

Selbstdiagnose ohne
Ende vergrössert die Ängste nur.

Der eingebildete Kranke

Es kratzt im Hals – was kann das bloss sein? Googeln wir jetzt nach Symptomen, ist das normal. Problematisch wirds erst, wenn man dabei gleich das Schlimmste befürchtet. Psychiaterin Steffi Weidt über Hypochondrie.

Text: Barbara Scherer

Husten, Schnupfen, Heiserkeit: Sobald rundherum alle schwächeln, fürchten viele, krank zu werden. Ab wann ist das problematisch, Steffi Weidt?

Wenn Menschen zum Beispiel in der Grippezeit ihre Symptome öfter googeln oder sich schneller krank fühlen, ist das ganz normal. Die Daten zeigen auch: Gibt es beispielsweise eine Aufklärungskampagne zu einer Krankheit, lässt sich ein Teil der Bevölkerung vermehrt von Fachpersonen untersuchen. Erst wenn jemand über mehrere Monate jeden Tag über eine Krankheit nachdenkt, kann das ein Problem sein.

Man wird zum Hypochonder ...

Das ist eine Möglichkeit, oder jemand entwickelt eine Zwangsstörung.

Was ist der Unterschied?

Wer an Hypochondrie leidet, hat eine beharrliche Angst und ist überzeugt, dass er an einer schweren oder degenerativen Krankheit leidet - oder gleich an mehreren - ohne,



«Erst wenn jemand über mehrere Monate jeden Tag an eine Krankheit denkt, wird das zum Problem.»



Steffi Weidt

ist Direktorin Medizin und Psychologie der Psychiatrie St. Gallen.

dass ein ärztlicher Befund vorliegt. Menschen, die sich vor Keimen und Dreck fürchten und deshalb zum Beispiel keine Türklinken berühren oder im Supermarkt Produkte ganz hinten im Regal herausklauben, weil diese weniger Leute berührt haben, leiden an einer Zwangsstörung. Beides sind psychische Erkrankungen, die mit einem Leidensdruck für die Betroffenen einhergehen.

Woher kommt diese Angst, an einer Krankheit zu leiden?

Es gibt Studien, die darauf hinweisen, dass es eine genetische Veranlagung gibt, dass gewisse Menschen eher an einer hypochondrischen Störung erkranken. Grösstenteils ist es aber eine erlernte Erkrankung. Das heisst, meist können Betroffene nicht gut mit Stress umgehen oder haben in der Kindheit selbst oder bei Angehörigen eine schwere Erkrankung miterlebt. Passiert dann ein Unfall oder ein Schicksalsschlag, kann die Krankheit ausgelöst werden.

Wie äussert sich Hypochondrie?

Meist beginnt es schleichend. Die Betroffenen beginnen, ihren körperlichen Empfindungen stark Aufmerksamkeit zu schenken und diese zu katastrophisieren. Eine hypochondrische Störung ist meist eine Art Stressbewältigung. Während andere nicht mehr schlafen können, entwickeln Betroffene Ängste rund um ihre Gesundheit.

Haben Sie ein Beispiel?

Bei allen Menschen stolpert das Herz einmal, oder wer schnell auf den Bus rennt, ist ausser Atem und hat starkes Herzklopfen. Hypochonder beginnen dann zu denken, dass ihr starker Herzschlag nicht normal ist, sie an einer Herzkrankheit leiden. Sie rennen vielleicht nicht mehr auf den Bus, werden so unfitter und erleben dann bei geringen körperlichen Anstrengungen Herzklopfen, was wiederum ihre Angst und Überzeugung, ein krankes Herz zu haben, verstärkt.

Welche Rolle spielen soziale Medien?

Meistens eine grosse. Hypochonder recherchieren ständig nach ihrer Krankheit. Gerade in den sozialen Medien finden sie dann

Hinweise auf seltene Symptome, die sie bei sich selbst feststellen. Kurzzeitig erleichtert diese Suche die Betroffenen – sie finden Informationen und fühlen sich in ihrem Leiden bestätigt. Aber mittel- und langfristig verstärkt das Verhalten die Ängste.

Was hilft dagegen?

Das Umfeld sollte Betroffene ermutigen, sich Hilfe zu holen und eine Psychotherapie zu beginnen. Dort lernen Hypochonder Verhaltensweisen, wie sie mit ihren Ängsten umgehen können. Medikamente sind bei einer reinen Hypochondrie nicht nötig. Wichtig ist, dass sich Menschen mit hypochondrischen Störungen nicht isolieren, denn so steigt das Risiko, eine Zweiterkrankung wie Depressionen zu entwickeln.

Gibt es seit der Coronapandemie mehr Hypochonder?

Studien während der Pandemie haben gezeigt, dass es mehr hypochondrische Ängste in der Bevölkerung gab. Seither leiden allgemein mehr Menschen an Angst- und Zwangsstörungen, das spricht dafür, dass es auch mehr Hypochonder gibt. Es gibt aber keine Zahlen dazu.

Werden Hypochonder zu oft oder fälschlicherweise behandelt?

Das kann passieren. Nicht alle Menschen mit hypochondrischer Störung gehen vermehrt zum Arzt. Diejenigen, die es tun, lassen sich oft und wenn möglich von verschiedenen Ärzten untersuchen. Denn auch wenn es keine Befunde gibt, sind diese Personen überzeugt davon, schwer krank zu sein.

Wie merken Menschen, ob sie zu Hypochondrie neigen?

Wenn die Gedanken rund um eine Krankheit einen über mindestens ein halbes Jahr nicht mehr loslassen und einen grossen Stellenwert im Alltag bekommen, dann sollte man sich professionelle Unterstützung holen.