

## Panikattacken: Wie hilfreich sind Onlinetherapien?

**Berlin, 29. Oktober 2019 – Die Wartelisten für eine Psychotherapie für Menschen, die an einer Angststörung leiden, sind mitunter lang. Gleichzeitig gibt es immer mehr Online-Angebote, die betroffenen Menschen Hilfe anbieten. Doch sind diese digitalen Angebote wirklich hilfreich? Und wie wirksam sind Verhaltenstherapien und Antidepressiva bei Angststörungen? Die Stiftung Gesundheitswissen hat in ihrem aktuellen Studiencheck den Nutzen und Schaden einzelner Therapien – auch von Online-Angeboten – bei Patienten mit Panikstörungen untersucht.**

Jeder 50. Erwachsene in Deutschland hat im Laufe seines Lebens Panikstörungen und sogar jeder 25. Erwachsene bekommt Agoraphobie, eine Angststörung, bei der u.a. Furcht vor öffentlichen Plätzen besteht – einige sind so schwer betroffen, dass sie das Haus nicht mehr verlassen können oder ihren Job verlieren. Krankhafte Angst kann den Alltag lahmlegen.

### **Panikstörungen verschwinden in der Regel nicht von allein**

Möglichkeiten, Angststörungen vorzubeugen, gibt es kaum. Ohne therapeutische Unterstützung bekommt man sie meist nicht wieder los. Im Gegenteil: Die Angst vor der Angst führt bei Betroffenen oftmals dazu, dass sich ungünstige Verhaltensstrukturen verfestigen. Zur Behandlung stehen unterschiedliche Möglichkeiten zur Verfügung. Dabei gehören die kognitive Verhaltenstherapie und eine Behandlung mit Antidepressiva zu den gängigen Behandlungsmöglichkeiten. Für Menschen mit Angststörungen wie Agoraphobie und Panikstörungen stehen aber auch Angebote im Internet zur Verfügung, sogenannte Online-Psychotherapieprogramme.

### **Studiencheck: Vor- und Nachteile von Onlinetherapie, Antidepressiva und Verhaltenstherapie**

In ihrem aktuellen Studiencheck hat die Stiftung Gesundheitswissen Studien zum Nutzen und Schaden von Online-Psychotherapien ausgewertet, auch der Einsatz von Antidepressiva und persönlichen kognitiven Verhaltenstherapien bei Patientinnen und Patienten mit einer Panikstörung wurde untersucht. Die Ergebnisse:

#### ⇒ **Studiencheck 1: Online-Behandlung mit positivem Effekt im Vergleich zum Abwarten**

In diesem Studiencheck wurde die Onlinebehandlung bei einer Panikstörung im Vergleich zum Warten ohne Therapie untersucht. Dabei erzielte die im Fachjargon „internetbasierte kognitive Verhaltenstherapie“ genannte Online-Psychotherapie positive Effekte. Betroffene einer Panikstörung, die eine internetbasierte kognitive Verhaltenstherapie angewendet hatten, zeigten nach dem Ende der Behandlung weniger Symptome als Betroffene, die in dieser Zeit keine Online-Behandlung benutzten, sondern auf die Anwendung warteten.

**Direkt zum Studiencheck: [„Wirkung Internetbasierte kognitive Verhaltenstherapie“](#)**

#### ⇒ **Studiencheck 2: Online-Psychotherapie und persönliche Verhaltenstherapie gleich wirksam**

Was hilft besser bei einer Panikstörung – eine internetbasierte oder eine persönliche kognitive Verhaltenstherapie? In der vorgenommenen Untersuchung der aktuellen Studien waren beide gleich wirksam. In beiden Gruppen gingen bei gleich vielen Betroffenen einer Panikstörung die Symptome deutlich zurück. Aufgrund der methodischen Qualität der zugrunde liegenden Studien und der geringen Teilnehmerzahl ist die Aussagekraft der Ergebnisse allerdings eingeschränkt.

**Direkt zum Studiencheck: [„Internetbasierte oder persönliche kognitive Verhaltenstherapie?“](#)**

Doch Achtung: Viele Anbieter von Onlinepsychotherapien geben an, dass wissenschaftliche Belege zur Wirksamkeit des Programms vorliegen. Jedoch werden längst nicht alle Onlinetherapien umfangreich untersucht. Die einzelnen Angebote unterscheiden sich oft inhaltlich. Auch Aussagen darüber, wie wirksam die Onlinetherapie im Vergleich zur persönlichen kognitiven Verhaltenstherapie ist, lassen sich daher nicht für alle Programme treffen.

