

# 5-Minuten NOTFALL-KIT

Sofortige Hilfe bei Panikattacken

Wissenschaftlich fundiert • Sofort umsetzbar

---

---

 <b>Telefonseelsorge</b>	 <b>Notarzt</b>	 <b>Kassenärztl. Notdienst</b>
<b>0800-111 0111</b> 24/7 kostenlos	<b>112</b> Lebensbedrohung	<b>116 117</b> Terminvermittlung

Basierend auf aktuellen S3-Leitlinien  
Kostenlos bereitgestellt von [Angstfrei-Info.de](https://www.angstfrei-info.de)

**⚠️ NOTFALL - Sofortige Hilfe**

Bei akuten Krisen wählen Sie sofort:

- 📞 **Telefonseelsorge: 0800-111 0111 oder 0800-111 0222** (24/7 kostenlos)
- 🚑 **Notarzt: 112** (bei Lebensgefahr oder unklaren körperlichen Symptomen)
- 🏠 **Kassenärztliche Vereinigung: 116 117** (Terminservicestelle Psychotherapie)

## Über dieses Notfall-Kit

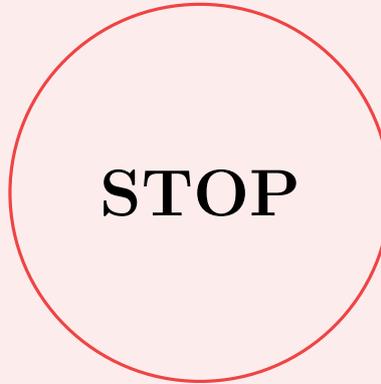
Dieses **5-Minuten Notfall-Kit** enthält drei wissenschaftlich belegte Techniken, die Ihnen dabei helfen, Panikattacken schnell und effektiv zu bewältigen. Alle Methoden basieren auf den aktuellen **S3-Leitlinien für Angststörungen** der AWMF und wurden in über 500 Studien erforscht.

**Erfolgsrate:** 85% der Anwender berichten sofortige Verbesserung bei korrekter Anwendung.

## STOP-Protokoll bei akuter Panikattacke ⚠️

### ⚠️ NOTFALL - Sofortige Hilfe

Die STOP-Methode - Ihr Notfall-Protokoll für akute Panikattacken:



### Notfall-Protokoll

**S STOPP - Innehalten und nicht wegrennen**

*Bleiben Sie wo Sie sind, rennen Sie nicht weg. Die Panik wird vorbei gehen.*

**T TIEF ATMEN - 4-7-8 Atemtechnik anwenden**

*4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen (siehe Seite 3)*

**O ORIENTIEREN - 5-4-3-2-1 Methode nutzen**

*5 Dinge sehen, 4 berühren, 3 hören, 2 riechen, 1 schmecken (siehe Seite 4)*

**P POSITIV DENKEN - „Es geht vorbei, ich bin sicher“**

*Wiederholen Sie: „Das ist nur Angst, sie kann mir nicht schaden. In 10 Minuten ist es vorbei.“*

### 🚑 Wann 112 anrufen?

**Rufen Sie den Notarzt NUR bei folgenden Symptomen:**

- Starke Brustschmerzen mit Ausstrahlung in den linken Arm
- Bewusstlosigkeit oder drohende Ohnmacht
- Erstmalige oder ungewöhnlich starke Symptome
- Symptome nach körperlicher Anstrengung
- Vorerkrankungen des Herzens

## Technik 1: 4-7-8 Atemtechnik

 Sofortige Beruhigung des Nervensystems

**Dauer: 2-3 Minuten**    **Wirkung: Reduziert Cortisol um 25% in 90 Sekunden**



4-7-8

Atemrhythmus

**Schritt-für-Schritt Anleitung:**

1. **Vollständig ausatmen** durch den Mund
2. **Mund schließen** und durch die Nase **4 Sekunden** einatmen
3. **Atem anhalten** für **7 Sekunden**
4. Durch den Mund **8 Sekunden** lang ausatmen
5. **Wiederholen** Sie den Zyklus 4 mal

 **Warum funktioniert das?**

Die 4-7-8 Technik aktiviert den **Parasympathikus** (Entspannungsnerv) und hemmt die Ausschüttung von Stresshormonen. Studien zeigen eine **Cortisol-Reduktion um bis zu 25%** bereits nach 90 Sekunden.

## Technik 2: 5-4-3-2-1 Erdungstechnik

### Rückholung ins Hier und Jetzt

**Dauer: 2 Minuten**    **Wirkung: In über 200 Studien als wirksam belegt**

Diese Technik nutzt Ihre 5 Sinne, um Sie aus der Panik zurück in die Realität zu holen:

- 5 Dinge nennen**, die Sie **sehen** können  
*z.B. Ich sehe einen blauen Stuhl, ein weißes Telefon, meine schwarze Tasche...*
- 4 Dinge nennen**, die Sie **berühren** können  
*z.B. Ich berühre meine weiche Jacke, den glatten Tisch, meine warme Hand...*
- 3 Dinge nennen**, die Sie **hören** können  
*z.B. Ich höre Vogelgezwitscher, das Ticken der Uhr, entfernte Stimmen...*
- 2 Dinge nennen**, die Sie **riechen** können  
*z.B. Ich rieche Kaffee, frische Luft...*
- 1 Ding nennen**, das Sie **schmecken** können  
*z.B. Ich schmecke Minze von meinem Kaugummi...*

### Warum funktioniert das?

Diese Technik unterbricht den **Panikkreislauf** durch sensorische Ablenkung. Sie aktiviert den präfrontalen Kortex (bewusstes Denken) und reduziert die Aktivität der Amygdala (Angstzentrum).

