



Dr. Thomas Gärtner, Chefarzt der Schön Klinik Bad Arolsen; Dr. Jörg Heuser, leitender Psychologe der Schön Klinik Roseneck;
Dr. Gaby Bleichhardt, Hypochondrie-Expertin an der Universität Marburg

„Da ist doch etwas...“

Kennen Sie das: Kaum spricht jemand über Herzinfarkt, prompt spürt man ein beklemmendes Gefühl? Meist verfliegt es, sobald das Thema wechselt. Nicht so bei einer Million Hypochondern. Sie leben in ständiger Angst, todkrank zu sein; rennen zum Arzt, der natürlich nichts findet. Ein Teufelskreis - aus dem es aber Auswege gibt.

Helga Leuchthardt ist sich sicher. Dieser Husten ist nicht normal. Er ist trocken. Zu trocken. Und im Hals kratzt es. Die Stimme klingt – irgendwie heiser. Heiserer als sonst. Panik beschleicht die groß gewachsene, sportlich-elegant gekleidete Bankkauffrau. Sind das jetzt doch Anzeichen für Lungenkrebs? Zwar hat die 57-Jährige noch nie eine Zigarette geraucht und in ihrer Familie gibt es diese Krankheit auch nicht, doch das kann sie nicht beruhigen. Nervös wählt sie die Nummer des Lungenfacharztes. Die hatte sie sich gestern schon rausgesucht, als es erst ein gelegentliches Räuspern war.

Hoffentlich nichts Ernstes – diesen Gedanken hat jeden schon mal beschlichen. Wenn plötzlich das Herz bis zum Hals schlägt, Kopfschmerzen rasend sind oder ein Stich durch den Unterleib fährt. Immer horcht man dann genauer in sich hinein. Und macht sich durchaus mal Sorgen. Verständlich und richtig, dass man dann auch zum Arzt geht. Der fragt genau nach, untersucht, tastet ab, macht vielleicht ein Blutbild, Ultraschall und findet – hoffentlich – nichts Ernstes. Beruhigt geht man nach Hause. Normalerweise. Doch genau dieses „normalerweise“ gibt es bei Menschen wie Helga Leuchthardt nicht. Bei dem leisesten Körpersignal ▶

„Es ist wie bei einer Sucht. Der Besuch beim Arzt wird zum Zwang.“

Dr. Thomas Gärtner, Chefarzt der Schön Klinik Bad Arolsen

10%

der Hypochonder werden auf Dauer arbeitsunfähig.

Quelle: Dr. Thomas Gärtner.

denken sie gleich: „Das kann meinen Tod bedeuten.“ Experten schätzen, über 1 Million Menschen in Deutschland sind sogenannte Hypochonder, so viele wie nie zuvor. „Sie leiden – im wahrsten Sinne des Wortes – an Krankheiten, die sie nicht haben“, erklärt Thomas Gärtner, Chefarzt der Schön Klinik in Bad Arolsen. Ärzte unterscheiden deshalb Hypochonder auch deutlich von den Party-Plauderern, die gerne mal mit Ängsten kokettieren. „Bei Hypochondrie dauert die Angst oder die Überzeugung, krank zu sein, länger als sechs Monate an“, definiert Gärtner. „Das ist eine ernste psychische Störung, die auf Dauer die Freude am Leben nimmt.“

Teufelskreis, der sich immer schneller dreht

So wie bei Helga Leuchthardt. Egal ob ihre Stimme belegt ist oder ihr Magen grummelt, bei den geringsten körperlichen Symptomen denkt sie das Schlimmste, rast zum Arzt. Findet der nichts, ist sie beruhigt, aber immer nur für einen kurzen Moment. Schon auf dem Weg nach Hause kommen ihr meist erste Zweifel. „Was, wenn der Arzt etwas übersehen hat?“, fragt sie sich dann. So ist es auch diesmal. Es ist der dritte Lungenfacharzt, den sie in den letzten vier Wochen aufsucht. Und wieder hört sie, was sie eigentlich hören will, aber bald nicht mehr glaubt:

WISSEN

PSYCHOSOMATIK ODER HYPOCHONDRIE ?