**Studienchecks zu „Antidepressiva und kognitive Verhaltenstherapie bei Panikstörung“**

Erfahren Sie hier mehr zum Nutzen und Schaden der unterschiedlichen Optionen bei einer Panikstörung sowie zur Qualität und Aussagekraft der Studien:

- Studiencheck: [Antidepressivum oder kognitive Verhaltenstherapie: Was wirkt besser?](#)
- Studiencheck: [Sind Antidepressiva \(SSRI\) wirksamer als keine Behandlung?](#)

Mit den aktuellen Studien-Checks der Stiftung Gesundheitswissen bekommen Betroffene wie auch Angehörige eine Hilfestellung, um gemeinsam mit dem Arzt eine gute Lösung für ihre Behandlung zu finden.

**Kontakt für Presseanfragen:**

Una Großmann

Leiterin Kommunikation

[una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de](mailto:una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de)

T +49 30 4195492-20

**Über die Stiftung Gesundheitswissen:**

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung e.V.

## Hintergründe zu den Studienchecks Angststörungen:

### Die Gesundheitsinformation „Angststörung“ im Überblick:

Umfassende Informationen auf dem SGW-Gesundheitsportal zu den verschiedenen Formen von Angststörungen sowie zu Ursachen, Entstehung, Risikofaktoren und Behandlung der Panikstörung und der Agoraphobie:

- [Unterschiedliche Formen, Häufigkeit, Entstehung, Symptome und Verlauf von Angststörungen](#)
- [Im Fokus: Panikstörung und Agoraphobie](#)
- [Leben mit Panikstörung oder Agoraphobie – Erfahrungsberichte, Anlaufstellen und Tipps](#)

### Wie ist die Stiftung Gesundheitswissen bei ihrer Analyse vorgegangen?

Ausgangspunkt des Studien-Checks bildete eine breite, systematische Literaturrecherche in den relevanten Datenbanken. Gesucht wurde nach randomisiert-kontrollierten Studien (RCTs) und Meta-Analysen aus RCTs, die zur Fragestellung passten. Anhand vorher festgelegter Kriterien wurde die vorgefundene Literatur von zwei Personen unabhängig voneinander gesichtet und geprüft. Nicht geeignete Studien wurden dabei ausgeschlossen. Aus den am Ende ausgewählten Studien wurden die Informationen zu Nutzen und Schaden entnommen, geprüft und zu einem Gesamtergebnis zusammengeführt (Evidenzsynthese). Berücksichtigt für die vergleichende Einschätzung des Nutzens und Schadens von Antidepressiva (SSRI) und direkter persönlicher kognitiver Verhaltenstherapie bei Menschen mit Panikstörung wurde eine Übersichtsarbeit mit 6 randomisiert-kontrollierten Studien (RCTs). Zur Gegenüberstellung des Nutzens und Schadens der Einnahme von SSRI und Scheinmedikament (Placebo) wurde ebenfalls eine Übersichtsarbeit mit 6 RCTs verwendet. Bei der Untersuchung der internetbasierten kognitiven Verhaltenstherapie (iKVT) gegenüber Scheinmedikation fanden 12 Studien Eingang in die Analyse, bei der Gegenüberstellung von internetbasierter und direkter persönlicher kognitiver Verhaltenstherapie war dies eine Übersichtsarbeit aus 3 RCTs. Der aktuelle Studien-Check entstand in Zusammenarbeit mit dem Institut für Gesundheits- und Pflegewissenschaft an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, das einen Schwerpunkt in der Erstellung evidenzbasierter Gesundheitsinformationen und kritischen Gesundheitskompetenz hat.

Ausführliche **Informationen zur Arbeitsweise der Stiftung Gesundheitswissen** finden Sie in unserem [„Methodenpapier zur Erstellung und Evaluation von evidenzbasierten Gesundheitsinformationen“](#)

### Welche Aussagekraft haben die Studien?

Die herangezogenen Studien haben die Symptomlinderung direkt nach dem Ende der untersuchten Therapien erfasst. Ob und wie lange aufgezeigte Effekte andauerten, wurde nicht untersucht. Die an den unterschiedlichen Studien beteiligten Patienten mit Antidepressiva-Therapie nahmen jeweils ein Antidepressivum aus der Gruppe der sogenannten Selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) ein. Andere Antidepressiva wurden nicht untersucht. Bei den Online-Programmen zur kognitiven Verhaltenstherapie wurden nur begleitete Programme betrachtet, bei denen ein zusätzlicher Kontakt über Telefon oder E-Mail zu einer Therapeutin, einem Therapeuten bestand. Es ist unklar, ob sich die Ergebnisse dieser Studien auf alle Formen der Online-Psychotherapieprogramme mit kognitiver Verhaltenstherapie, wie zum Beispiel unbegleitete Selbsthilfeprogramme, übertragen lassen.

### Wie entstehen Angststörungen?

Angststörungen und Panikattacken entstehen nach heutigem Stand durch ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Dazu können unter anderem eine mögliche erbliche Veranlagung, eine solche Erkrankung zu bekommen, anhaltende Stresserlebnisse oder auch körperliche Faktoren gehören, wie ein verändertes Gleichgewicht von bestimmten Botenstoffen im Gehirn.