

Buchtip

Zu viel Angst

Gegenmaßnahmen verständlich gemacht

Einige Menschen haben extreme Angst (Phobien) vor bestimmten Tieren oder Situationen, etwa vor Schlangen oder Spinnen oder vor dem Fliegen. Andere „sterben vor Angst“, wenn sie sich zu Wort melden wollen (soziale Phobie), leiden unter Panikattacken oder werden urplötzlich von Angstgefühlen überflutet (generalisierte Angststörung). Wo-

durch solche belastenden Ängste entstehen können, wie man sie diagnostizieren und behandeln kann, erörtert ein neuer Ratgeber der Stiftung Warentest. Das Autorenehe-

paar erklärt nicht nur, welche Rolle Psycho- und Verhaltenstherapie, Medikamente und andere Behandlungsmöglichkeiten spielen, sie helfen auch zu verstehen, auf welche Weise die jeweiligen Verfahren wirksam werden können. Und sie betonen, dass Hilfe möglich ist.

Andererseits legen die beiden psychiatrisch, neurologisch und psychotherapeutisch erfahrenen Autoren darauf Wert, dass nicht jedes Angstgefühl als krankhaft bezeichnet wird. Ausschlaggebend sind hoher Leidensdruck, starke Einschränkungen im Alltag und körperliche Beschwerden wie Schwindel oder Herzrasen.

Angst zu empfinden, ist Teil der menschlichen Natur und ein – auch sinnvolles – Produkt der Evolution. Darauf macht der Ratgeber in einem eignen Kapitel „Wir brauchen Angst“ aufmerksam. Wenn der flüchtende Hase Haken schlägt, um seinem Verfolger zu entkommen, oder der Fußgänger vor dem heranrasenden Auto zurückschreckt, macht das biologisch Sinn. Dass aber die Autoren die Angst vor Prüfungen oder Arbeitslosigkeit als sinnvolle Antriebsfeder betrachten, ohne dies zu hinterfragen, ist diskussionswürdig. Mit dem biologischen Nutzen von Angstempfinden hat das nicht viel zu tun. Vermutlich ist ein praxisnaher Ratgeber damit überfordert zu fragen, was denn das für eine Gesellschaft ist, in der so vie-

le Menschen unter Ängsten leiden – und was mögliche Gründe sind.

Eine verständliche Sprache und viele konkrete Beispiele machen den Ratgeber gut lesbar. Er ist so gegliedert, dass Leserin und Leser rasch zum eigenen Problem vorstoßen können. Dabei finden sie in einem eigenen Kapitel und unter den verschiedenen Angstformen auch jeweils Antwort auf die Frage: „Was kann ich selbst tun?“

Angst ist ein schillernder Begriff und wie Angststörungen entstehen, ist noch längst nicht vollständig geklärt. Aber wer unter zu viel Angst leidet, sollte und kann mit Unterstützung etwas dagegen tun.

Günter Niklewski und Rose Riecke-Niklewski: Ängste überwinden. Stiftung Warentest 2010 (2. Aufl.), 288 Seiten, 19,90 €



Vorsicht! Gepanschtes aus dem Internet

Nahrungsergänzungsmittel und Arzneimittel im Internet zu kaufen, wird immer populärer. Vielen erscheint das Angebot dort besonders günstig, und manche nutzen das Internet, um ohne Rezept verschreibungspflichtige Medikamente zu bestellen, beispielsweise Anabolika zum Muskelaufbau oder erektionsfördernde Mittel. Das ist illegal und gefährlich. Aber auch vermeintlich „natürliche“ Arzneimittel, die via Internet vermarktet werden, bergen Risiken: Manche Anbieter versetzen sie mit verschreibungspflichtigen oder nicht zugelassenen Wirkstoffen.

Schweizer Behörden schlagen jetzt Alarm. Swissmedic legt eine Hochrechnung vor: 2009 gelangten etwa 50.000 Sendungen mit illegal importierten Arzneimitteln in den Alpenstaat – 68% mehr als im Vorjahr.¹ Für Deutschland fehlen entsprechende Daten. Umgerechnet auf die Bevölkerungszahl dürfte von einer halben Million illegaler Lieferungen

nach Deutschland auszugehen sein. Mehr als die Hälfte stammen nach den Schweizer Erfahrungen aus dem asiatischen Raum (44%), davon über ein Drittel aus Indien.

Am häufigsten hat der Schweizer Zoll Erektionsförderer beschlagnahmt (29%), gefolgt von Schlankheitsmitteln (15%), Muskelaufbaupräparaten