

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 11: Kalt! : Kälter! : Erkältet?

Vorwort: Editorial

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



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 irrealen 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