

KONTAKT

STATIONÄRE AUFNAHME FÜR ERWACHSENE

Bezirksklinikum Ansbach
0981 4653-2100

Klinikum am Europakanal Erlangen
09131 753-5353

Frankenalb-Klinik Engelthal
09158 926-2203

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Fürth
0911 891870-0

Institutsambulanzen

Ansbach: 0981 4653-1251

Engelthal: 09158 926-2202

Erlangen: 09131 753-2723

Feuchtwangen: 09852 70388-40

Fürth: 0911 75657-40

Höchststadt an der Aisch: 09193 50263-0

Neustadt an der Aisch: 09161 87290-40

Roth: 09171 90835-0

Weißenburg: 09141 90122-0

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Bezirksklinikum Ansbach

Ambulanz: 0981 4653-1870

Stationäre Aufnahme: 0981 4653-1820

Institutsambulanz Neustadt an der Aisch

Telefon: 09161 873190

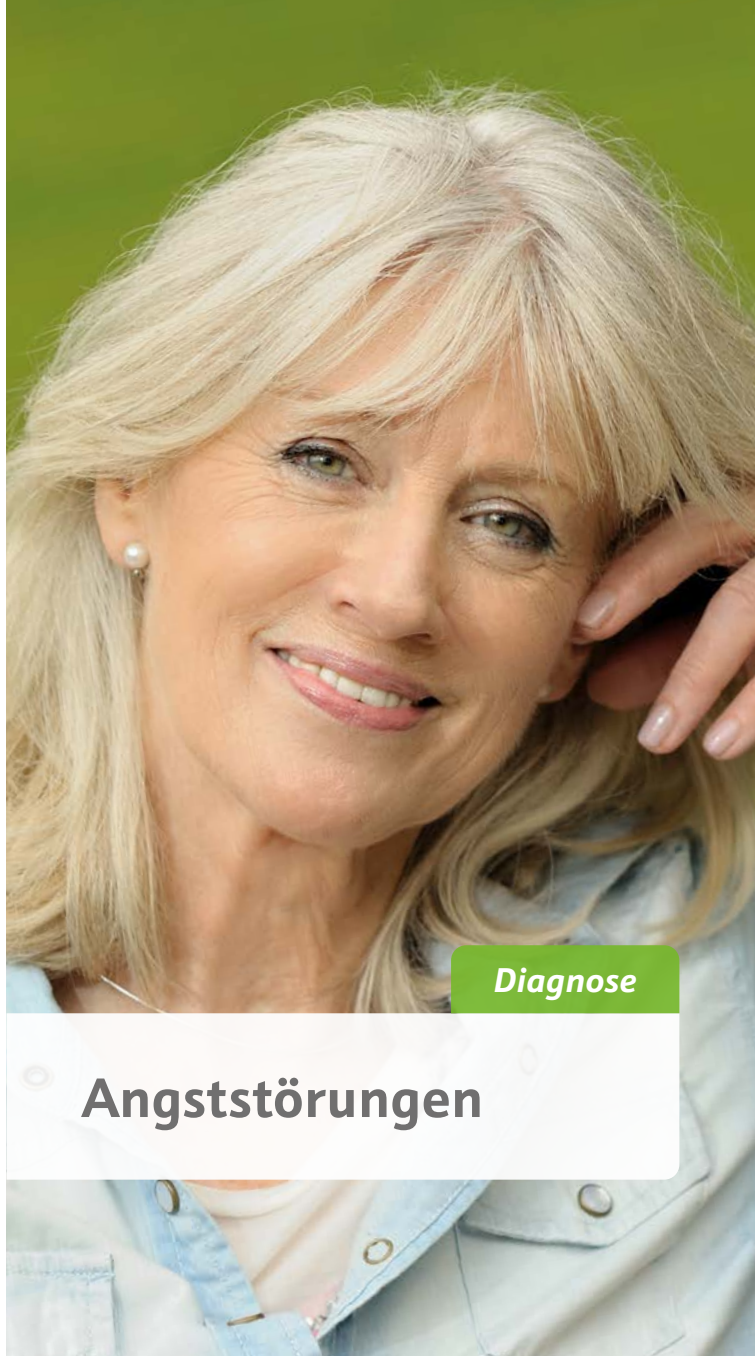


[www.bezirkskliniken-mfr.de/
diagnosen](http://www.bezirkskliniken-mfr.de/diagnosen)