Die einen leben ständig in der Angst, todkrank zu sein. Bei Psychosomatikern macht die Seele tatsächlich körperlich krank. Ein Vergleich:

| Gesundheitswerte | |
|--|---|
| ■ Hypochondrie normal | ■ Psychosomatik krankhaft |
| Angst vor Krankheit | |
| ■ Hypochondrie extrem | ■ Psychosomatik oft normal |
| Selbstbeobachtung | |
| ■ Hypochondrie oft zwanghaft | ■ Psychosomatik normal |
| Ursachen | |
| ■ Hypochondrie Kindheits-erlebnisse, Stress, Trauma-Ereignisse | ■ Psychosomatik ungelöste Konflikte, Stress, Traumata |
| Behandlung | |
| ■ Hypochondrie psychologisch | ■ Psychosomatik symptomatisch & psychologisch |

„Ihre Lungenwerte sind einwandfrei.“ Tags darauf spürt sie Druck auf ihrer Brust und der Auswurf beim Husten sieht irgendwie bedenklich aus. Sie blättert wieder im Telefonbuch, irgendein Arzt muss doch etwas finden ... „Es ist die Suche nach Rückversicherung, dass alles in Ordnung ist, die Hypochonder immer wieder zum Arzt treibt“, beobachtet der Chefarzt Thomas Gärtner. „Erst, wenn sie bestätigt

bekommen, dass sie nicht ernsthaft körperlich krank sind, geht es ihnen für eine Weile wieder gut.“ Aber das hält nicht lange an und die Arztbesuche werden immer häufiger. „Es ist ähnlich wie bei einer Sucht, der Arztbesuch wird zu einer Art Zwang“, sagt Gärtner. Ein Teufelskreis entsteht, der sich immer schneller dreht. Bis die Angst vor Krankheit schließlich den kompletten Alltag bestimmt. Im Schnitt gehen Hypochonder alle 14 Tage zum Arzt. Manche sitzen sogar jede Woche in einer

Wer als Kind schwer kranke Eltern hatte, ist gefährdet

Praxis. Und immer wieder suchen sie sich neue Mediziner, getrieben von dem Gedanken: Keinem Arzt kann man hundertprozentig trauen, hol dir lieber eine zweite Meinung. Das Fatale: Weil keiner der Ärzte den Hypochonder richtig kennenlernt, fällt es ihnen schwer zu entdecken, dass nicht der Körper ein Problem hat, sondern die Seele. „Deshalb dauert es im Schnitt auch 7 bis 10 Jahre, bis eine Hypochondrie als solche erkannt und therapiert wird“, so Dr. Gärtner. Auch Helga Leuchthardt betreibt das Ärzte-Hopping schon seit etwa 6 Jahren. Anfangs fühlte sie sich dauernd erschöpft. Danach waren es Rückenschmerzen. Im Internet hat sie etwas über multiple Sklerose gelesen und sie war sich sicher, das habe ich. Jeder Arzt, zu dem sie ging, hat sie untersucht. Dutzende Blutbilder, Röntgenaufnahmen, sogar Kernspintomografien hat sie im Laufe der Zeit angesammelt. Aber alle Untersuchungen zeigen nur eins: Ihr Körper ist gesund. Doch was treibt Menschen wie Helga Leuchthardt immer wieder zum Arzt? Warum haben sie so große Angst, krank zu sein? Der Diplom-Psychologe Jörg Heuser erklärt das so: „Hypochonder nehmen Veränderungen in oder an ihrem Körper gestört wahr“, so der leitende Psychologe an der Medizinisch-Psychosomatischen Schön Klinik in

Roseneck. Vereinfacht gesagt: Alles, was nicht haargenau ihrer Vorstellung vom Normalzustand entspricht, empfinden sie als krankhaft.

