

1. Panik-Attacken

Mitten in der Nacht wacht Erika H. auf, ihr sticht das Herz, sie atmet schwer, im Hals sitzt ein Kloß, sie würgt, ihr wird schwindelig. Todesangst packt sie, dazu das Gefühl, verrückt zu werden.

In ihrer Panik hat sie schon acht Mal die Rettung herbei gerufen, acht Mal innerhalb der letzten beiden Monate. Mit dem Krankenwagen raste sie in die Notaufnahme des nächstliegenden Krankenhauses, die Ärzte untersuchen sie auf Herz und Nieren – und jedes Mal stellen sie fest: Organisch fehlt Erika H. gar nichts. Ihr EKG ist völlig normal. Auch die 24-Stunden-Messung zeigt nur an, dass mit ihrem Herz alles in Ordnung ist.

Bisweilen meint sie, schon Tage zuvor voraus zu spüren, dass wieder eine solche Attacke auf sie zu kommt. Doch auch dann zeigt das EKG keine Auffälligkeit. Erika H. fühlt sich aber ganz anders – belastet, angeschlagen, gefährdet.

Was körperlich und psychisch in ihr abläuft, kann das Elektrokardiogramm nicht richtig lesen. Aber **clue** kann es. Das Gerät zeigt an, dass ihr vegetatives Nervensystem aus der Balance geraten ist, aber ihr Herz gesund.

Für Frau H. haben diese Rückmeldungen einen sehr heilsamen Effekt: Sie sieht, wenn sie Angst bekommt, dass organisch alles in Ordnung ist. Dadurch sinkt ihre Angst. Sie macht sich nicht länger verrückt. Panik-Attacken treten nicht mehr ein. Frau H. arbeitet mit einem Coach an einem Stress-Bewältigungs-Programm. Seither geht es ihr noch besser.

Abb. links:
Es zeigt sich eine normale Herzfrequenz und eine normale aber symmetrische Balance (4,63)

Abb. rechts:
An der geringeren Herzfrequenz und der niedrigeren Balance (1,03) lässt sich eine Entspannung erkennen.

