

Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Verdauungsstörungen – wer heute nach der Ursache für seine Beschwerden sucht, wird meist im Internet fündig. Laut der Studie „E-Health Trends in Europe“ beziehen über die Hälfte der EU-Bürger medizinische Hinweise aus dem Netz. Das Informationsangebot auf dem elektronischen Gesundheitsmarkt ist unermesslich, aber auch nicht ungefährlich. Denn ohne medizinisches Fachwissen lassen sich die Suchergebnisse nicht richtig einordnen. Das Phänomen der Hypochondrie im virtuellen Raum hat bereits einen eigenen Krankheitsnamen: Cyberchondrie. Und sie ist weit verbreitet.

Dr. Google lässt bitten

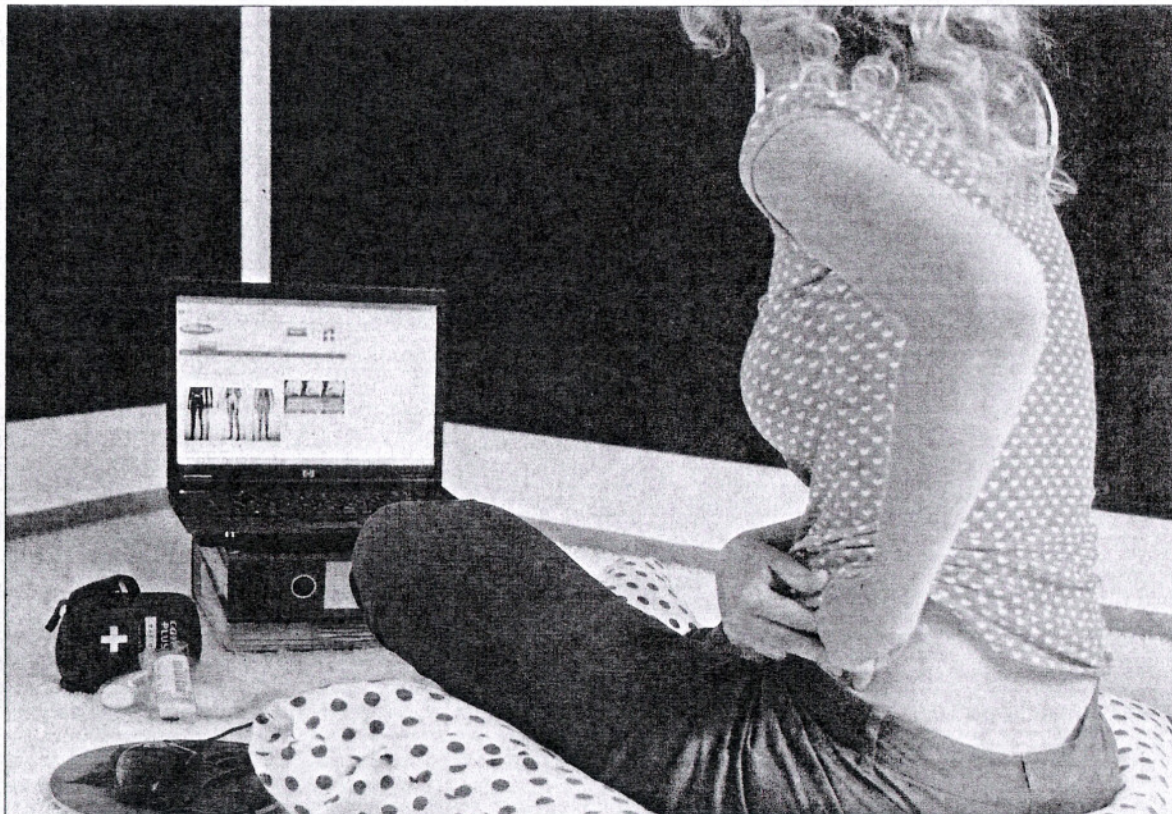
Krankheitssuche mit Nebenwirkungen

Hypochonder fühlen sich unverstanden – Leidensdruck verstärkt Symptome – Endlose Vielfalt moderner Informationsquellen hat Schattenseiten