Die Ursachen dafür sind fast so vielfältig wie die Krankheiten, an denen sie zu leiden glauben. Experten gehen davon aus, dass folgende Faktoren bei Hypochondern eine Rolle spielen:

- Kindheit: Wenn man schon in jungen Jahren mitbekommt, dass etwa Mutter oder Vater schwer erkranken.
- Soziales Umfeld: Wenn Kranke in Familie oder Freundeskreis besonders viel Aufmerksamkeit bekommen.
- Schwierige Lebensbedingungen: Die Sorgen um die Zukunft, Jobverlust, Eheprobleme, massiver Stress usw. können dazu führen, dass man glaubt, schwer krank zu sein.
- Geschlecht: Ob es eine Rolle spielt, darüber sind sich die Experten uneinig. Manche sehen bei Frauen eher eine Neigung zu Hypochondrie. Andere widersprechen dem vehement. Unter den berühmten Hypochondern finden sich zumindest fast ausschließlich Männer (siehe u.) „Krank sind Hypochonder tatsächlich“, sagt die Psychothe-



■ **Lesenswert**
Hans Morschitzky: Die Angst vor Krankheit – verstehen und bewältigen, Kreuz, 16,95 Euro

BERÜHMTE HYPOCHONDER

Woody Allen spielt in Filmen gerne den hysterischen Simulanten – für ihn ein Ventil, um seine Angst, u. a. vor schweren Herzerkrankungen, zu verarbeiten.



Franz Kafka (1883-1924) bangte um seine Gesundheit: „Der Gedanke an meine gute Verdauung reicht, um sie zu verlieren.“ Damit war der Weg zur Hypochondrie frei.

Andy Warhol (1928-1987), geprägt vom Siechtum der Eltern (Vater starb an Gelbsucht, Mutter an Darmkrebs), hatte panische Angst, sich mit Krebs anzustecken!

Carl Spitzweg (1808-1885), von Hause aus Apotheker, hatte panische Angst vor der Cholera und empfahl u. a., den ganzen Körper in Gummi einzupacken und die Ohren mit Wachs zu verschließen.



Harald Schmidt, bekennender Hypochonder, kokettiert gerne mit seiner Begeisterung für Ärzte.

Bestens versorgt von A-Z

Mit dem Vitamin- und Mineralstoffpaket



biovital® A-Z + Coenzym Q10

- Enthält 24 wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
- Mit Coenzym Q10 und Lutein
- Neu mit Depot-Effekt: nur 1 x täglich
- Erhältlich in gut sortierten Drogerie- und Verbrauchermärkten!

biovital. Die Formel für Vitalität

Nehmen Sie biovital® A-Z + Coenzym Q10 ergänzend zu einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung.



„Und wenn der Arzt etwas übersehen hat und ich doch Krebs habe?“

Bei Helga Leuchthardt (57) reicht ein leichter Husten und sie ist überzeugt, an Lungenkrebs zu leiden.

rapeutin Gaby Bleichhardt. „Nur eben nicht körperlich, sondern seelisch“, so die Hypochondrie-Expertin von der Universität Marburg. Ihre gute Nachricht: „Hypochondrie kann man in bis zu 80% der Fälle heilen.“ Allerdings muss den Betroffenen dazu klar sein, dass sie ein seelisches Problem haben. „Bei dieser Erkenntnis können Partner oder Angehörige helfen“, erklärt die Expertin (siehe rechts).

Denn: Einmal erkannt und als seelische Störung akzeptiert, lässt sich Hypochondrie in der Regel sehr gut behandeln. „Ambulante Psychotherapie reicht in den meisten Fällen aus“, weiß der Chefarzt Thomas Gärtner.

Im Rahmen der Therapie lernen Hypochonder dann vor allem diese Dinge:

- Die Angst vor Krankheit ist eine seelische Reaktion, z.B. auf Probleme am Arbeitsplatz, Geldsorgen usw. Diese Probleme muss man lösen bzw. lernen, damit umzugehen.
- Körperliche Reaktionen haben in aller Regel ganz einfache, natürliche Ursachen, ohne dass eine Krankheit dahintersteckt. Beispielsweise

Erkennen, dass Symptome natürliche Ursachen haben

rast das Herz, wenn viel Stresshormon im Blut ist, etwa weil man unter Druck steht. Mit einem Herzinfarkt hat das aber nichts zu tun.