Herausgeber: Bezirkskliniken Mittelfranken
Gestaltung: www.winkler-werbung.de
Titelbild: © Volker Witt/Fotolia

D002 / Stand 03_2026

www.bezirkskliniken-mfr.de



Diagnose

Angststörungen

**Bezirkskliniken
Mittelfranken**



ANGSTSTÖRUNGEN

Angst ist normal und gehört zu unserem Leben. Sie ist dazu da, uns vor bedrohlichen Situationen zu warnen und versetzt uns durch die Ausschüttung von Adrenalin in einen Zustand erhöhter Wachsamkeit. Wenn dieser „Angstalarm“ zur Unzeit ausgelöst wird oder die Angstreaktion auf eine Situation völlig übertrieben ist, dann beeinträchtigt die Angst ein normales Leben.

Wie kommt es zu einer Angststörung?

Auslöser können belastende Lebensereignisse, wie zum Beispiel Konflikte, Unfälle oder der Tod eines nahestehenden Menschen sein. Auch alltägliche Belastungen, wie Arbeitslosigkeit oder chronische Arbeitsüberlastung, können zu einer Angststörung führen. Manchmal findet sich auch kein offensichtlicher Auslöser.

Welche Arten von Angststörungen gibt es?

- Panikstörung: Plötzliche Panikattacken mit Herzrasen, Schwindel und anderen Symptomen, die jedoch keine körperliche Ursache haben.
- Generalisierte Angststörung: Eine diffuse Angst, die das ganze Leben überschattet, mit dauernder Sorge um Gesundheit und Familie oder ständigen Befürchtungen einer nahenden Katastrophe.
- Soziale Phobie: Massive, irrationale Angst vor dem Kontakt zu Menschen oder vor Situationen, in denen man kritisch bewertet und negativ beurteilt werden könnte.
- Spezifische Phobien: Dazu gehören Tierphobien, Umweltphobien (Angst vor Höhe oder Gewittern), Angst vor medizinischen Eingriffen oder Flugphobie.

Wie werden Angststörungen behandelt?

Betroffene vermeiden meist angstauslösende Situationen, dadurch schränken sie sich in ihrem Lebensalltag zum Teil massiv ein. Das Vermeidungsverhalten verstärkt zudem die Angst. Die Behandlung zielt darauf ab, diesen Teufelskreis der Angst zu durchbrechen. Dabei können Medikamente eingesetzt und eine kognitive Verhaltenstherapie durchgeführt werden. Die Betroffenen sollen sich mit ihren angstauslösenden Gedanken auseinandersetzen und mithilfe psychologischer Begleitung einen besseren Umgang mit ihren Ängsten finden. Diese Verhaltenstherapie wird auch in ambulanten Gruppenangeboten der Bezirkskliniken Mittelfranken angeboten. Zudem kann das Erlernen von Entspannungstechniken dabei helfen, Angst- und Stressreaktionen vorzubeugen.

Was kann ich tun?

Wenn die Angst Ihre Lebensqualität stark einschränkt, scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Erste Anlaufstelle kann Ihre Haus- oder Facharztpraxis sein. Sie können aber auch direkt mit einer unserer Institutsambulanzen Kontakt aufnehmen. In der Ambulanz bekommen Sie einen Termin für ein Vorgespräch. Dabei wird dann geklärt, ob eine ambulante, tagesklinische oder stationäre Behandlung für Sie das Richtige ist.

Wo gibt es Hilfe?

Die Bezirkskliniken Mittelfranken bieten Anlaufstellen an zahlreichen Standorten. Terminabsprachen für die ambulante Diagnostik sind in den Psychiatrischen Institutsambulanzen der Kliniken (Ansbach, Erlangen, Engelthal und Fürth) sowie in den Außenstellen möglich. Die Frankenalb-Klinik Engelthal ist besonders auf die Behandlung von Angsterkrankungen spezialisiert. Dort gibt es eine eigene Wahlleistungs- und Privatstation. Auch alternative Heilmethoden sind in Engelthal möglich.