VON STEPHANIE WESELY
UND ROLAND WINKLER

Haben Sie Krebs? Nein? Was macht Sie so sicher? – mit diesen Fragen bringt man wahrscheinlich jeden Menschen zum Zweifeln. Ernst L. Kaufs, ein Hypochonder, schildert solche Situationen in seinem Buch („Ich habe Angst vor Krankheit“). Antwortet der Angesprochene: „Weil ich regelmäßig alle Vorsorgeuntersuchungen wahrnehme“, wird ihm der Hypochonder zu verstehen geben, dass diese Tests keine hundertprozentige Sicherheit bieten und aufzählen, was dabei alles übersehen werden kann. Wer bis zu diesem Zeitpunkt noch nicht das Weite gesucht hat, wird es zumindest künftig tun. Hypochonder fühlen sich daher von ihren Mitmenschen oft nicht ernst genommen und ungeliebt, sie ziehen sich zurück. Doch die Isolation verstärkt ihre Beschwerden und die Ängste...

Auch Christine Körner aus Mülsen St. Jacob lebt ständig in Sorge: einerseits um ihren Mann – sie möchte ständig wissen, dass es ihm gut geht –, ebenso um ihre vier Kinder, die bereits im „reifen Erwachsenenalter“ sind, wie sie es selbst bezeichnet. Melden sie sich nicht regelmäßig oder erreicht sie sie nicht telefonisch, hat sie Angst, es könnte etwas Schlimmes passiert sein. Doch im Zentrum ihrer Befürchtungen steht das eigene Herz. Sie plagt der hartnäckige Gedanke, bei Auftreten bestimmter Sympto-



Sucht man in Gesundheitsportalen im Internet nach Ursachen für Schmerzen in der Seite, reichen die Aussagen von Verspannung über Hüftarthrose bis hin zu Nierenleiden, gar Krebs. Hypochonder nehmen prinzipiell meist das Schlimmste für sich selbst an.

–FOTO: RONNY ROZUM

me wie pochender Puls, Herzrasen, Gesichtsblässe, Frieren und Zittern einem Herzinfarkt zu erliegen. Ein Krankenhausaufenthalt sowie zahlreiche Untersuchungen und ein umfangreicher Check up nach einer vermeintlichen Herzattacke blieben ohne klinischen Befund. „Das beruhigte mich nur kurzzeitig. Sobald ich mein Herz einmal wieder stärker spürte – was zum Beispiel bei Angstsituationen der Fall ist –, begann ich zu grübeln, zweifelte die ärztlichen Untersuchungsergebnisse an und deutete meine Symptome selbst“, gesteht die heute 65-Jährige. Trotz wiederholter negativer Untersuchungsbefunde suchte sie immer wieder das Krankenhaus in dem Glauben auf, es könnte bei der letzten Untersuchung ärztlicherseits doch etwas übersehen worden sein.

Dennoch ist Krankheitsangst nichts Unnormales. Wie beim Schmerz handelt es sich um ein Warnsignal des Körpers, das ihn schützen soll. Doch kann auch das Gegenteil der Fall werden, wenn sich das Signal als Krankheit selbstständig. Angst vor Krankheit kann zur manifestierten psychischen Störung werden. Soll das Leben nicht völlig aus den Fugen geraten, ist psychologische Hilfe dringend anzuraten, mahnt Gaby Bleichhardt, Psychotherapeutin und Buchautorin aus Mainz.

Wichtig sei es jedoch hervorzuheben, dass Hypochonder nicht markieren, also Beschwerden nur vorspielen. „Sie leiden wirklich, sind keine Lügner“, betont Christine Wagner, Psychiaterin aus Lößnitz. Für den Arzt bestehe die Hauptaufgabe darin, die Krankheit zu verstehen. Denn jeder Schmerz habe auch etwas mit der Seele zu tun. So sei dieses Symptom oder auch die Krankheitsangst oft ein versteckter Schrei nach Zuwendung, macht die Psychiaterin deutlich.