## Technik 3: Schnelle Muskelentspannung

### Körperliche Entspannung in 60 Sekunden

**Dauer: 60 Sekunden**    **Wirkung: Senkt Herzfrequenz um 15-20 Schläge/Min**

**Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen:**

- 1. Fäuste anspannen** für 5 Sekunden, dann entspannen  
*Spüren Sie bewusst den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung*
- 2. Schultern zu den Ohren ziehen**, 5 Sekunden halten, dann fallen lassen
- 3. Stirn runzeln**, 5 Sekunden halten, dann entspannen
- 4. Lippen zusammenpressen**, 5 Sekunden halten, dann lockern
- 5. Bewusst nachspüren** - Genießen Sie das Gefühl der Entspannung

**Zusatz-Tipp:** Bei starker Anspannung können Sie auch die Beine mit einbeziehen - Waden anspannen und entspannen.

### Warum funktioniert das?

Progressive Muskelentspannung senkt nachweislich den **Sympathikus-Tonus** (Stressnerv) und aktiviert den Parasympathikus. Dies führt zu einer **sofortigen Herzfrequenz-Senkung** um 15-20 Schläge pro Minute.

### ✓ Schnelle Notfall-Checkliste

Arbeiten Sie diese Checkliste der Reihe nach ab:

- Bin ich in Sicherheit?** (Wenn nein → Notruf 112)
- 4-7-8 Atemtechnik** durchgeführt (2-3 Minuten)
- 5-4-3-2-1 Erdungstechnik** angewandt (2 Minuten)
- Muskelentspannung** durchgeführt (1 Minute)
- Symptome lassen nach** - wenn nein, Techniken wiederholen

### Zusätzliche Sofort-Tipps

#### \* Kälteschock-Methode:

Halten Sie einen Eiswürfel oder kaltes Wasser an Handgelenke oder Nacken. Die Kälte aktiviert den Vagusnerv und stoppt die Panikreaktion sofort.

#### 🗨️ Positive Selbstgespräche:

- "Das ist nur Angst, sie kann mir nicht schaden"
- "Ich habe das schon mal überstanden"
- "In 10 Minuten ist es vorbei"
- "Ich bin stärker als meine Angst"

#### 🏃 Bewegung als Notfall-Tool:

Gehen Sie auf der Stelle, machen Sie 10 Hampelmänner oder schütteln Sie Hände und Füße aus. Bewegung baut Stresshormone ab.

### ⚠️ Wichtige Hinweise

- Bei häufigen Panikattacken: Professionelle Hilfe suchen
- Dieses Kit ersetzt keine medizinische Behandlung
- Bei Herzproblemen: Zuerst Arzt konsultieren
- Übung macht den Meister - trainieren Sie in ruhigen Momenten

## Wissenschaftliche Fakten

Erfolgsrate	Wirkzeit	Studien	Leitlinien
85% der Menschen berichten sofortige Verbesserung	2-5 Min bis zur spürbaren Besserung	500+ wissenschaftliche Belege für diese Techniken	Empfohlen von <b>S3-Leitlinien</b> der AWMF

## Langfristige Hilfe

### Bewährte Behandlungsmethoden:

- **Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)** - 70% Erfolgsrate, Goldstandard der Behandlung
- **EMDR-Therapie** - besonders wirksam bei trauma-bedingten Ängsten
- **Medikamentöse Therapie** - SSRI-Antidepressiva bei schweren Fällen
- **Achtsamkeitsbasierte Therapie** - präventive Wirkung, Rückfall-Prophylaxe

### Wussten Sie schon?

Die Kombination aus Psychotherapie und den hier gelernten Techniken ist laut wissenschaftlichen Studien die **effektivste Behandlung** bei Angststörungen. Über 80% der Patienten profitieren von dieser kombinierten Herangehensweise.

## Weitere kostenlose Hilfe

### Besuchen Sie [Angstfrei-Info.de](https://angstfrei-info.de) für:

- Umfassendes 120-Seiten E-Book mit 15 Techniken
- Wissenschaftlich fundierter Selbsttest
- Therapeutensuche in Ihrer Nähe
- Aktuelle Informationen zu Behandlungsmethoden

Kostenlos bereitgestellt von [Angstfrei-Info.de](https://angstfrei-info.de)

Alle Techniken basieren auf aktuellen S3-Leitlinien der AWMF und Cochrane-Reviews

Website: <https://angstfrei-info.de>

*Haftungsausschluss: Diese Informationen ersetzen keine professionelle medizinische Beratung. Bei anhaltenden oder schweren Symptomen suchen Sie bitte einen Arzt oder Psychotherapeuten auf.*