

Panik-Karte zum Ausschneiden KARTE

Zwei Karten im Kreditkartenformat (85,6 x 54 mm). Entlang der gestrichelten Linie ausschneiden, in der Mitte falten, bei Bedarf zusammenkleben oder laminieren.

Drucken Sie die Seite in Originalgröße (100 %, nicht "an Seite anpassen"). Die Karte ersetzt keine ärztliche Abklärung: Lassen Sie neue oder veränderte Beschwerden immer ärztlich untersuchen.

Wenn die Angst kommt

Brustschmerz über 5 Minuten, starke Atemnot, Lähmung, Sprachstörung oder unsicher? Sofort 112.

1. Länger aus- als einatmen. Kein Zwang zu tiefen Atemzügen.
2. Füße auf den Boden, Sitzfläche spüren.
3. 3 Dinge sehen, 3 hören, 3 spüren.
4. Nicht ankämpfen: Die Welle steigt und fällt wieder.
5. Danach ausruhen. Neue oder veränderte Beschwerden ärztlich abklären lassen.

Panik-Karte · Praxis Neuroplast, Wülfrath · Stand 10/2026 · keine Behandlung, keine Diagnose

Hilfe rund um die Uhr

Notruf 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117
TelefonSeelsorge, kostenlos und anonym: 0800 111 0 111 · 0800 111 0 222 · 116 123

Meine Kontaktperson:

Meine Hausarztpraxis:

Nummern geprüft am 13.10.2026 · neuroplast.de

Wenn die Angst kommt

Brustschmerz über 5 Minuten, starke Atemnot, Lähmung, Sprachstörung oder unsicher? Sofort 112.

1. Länger aus- als einatmen. Kein Zwang zu tiefen Atemzügen.
2. Füße auf den Boden, Sitzfläche spüren.
3. 3 Dinge sehen, 3 hören, 3 spüren.
4. Nicht ankämpfen: Die Welle steigt und fällt wieder.
5. Danach ausruhen. Neue oder veränderte Beschwerden ärztlich abklären lassen.

Panik-Karte · Praxis Neuroplast, Wülfrath · Stand 10/2026 · keine Behandlung, keine Diagnose

Hilfe rund um die Uhr

Notruf 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117
TelefonSeelsorge, kostenlos und anonym: 0800 111 0 111 · 0800 111 0 222 · 116 123

Meine Kontaktperson:

Meine Hausarztpraxis:

Nummern geprüft am 13.10.2026 · neuroplast.de

Akute Krise oder Lebensgefahr? Notruf 112. Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117. TelefonSeelsorge rund um die Uhr, kostenlos und anonym: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123. Sozialpsychiatrischer Dienst Heiligenhaus, Velbert, Wülfrath: 02051 6054-400. Helios Klinikum Niederberg, Zentrale Notaufnahme, 24-Stunden-Hotline 02051 982-1110. Diese Praxis ist kein Krisendienst. Nummern geprüft am 13.10.2026.

Selbstzahlerpraxis, keine Kassenleistung. Matthias Kranz, Heilpraktiker für Psychotherapie, kein approbierter Psychotherapeut. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten nicht. Ob eine private Versicherung etwas erstattet, hängt von Ihrem Vertrag ab und ist nicht garantiert. Kassenplatz gesucht: Terminservicestelle 116117.

Vorlage der Praxis Neuroplast, Stand 10/2026, Erstfassung 13.10.2026. Grundlage: S3-Leitlinie Angststörungen (Patientenversion 2022), gesund.bund.de (Herzinfarkt, Schlaganfall). Nicht validiert, keine Selbstdiagnose, keine Medikamentenempfehlung.