Christine Körner betrachtete es auch für sich als letzten Ausweg, sich einer stationären Behandlung in einer psychosomatischen Klinik zu unterziehen, nachdem sämtliche Herz-Checks keinen



Hypochonder markieren nicht, sie leiden wirklich.

Christine Wagner
—FOTO: RONNY ROZUM

krankhaften Befund ergaben. Bei ihr lag die Ursache ihrer Angst vor einer schlimmen Herzerkrankung in ihrer Kindheit begründet. „Ich scheine ein sehr lebhaftes Kind gewesen zu sein. Meine überbesorgte

Mutter mit etwas schwachen Nerven hat meiner wegen wohl oft in Unruhe gelebt und oft geklagt: ‚Mein Herz, mein Herz! Ich muss sterben.‘ Das wiederum hat mich in Angst versetzt, mit meiner Mutter könnte wirklich etwas passieren und ich bin schuld daran“, bringt es die Betroffene auf den Punkt. Trotz Therapie ist die Angst heute noch nicht völlig passé: „Ich achte, was mein Herz betrifft, auf Dinge, die andere bei sich gar nicht wahrnehmen würden.“

Eine kognitive Verhaltenstherapie sei am erfolgreichsten. Kognitiv heißt, sein Erleben über Gedanken und Vorstellungen positiv zu beeinflussen, also neue Verhaltensmuster zu erlernen. „Am An-



Gesundheit lässt auch Schwankungen im Befinden zu.

Katrin Rathgeber
—FOTO: R. WINKLER

fang steht immer ein Erklärungsmodell, das den Patienten von einer rein organisch-medizinischen Betrachtung hin zu einer psychologischen Erklärung seiner Beschwerden führen soll. Es geht um seine

Einsicht, dass auch sinnliche Wahrnehmungen, fantasievolle Vorstellungen und eine ständige Beschäftigung mit dem eigenen Körper körperliche Veränderungen bewirken können“, erklärt Katrin Rathgeber, Psychologin am Zentrum für Psychotherapie in Chemnitz. Dem können sich in unterschiedlicher Abfolge und Gewichtung weitere Maßnahmen anschließen: die Arbeit an einem Gesundheitsbegriff, der auch Schwankungen im körperlichen Befinden zulässt, Strategien gegen ständige Rückversicherung und überzogenes Kontrollverhalten, die Konfrontation mit angstauslösenden Reizen und die Lenkung der Aufmerksamkeit vom Körper weg nach außen. Wichtig sei auch die Arbeit an den Gedanken im Sinne



Krankheitsangst beginnt oft in Überforderungsphasen.

Gaby Bleichhardt
—FOTO: PRIVAT

von positivem Denken und Fühlen sowie Entspannungsübungen, Stressreduktion und Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens, indem sich der Patient etwas Gutes gönnt. Der sinnvolle Umgang mit

Informationsquellen, insbesondere dem Internet, gehören ebenso dazu.

In der Verhaltenstherapie betrachtet man den Gedanken, krank zu sein, als Hypothese und stellt ihm die Alternative, die befürchtete Krankheit nicht zu haben, gegenüber. Gemeinsam werden andere Erklärungen für die körperlichen Beschwerden erarbeitet und durch Experimente untermauert. Auch das Sicherheit suchende Verhalten gelte es abzubauen, denn keine Untersuchung kann hundertprozentige Sicherheit geben, weiß Schide Nedjat, ärztliche Direktorin der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie Münster.

„Hilfreich ist der Austausch mit Gleichbetroffenen. In Zwickau befin-



Keine Untersuchung gibt hundertprozentige Sicherheit.

Schide Nedjat
—FOTO: PRIVAT

det sich eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angststörungen im Aufbau. Interessenten können sich an die KISS wenden“, so Christine Körner, die gelernt hat, mit ihrer Krankheitsangst besser umzugehen.