

# Editorial

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **58 (2001)**

Heft 11: **Kalt! : Kälter! : Erkältet?**

PDF erstellt am: **27.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

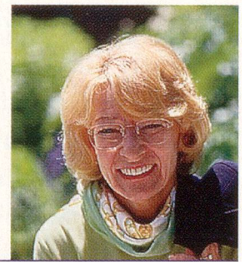
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## Liebe Leserinnen, liebe Leser

*Angst ist ein Gefühl, das wir alle kennen. Ein Gefühl, das uns seit dem schrecklichen September noch stärker bewegt als zuvor. Diese Art von Angst wird von vielen Menschen geteilt, sie ist – bei allem Unerklärlichen – doch irgendwie verständlich, real und nachvollziehbar.*

*Auch irrealer Ängste kennen viele. Ich zum Beispiel leide unter Höhenangst. Schon bestimmte Szenen im Fernsehen genügen, um meinen Puls in die Höhe zu jagen und meine Knie zum Zittern zu bringen. In der Realität meide ich Türme, Sessellifte und Gondelbahnen; auf Balkonen halte ich mich in sicherer Entfernung vom Geländer, auf ein Riesenrad würden mich keine zehn Pferde bringen. Leider bekommt man nicht nur in der Höhe Höhenangst. Zu schaffen macht mir vor allem die moderne Architektur. In meiner (früheren) Lieblingsbuchhandlung bin ich kein Kunde mehr: Nach einem Umbau wurde ich mit einem gläsernen Fahrstuhl und durchsichtigen Treppenstufen konfrontiert. Das war's dann – soviel Adrenalin muss nicht sein!*

*Trotzdem, mit dieser irrealen Angst lässt sich leben. Schlimmer sind die Menschen dran, bei denen – wenn nicht unbegründete, so doch für die Umwelt meist unverständliche – Ängste den Alltag bestimmen bzw. sich zu Panikattacken ausweiten und somit krankhafte Züge annehmen. Bei Panikattacken treten nicht nur unangenehme körperliche Symptome auf, viel schlimmer in seinen Nachwirkungen für die Betroffenen ist das häufig damit verbundene Gefühl der Blamage, der Erniedrigung und der Scham.*

*Das Vermeiden der angstausslösenden Situation wird dann zum einzigen Gegenmittel, ist aber kein Heilmittel. Viele Betroffene wissen nicht, weshalb sie in Panik geraten, und glauben, diese Attacken kämen über sie wie epileptische Anfälle, so dass sie abwarten könnten, bis sie vorüber seien. Aus dieser Unsicherheit und Verletzlichkeit entsteht vielfach das Gefühl von Kontrollverlust und Abhängigkeit, das erst recht krank macht. Lesen Sie unseren Beitrag «Nur keine Panik», um zu entscheiden, ob und wann fachmännische Hilfe vonnöten ist.*

Herzlichst Ihre

Ingrid Zehnder