- Betroffene lernen, Ängste auszuhalten. Dabei geht es darum, nüchtern und sachlich Dinge in Relation zu setzen. Dazu wird, innerlich oder auch schriftlich, eine Pro-Kontra-Liste angelegt: Was spricht dafür, was dagegen, dass ich krank bin?
- Entspannungstechniken (z.B. Muskelentspannung nach Jacobsen, Meditation) bauen Stress ab und helfen, dem Impuls zu widerstehen, jede körperliche Änderung in einem

Lexikon oder im Internet nachzuschauen.

- Und man trifft mit dem Therapeuten eine wichtige Vereinbarung, um die Angst vor Krankheiten von weiteren Arztbesuchen abzukoppeln: „Ich gehe nicht mehr jede Woche zum Arzt, sondern nur noch alle 3 Monate.“

„Wenn zur Hypochondrie allerdings noch eine Depression kommt, kann auch eine mehrwöchige stationäre Therapie nötig sein“, rät Gärtner. Geeignet sind dafür Kliniken, die sich auf

Erstes Ziel: weniger Arztbesuche. Nur alle 3 Monate

psychosomatische Beschwerden spezialisiert haben. Adressen kennen auch die Renten- oder Krankenversicherung, bei der man versichert ist, beziehungsweise Hausärzte und Psychotherapeuten, die einen behandeln.

Ein 6-wöchiger Klinikaufenthalt half auch Carola Muralski*. „Ich war gerade 54 geworden, als ich plötzlich ein heftiges Wummern in der Brust spürte“, erinnert sie sich. „Ein Herzinfarkt, da war ich mir sicher.“ Sofort geht sie zum Arzt. Aber weder Belastungs- noch Langzeit-EKG und auch der Herz-Ultraschall zeigen etwas Auffälliges. „Manchmal stolpern Herzen eben, ohne dass etwas Ernstes dahintersteckt“, sagt der Hausarzt. Beruhigen kann das die selbstständige Floristin nicht. Als der Arzt fragt, ob sie Stress hat, wird sie ungehalten. „Wer hat den denn nicht, wenn man selbstständig ist?“ Weil sie Angst hat, ihr Herz zu überfordern, fährt sie mit dem Auto statt dem Fahrrad ins Geschäft. Trotzdem stolpert ihr Herz in den folgenden zwei Jahren regelmäßig. Und jedes Mal ist sie sicher: Das ist das Ende. Schließlich ist ihr Vater mit 50 an einem Herzinfarkt gestorben. Was, wenn die Herzschwäche in ▶

Fotos: Corbis(3), alamy-images (1), Ulfstein (1)

*Name von der Redaktion geändert

HELFEN

DAS KÖNNEN PARTNER TUN

Die Ärztin und Psychotherapeutin Gaby Bleichhardt gibt Tipps.

Wie verhält man sich am besten, wenn Partner oder Freund Hypochonder ist?

BLEICHHARDT: Auf alle Fälle zeigen, dass man den anderen ernst nimmt. Denn er oder sie ist ja tatsächlich krank, aber eben nicht körperlich.

Sollte man sagen, „du redest dir das nur ein“?

BLEICHHARDT: Wenn sich derjenige z.B. vor Krebs fürchtet, würde ich sagen: „Dein Problem heißt Angst und nicht etwa Krebs. Aber diese Angst lässt sich gut behandeln.“

Ist es hilfreich, Druck auf den Hypochonder auszuüben?

BLEICHHARDT: Vorsicht! Ist man zu vehement, besteht die Gefahr, dass sich Hypochonder zurückziehen. Am besten ist es immer, Betroffene sanft zu überzeugen, sich Hilfe beim Psychotherapeuten zu holen. Bis zu 80% betragen dann die Heilungschancen.

WIE ÄRZTE HELFEN

Hypochondrie lässt sich sehr gut behandeln, wenn sie erst einmal erkannt ist. So gehen Ärzte vor:

HAUS-/FACHARZT

- Intensive Diagnose, etwa Blutwerte, Röntgen, CT, Ultraschall, meist mit Fachärzten.
- Bei fehlendem Hinweis auf körperliche Ursachen spricht Arzt auf Hypochondrie an.

