

# Mut zur Ansprache: Ängste aussprechen und besänftigen

Die moderne Medizin bietet vielfältige Lösungen aus Pflanzen. Wie der Spruch „Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“ bereits zeigt, existiert ein umfangreiches Heilpflanzenwissen. Daraus und aus konkreten Untersuchungen entwickelt die Wissenschaft heute moderne Arzneimittel, die sehr vielseitig sind und auch dabei helfen können, herausfordernde Zeiten besser zu meistern.

**K**riege, Klima, Katastrophen: Bei all den belastenden Nachrichten wird es zur täglichen Herausforderung, die Angstmacher in Zaum zu halten. Je früher die schlummern-de Angst beim Namen genannt wird, desto besser ist sie auch in den Griff zu bekommen. Was Sie jedenfalls tun können: Informieren Sie sich über das Thema Angst, über die Formen der Ängste und Angststörungen. Und sprechen Sie darüber mit anderen. Denn Sie sind damit nicht allein. Es kann viel für den Umgang mit Ängsten getan werden.

## Leben mit Angststörung

Erste Anzeichen für eine sogenannte temporäre ängstliche Verstimmung können zum Beispiel sorgenvolles Gedankenkreisen, verstärkter Rückzug und depressive Zustände sein. Auf die beginnende ängstliche Verstimmung folgen des Weiteren Schlafstörungen bis hin zu einer sozialen und generalisierten Angst. Dabei kann die Betroffene – die Mehrheit der an Angststörungen leidenden Menschen sind tatsächlich Frauen – nicht mehr aus dem Haus gehen und auch nicht den gewohnten Alltag bewältigen.

## Gegen lähmende Angst

Ängste können somit weitreichende Folgen nach

MENSCH • MEDIZIN • PFLANZE



Welchen Stellenwert können pflanzliche Arzneimittel im Alltag haben und was kann die Phytotherapie tatsächlich? Hier finden Sie Antworten, Tipps und Kommentare von Menschen, die sich für das Potenzial von Pflanzen im Gesundheitsbereich begeistern.



Lavendel (*Lavandula angustifolia*)



**TIPP! PODCAST – KEINE ANGST VOR DER ANGST**  
Hier kommen Menschen mit Angsterkrankungen zu Wort und zeigen, wie Ängste wirklich sind. Angst gehört zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Expert:innen informieren über die unterschiedlichen Gesichter der Angst und geben Tipps rund um das Thema Angsterkrankungen. Wertvoll zu hören.

sich ziehen und enorm in der Handlungsfähigkeit einschränken. Deshalb ist es wesentlich, Ängste nicht zu verheimlichen, sondern darüber zu sprechen und weitere Maßnahmen aktiv zu setzen. Gegen das lähmende und einschränkende Gefühl kann am besten in einer Psychotherapie vorgegangen werden. Es gibt auch Beruhigungstechniken und es können individuelle Methoden für die Akutsituation ausgearbeitet werden. Unterstützend helfen verschreibungspflichtige Medikamente sowie rezeptfreie Angstlöser aus der Natur.

## Antwort aus der Phytotherapie: Lavandula angustifolia

Der am besten belegte Angstlöser aus der Natur wird aus Lavendel gewonnen. Nur der echte Lavendel namens *Lavandula angustifolia* enthält die angstlösenden Inhaltsstoffe. Spannend am Arzneilavendel ist das Lavendelöl, das als Wirkstoff Silexan® zum Arzneimittel verarbeitet wird. Ein wirkungsvoller Angstlöser ohne die für Psychopharmaka bekannten Nebenwirkungen. —

## DAS SAGT DIE EXPERTIN



Das Potenzial der Pflanzen für die Gesundheit sieht auch Priv. Doz.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Lucie Bartova, Oberärztin der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der MedUni Wien. Wir haben sie gefragt, welche Erfahrungen sie im beruflichen Alltag mit der Phytotherapie macht.

„In der klinischen Praxis sind wir häufig damit konfrontiert, dass Patient:innen nach pflanzlichen Behandlungsmöglichkeiten fragen. Umso wichtiger ist ein gutes Verständnis davon, welche Substanzen Wirkung zeigen, damit wir auch individuell beraten können – dabei ist die evidenzbasierte Phytotherapie der Schlüssel, um Daten über Wirkung, Sicherheit und Qualität des pflanzlichen Produktes zu liefern. Nur einige wenige pflanzliche Präparate sind hochwertig und ausreichend geprüft – zum Beispiel ist Lavendel nicht gleich Lavendel –, um als Arzneimittel angewendet zu werden. Hauptsächlich sehe ich den Einsatz der Phytotherapie bei milder Ausprägung von Depressionen, Angst oder psychosomatischen Beschwerden. Aber auch bei manifesten Erkrankungen kann man Phytopharmaka ergänzen, denn hier muss ich die Medikation nicht umstellen – das Interaktionsprofil der Phytotherapie ist ausgesprochen gut. Es freut mich, dass wir ab dem SS 2026 an der MedUni Wien das Wahlfach Phytotherapie für Medizinstudent:innen anbieten. Warum das wichtig ist? Um die Möglichkeiten der Phytotherapie klar zu zeigen und werdende Ärzt:innen bei kritischem Denken und bei der Einschätzung der Phytotherapie zu unterstützen. Dann können sie pflanzliche Substanzen fundiert und gezielt einbeziehen und individuell effektiv anwenden. Das Wissen zu Phytotherapie sehe ich daher als sehr relevant und essenziell.“



**TIPP! Spannende Unterhaltung und Wissenswertes rund um das Thema Phytotherapie finden Sie auf Instagram bei Phytofluencer Lilly.**

Sie zeigt in flotten Rätseln, übersichtlichen Porträts und netten Expert-Talks, was Pflanzen im Einsatz für die Gesundheit so besonders macht. Scannen Sie einfach den oben stehenden QR-Code!