

20. Oktober 2021

Waschzwang, Kontrollwut und Co.: Zwangsstörungen

Anmoderation:

Viele Menschen haben den ein oder anderen Spleen – sei es, dass sie sich mehrfach davon überzeugen, dass die Kaffeemaschine wirklich ausgeschaltet ist oder, dass sie ständig putzen. Problematisch wird es, wenn Gedanken und Verhaltensweisen zwanghaft werden und das alltägliche Leben in Mitleidenschaft gezogen wird. Dann kann es sich um eine Zwangsstörung handeln, wie Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband, im Gespräch mit Kristin Sporbeck, erklärt.

Länge: 2.06 Minuten

Dr. Astrid Maroß:

Bei einer Zwangsstörung treten wiederholend Gedanken oder Handlungen auf, die der Betroffene aus seinem normalen Leben kennt, die er aber viel häufiger und stärker, intensiver erlebt und ausführen muss, weil sonst ein unerträgliches Maß an Anspannung oder Angst vorhanden ist. Und bei Ausführen zum Beispiel des Zwanges, Rituals erlebt er dann eine Erleichterung.

Text:

erklärt Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband. Meist entwickeln sich die Zwänge schleichend in der Jugend oder im jungen Erwachsenenalter. Relativ häufig sind beispielsweise Waschzwänge. Die Betroffenen haben Angst oder Ekel vor Schmutz oder Krankheitserregern, daher waschen oder desinfizieren sich sehr oft die Hände.

Dr. Astrid Maroß:

Dann gibt es den Bereich der Kontrollzwänge, wo einfach eine Angst und Unsicherheit besteht, dass man etwas Wichtiges falsch gemacht oder vergessen haben könnte und deswegen Haushaltsgeräte oder Türen und Fenster ständig kontrolliert. Und

dann gibt es auch noch den Bereich der Ordnungszwänge, wo bestimmte Gegenstände in einem spezifischen System geordnet sein müssen und ansonsten das Abweichen von der Ordnung als bedrohend empfunden wird.

Text: Die Betroffenen sind oft sehr niedergeschlagen, depressiv und ziehen sich zurück. Im Extremfall können sie ihren Alltag kaum noch bewältigen. Helfen kann eine Verhaltenstherapie – insbesondere bewährt hat sich die kognitive Verhaltenstherapie, so Dr. Maroß:

Dr. Astrid Maroß:

Dabei lernen Patienten Strategien, wie sie mit den Ängsten und ihren persönlichen Zwangsgedanken oder -handlungen umgehen können und in der Zukunft dann in der Lage sind, diese nicht mehr so häufig erleben zu müssen. Manchmal kann es sinnvoll sein, diese Behandlung medikamentös zu unterstützen. Dabei kommen vor allen Dingen Antidepressiva in Frage. Das sind Medikamente, die ja sehr häufig bei Depressionen eingesetzt werden, aber auch bei Zwangsstörung eine Verringerung der Symptomatik hervorrufen können.