1 bei leichten Fällen

PSYCHIATER/PSYCHOTHERAPEUT

- Gespräche, um Ursachen der extremen Angst herauszufinden (1 bis 5 Sitzungen).
- Gesprächs- oder Verhaltenstherapie, um Ursachen zu bekämpfen (20-40 Sitzungen).

2 bei schweren Fällen

KLINIKUM

- Intensive ärztliche Diagnose, um Ursachen der Hypochondrie zu erkennen.
- Therapien, um körperliches und seelisches Selbstverständnis zu stärken und zu fördern.
- Dauer 6 bis 8 Wochen, danach meist ambulante Therapie bei Psychotherapeut.



Die Heilkraft der Natur:

Bad Heilbrunner® Arzneitees sind traditionell wirksame Naturheilmittel: Jahr für Jahr millionenfach bewährt. Wohltuend bei Husten und Halsschmerzen und mehr als 30 anderen Befindlichkeitsstörungen. Bad Heilbrunner® – Naturheilmittel für Ihre Gesundheit.

www.bad-heilbrunner.de

► der Familie liegt? Ihr Mann, ihre 30-jährige Tochter, die beste Freundin zeigen zwar Verständnis für ihre Ängste, können aber auch nicht viel mehr für sie tun, als hilflos mit den Schultern zu zucken und zu raten: „Geh doch noch mal zum Arzt.“

Weil aber wiederum kein Arzt etwas findet, suchte sich auch Carola Mural-ski immer wieder neue Ärzte. Doch nie-

mand will ihr Medikamente verschreiben. Schließlich kauft sie sich selbst herzkärkende Tabletten in der Apotheke, die sie sich eigentlich nicht leisten kann.

Erst als sie wegen einer schweren Erkältung wieder zum alten Hausarzt geht, erkennt der, wie groß ihre Sorgen sind. Mit Verdacht auf Burnout (englisch für extreme,

chronische Erschöpfung) und Hypochondrie überweist er sie in eine Klinik. „Erst dort wurde mir klar, unter welchem Druck ich stand. Die Sorgen, dass der Laden läuft. Dazu das extrem frühe Aufstehen, um gute Ware auf dem Blu-

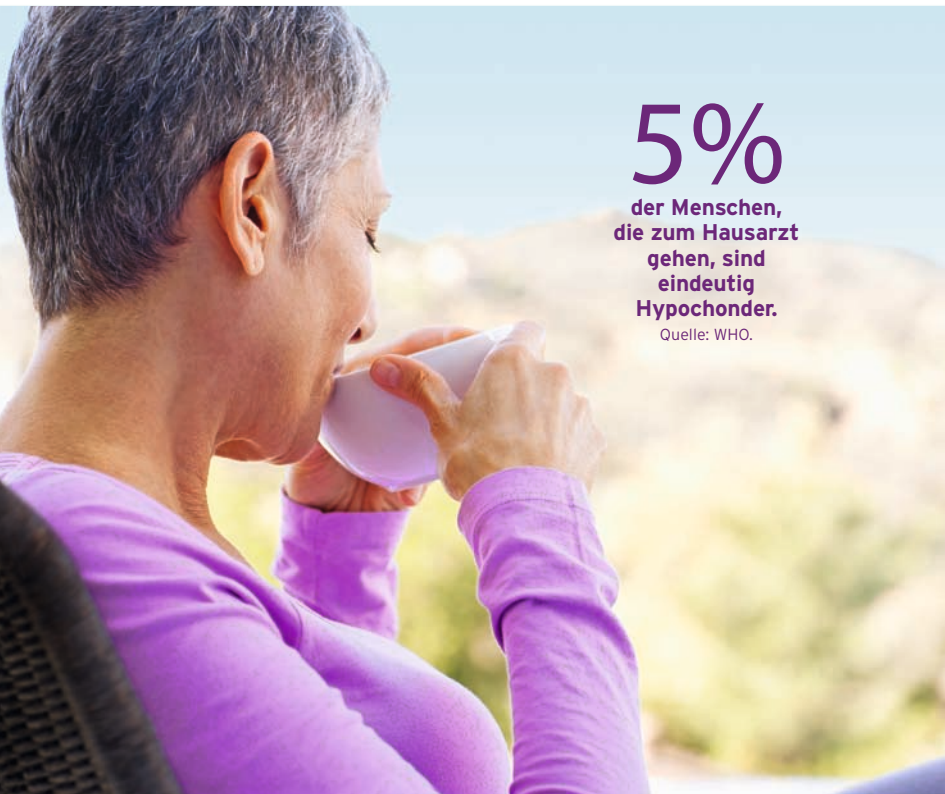
menmarkt zu ergattern.“ In vielen Einzelgesprächen mit Therapeuten, vor allem aber auch durch die Gruppensitzungen mit anderen Hypochondern wird Carola Mural-ski schließlich klar, „dass meine permanente Anspannung ein Ventil brauchte. Und dies war bei mir eben die Überzeugung, bald einen Infarkt zu bekommen und daran zu sterben“.

