

Das Internet als Fundgrube für Hypochonder

Wehwehchen aus dem WWW

Der Gesundheitscheck im Internet kann krank machen. Menschen mit Krankheitsängsten finden hier schnell ihre schlimmsten Befürchtungen bestätigt. In den USA kursiert schon der Begriff „Cyberchondrie“. MMW sprach darüber mit der Psychotherapeutin Dr. Gaby Bleichhardt von der Universität Marburg.

MMW: Ist das Internet wirklich verantwortlich für einen Anstieg von hypochondrischen Störungen?

Bleichhardt: Das ist nicht belegt. Sicherlich haben hypochondrische Störungen zugenommen, aber das Internet kann allenfalls eine Komponente der Ursachen sein. Es bietet eine Unmenge an Informationen über Krankheiten. Insofern ist es ein wichtiger Faktor, der eine hypochondrische Störung verstärken kann.

MMW: Sie haben eine Studie zur Prävalenz der Hypochondrie veröffentlicht. Welche Resultate hat sie erbracht?

Bleichhardt: Nach den heute gültigen diagnostischen Kriterien geht man in Deutschland von einer Prävalenz hypochondrischer Störungen von einem halben Prozent aus. Lockert man die Kriterien, kommen wir auf sechs Prozent der Bürger, die unter auffälligen Krankheitsängsten leiden. Geschlechtsunterschiede scheint es nicht zu geben.

MMW: Woher kommt die Angst, krank zu sein?

Bleichhardt: Eine allgemein ängstliche Veranlagung begünstigt hypochondrische Störungen. Hinzu kommen Krankheitserfahrungen wie eigene Krankenhausaufenthalte in der Kindheit oder eindrucksvolle Erkrankungen von Familienangehörigen. Manche Menschen nehmen körperliche Symptome stärker wahr als andere und interpretieren dies aufgrund der Krankheitserfahrungen in einer katastrophisierenden Art und Weise. Im Wesentlichen handelt es sich bei hypochondrischen Störungen also um erlernte Verhaltensweisen.

MMW: Was ist typisch für eine hypochondrische Störung?

Bleichhardt: Am häufigsten werden Krebs- und Herz- sowie neurologische Erkrankungen befürchtet. Ein gutes Merkmal ist, wenn es immer wieder um die gleichen Beschwerden geht und der Patient deshalb regelmäßig den Arzt aufsucht. Der Arzt wird dadurch aufgefordert, Beruhigung auszusprechen. Hellhörig sollte man auch werden, wenn die Beruhigung über Monate oder gar Jahre immer wieder eingefordert wird. Der Zeitfaktor ist also ein weiterer Marker.

Meistens handelt es sich bei den Beschwerden um immer den gleichen Krankheitskomplex, manche Patienten springen aber auch zwischen verschiedenen Beschwerdebildern. Letzteres ist oft der Fall, wenn besonders aufwendige Untersuchungen stattgefunden haben und dadurch dann die eine Krankheitsbefürchtung abgelegt werden kann.



Foto: Superbild

Ständig erschöpft und schlapp: Chronic-Fatigue-Syndrom, Spätfolge einer Mononukleose oder doch ein Tumor?

Nachgefragt



bei Dr. G. Bleichhardt, Marburg

„Sechs Prozent der Menschen in Deutschland leiden unter auffälligen Krankheitsängsten.“

MMW: Hypochondriepatienten benötigen letztlich eine Psychotherapie. Wie bekommt man einen Patienten dahin, ein solches Angebot anzunehmen?

Bleichhardt: Im Gespräch sollte man den Fokus langsam, aber stetig von der Krankheit weg zum Thema „Angst“ verschieben. Der Patient muss selbst merken, dass sein Problem nicht beispielsweise Krebs, sondern Angst heißt. Das dauert eine gewisse Zeit und erfordert Feingefühl in der Gesprächsführung.

MMW: Sie leiten auch den Behandlungsschwerpunkt Hypochondrie an der Universität Mainz. Welche Behandlungen wenden Sie an?

Bleichhardt: Die kognitive Verhaltenstherapie. Die erste Säule beschäftigt sich mit Kognitionen. Wir klären beispielsweise, was beim Patienten die Magenschmerzen noch verursachen kann außer dem befürchteten Krebs. Die Patienten lernen, den Gedanken an Krebs andere Gedanken entgegenzusetzen. Die zweite Behandlungssäule ist das Bemühen, sicherheitssuchende Verhaltensweisen abzustellen, seien es Arztbesuche, ständige Selbstkontrollen oder Internetrecherchen. Die Patienten lernen, dass diese Verhaltensweisen sinnlos sind, und bekommen einfache Strategien an die Hand, mit ihren Ängsten umzugehen. Der Betroffene kann sich beispielsweise ein Kärtchen schreiben, warum er das Internet nicht mehr für Recherchen nach Krankheiten benutzen möchte, nämlich weil es die Ängste nur steigert.

■ Interview: Dr. Thomas Meißner

Haben Sie noch Fragen an Frau Dr. Bleichhardt?

Sie erreichen sie über die MMW-Redaktion:
Fax: 089-4372-1399
E-Mail: moreano@urban-vogel.de