapeutische Behandlung gelindert werden. Mithilfe von Therapeuten lassen sich die Grundmuster der Ängste und Sorgen erkennen. Durch eine kognitive Verhaltenstherapie lernen Betroffene, ihre Gedanken und Ängste zu steuern und zu verändern. Autogenes Training und progressive Muskelentspannung dienen zum einen der Entspannung gleichzeitig lernt man mit Stress besser umzugehen. „Manchen Menschen hilft es auch, sich gut über die Erkrankung zu informieren und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen“, so Magerl. Hier bieten Selbsthilfegruppen Unterstützung an.

Mehr zum Thema Angststörung unter: [www.barmer.de/s000835](http://www.barmer.de/s000835)



Quelle: BARMER