Zwei Jahre ist das mittlerweile her. Sie hat zwar etwas weniger Stress, weil ein zuverlässiger Großhändler sie jetzt täglich mit guter Ware versorgt. Aber der Laden läuft immer noch nicht rosig. „Zum Glück lösen diese Sorgen aber keine Herzpanik mehr bei mir aus“, sagt Carola Mural-ski erleichtert. In der Therapie hat sie gelernt, dass eine gewisse Portion Stress sich nie vermeiden lässt. Man muss aber einen Weg finden, die innere Anspannung auch wieder zu lösen. Carola Mural-ski musste nicht lange überlegen: Sie radelt jetzt wieder mit dem Fahrrad zur Arbeit, nimmt auch gerne mal einen Umweg in Kauf, um sich dabei alle Sorgen von der Seele zu strampeln. Außerdem tut Sport ja auch dem Herzen gut – denn man weiß ja nie ...

► Sonja Baulig

■ Gute Adresse

Spezialisiert auf Hypochondrie sind u. a. die Schön Kliniken in Bad Arolsen, Bad Bramstedt, Roseneck. ☎ (08051) 6950.



5%
der Menschen,
die zum Hausarzt
gehen, sind
eindeutig
Hypochonder.

Quelle: WHO.

NEIGEN SIE ZU HYPOCHONDRIE?

Mit diesen 10 einfachen Fragen finden Sie es heraus. Kreuzen Sie spontan mit „Ja“ an, was auf Sie zutrifft.

FRAGEN

- 1 Fürchten Sie, dass eine ernste Krankheit in Ihnen schlummert? Ja
- 2 Schlagen Sie Krankheiten oft im Lexikon oder Internet nach? Ja
- 3 Hören Sie von Krankheiten, fürchten Sie, diese zu haben? Ja
- 4 Haben Sie größere Angst um Ihre Gesundheit als andere? Ja
- 5 Entdecken Sie bei sich Anzeichen mehrerer Krankheiten? Ja
- 6 Fühlen Sie sich von Ihrem Arzt nicht jederzeit ernst genommen? Ja
- 7 Sie fühlen sich krank. Ärgert es Sie, wenn jemand sagt, Sie sehen gut aus? Ja
- 8 Nehmen Ihre Mitmenschen Ihre Beschwerden nicht ernst? Ja
- 9 Wechseln Sie häufig den Arzt, weil Sie unzufrieden sind? Ja
- 10 Steht das Thema Gesundheit an erster Stelle bei Ihnen? Ja

ERGEBNIS

Wie oft haben Sie mit „Ja“ geantwortet? **BIS 3** Ihre Gesundheit ist Ihnen wichtig, aber Hypochonder sind Sie nicht! **4 ODER 5** Krankheiten spielen in Ihren Gedanken schon eine große Rolle. Beobachten Sie, ob diese Sorgen zunehmen. **MEHR ALS 5** Vorsicht! Sie beschäftigen sich extrem intensiv mit Ihrem Befinden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob er darin Zeichen für Hypochondrie sieht.