Gaby Bleichhardt
Alexandra Martin

# Krankheitsängste erkennen und bewältigen

Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige

hogrefe

# Krankheitsängste erkennen und bewältigen

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus G. Bleichhardt und A. Martin: Krankheitsängste erkennen und bewältigen (9783840923104) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

**Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie**
**Band 36**

Krankheitsängste erkennen und bewältigen

von Dr. Gaby Bleichhardt und Prof. Dr. Alexandra Martin

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Kurt Hahlweg, Prof. Dr. Martin Hautzinger,
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus G. Bleichhardt und A. Martin: Krankheitsängste erkennen und bewältigen (9783840923104) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

**Gaby Bleichhardt**
**Alexandra Martin**

# Krankheitsängste erkennen und bewältigen

Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige

hogrefe

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus G. Bleichhardt und A. Martin: Krankheitsängste erkennen und bewältigen (9783840923104) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

**Dr. Gaby Bleichhardt**, geb. 1970. Seit 2007 Leitende Mitarbeiterin der Psychotherapieambulanz an der Philipps-Universität Marburg.

**Prof. Dr. Alexandra Martin**, geb. 1969. Seit 2013 Professur für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Bergischen Universität Wuppertal und Leitung der Universitätsambulanz für Psychotherapie.

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel.: +49 551 999 50 0
Fax: +49 551 999 50 111
E-Mail: verlag@hogrefe.de
Internet: www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © GlobalStock – Getty Images
Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format: PDF

1. Auflage 2017
© 2017 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2310-4; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2310-5)
ISBN 978-3-8017-2310-1
http://doi.org/10.1026/02310-000

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus G. Bleichhardt und A. Martin: Krankheitsängste erkennen und bewältigen (9783840923104) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigefügt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus G. Bleichhardt und A. Martin: Krankheitsängste erkennen und bewältigen (9783840923104) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

# Inhalt

**Vorwort: Hypochondrie ist nicht lustig** . . . . . 7

**1 Hypochondrie – Was ist das?** . . . . . 9
1.1 Wie äußert sich Hypochondrie? . . . . . 9
1.1.1 Typische Gedanken bei Hypochondrie: Krankheitsbefürchtung . . . . . 11
1.1.2 Typische Körperempfindungen bei Hypochondrie: Passend zu Befürchtungen . . . . . 13
1.1.3 Wesentliches Gefühl bei Hypochondrie: Angst . . . . . 13
1.1.4 Typisches Verhalten bei Hypochondrie: Sicherheitssuche und Vermeidung . . . . . 14
1.1.5 Diagnose einer Hypochondrie . . . . . 16
1.1.6 Andere mögliche psychische Störungen in Zusammenhang mit Krankheitsängsten . . . . . 18
1.2 Wer ist davon betroffen? . . . . . 20
1.3 Wie entwickeln sich unbehandelte Krankheitsängste? . . . . . 22
1.4 Wie wirkt Hypochondrie auf andere? . . . . . 22

**2 Wie entsteht eine Hypochondrie und warum geht sie nicht von allein weg?** . . . . . 24
2.1 Risikofaktoren für die Entstehung von Krankheitsangst . . . . . 24
2.2 Auslösende Faktoren für Krankheitsangst . . . . . 27
2.3 Aufrechterhaltende Faktoren für Krankheitsangst . . . . . 27

**3 Was kann man gegen eine Hypochondrie tun?** . . . . . 30
3.1 Anleitung zur Selbsthilfe . . . . . 30
3.1.1 Benennen Sie das Problem! . . . . . 30
3.1.2 Gehen Sie Ihren Annahmen auf den Grund! . . . . . 34
3.1.3 Welche Ursachen können Ihre körperlichen Missempfindungen haben? . . . . . 38
3.1.4 Der Körper lebt . . . . . 38
3.1.5 Der Lupen-Effekt . . . . . 40
3.1.6 Die Bewertung macht's . . . . . 42



Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus G. Bleichhardt und A. Martin: Krankheitsängste erkennen und bewältigen (9783840923104) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

3.1.7 Lupen-Effekt und Bewertungsprozesse bilden einen Teufelskreis . . . . . 44
3.1.8 Stellen Sie Ihren Körper auf die Probe! . . . . . 45
3.1.9 Erkennen und hinterfragen Sie Grübeln! . . . . . 47
3.1.10 Sich gedanklich seinen Befürchtungen stellen . . . . . 49
3.1.11 Die falschen Freunde: Schaden Sie sich mit Dingen, die Sie eigentlich tun, damit es Ihnen besser geht? . . . . . 53
3.1.12 Nicht mehr vor den Ängsten davonlaufen . . . . . 56
3.1.13 Der schöne Schein der Sicherheit . . . . . 58
3.1.14 Zukunft gestalten . . . . . 59
3.1.15 Arztbesuche erfolgreich managen . . . . . 60
3.1.16 Internetrecherchen: Ja – nein – vielleicht? . . . . . 62
3.2 Wie sieht die Behandlung aus und was kann ich dazu beitragen? . . . . . 65
3.3 Medikamentöse Therapie der Hypochondrie . . . . . 67
3.4 Was kann ich von der Behandlung erwarten? . . . . . 68
3.5 Was kann man als Angehöriger unternehmen? . . . . . 71

**Anhang** . . . . . 73
Zitierte Literatur . . . . . 73
Literaturempfehlungen . . . . . 73
Arbeitsblätter . . . . . 77



Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus G. Bleichhardt und A. Martin: Krankheitsängste erkennen und bewältigen (9783840923104) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

# Vorwort: Hypochondrie ist nicht lustig

Über keine andere psychische Störung gibt es so viele Witze, Persiflagen und Parodien. „Hypochonder“ ist ein geflügeltes Wort. Wenn wir Autorinnen von Fremden zu unserem Spezialgebiet gefragt werden, haben diese grundsätzlich alle ein anstrengendes Familienmitglied mit Hypochondrie. Hypochonder kennt jeder, und über Hypochondrie weiß jeder Bescheid. Zahlreiche Bücher machen sich über das Störungsbild lustig, seit 2014 gibt es mit „Super-Hypochonder“ sogar eine französische Filmkomödie.[1]

Verstehen Sie uns nicht falsch: Humor ist wichtig, Humor ist das Salz in der Suppe, Humor ist bei der Behandlung psychischer Störungen sehr, sehr hilfreich.

Aber zunächst einmal ist Hypochondrie gar nicht lustig. Man stelle sich nur spaßeshalber mal einen Film mit dem Titel „Die Schwerst-Depressive“ oder einen Pseudo-Ratgeber namens „Normal essen kann ja jeder – Für alle, die sich gern zu Tode hungern“ vor.

Hypochondrie ist eine ernsthafte psychische Störung von Krankheitswert. Menschen mit Hypochondrie sind zumeist ganz vernünftige Personen. Sie haben aufgrund von Erfahrungen und psychologischer Prozesse starke Ängste entwickelt. Die meisten schämen sich sehr für ihre Ängste und Befürchtungen. Kein Hypochonder[2] wäre gerne krank oder hat Freude daran, unter körperlichen Beschwerden zu leiden.

Das Buch soll deshalb auch helfen, das Klischee Hypochondrie vom Krankheitsbild zu trennen. Um dies zu unterstützen, verwenden wir häufiger das Wort Krankheitsangst anstelle von Hypochondrie. Der Ratgeber soll zudem Ideen geben, was man gegen Hypochondrie tun kann. Er soll Betroffene

1 Eine Auswahl an Unterhaltungsmedien zur Hypochondrie wird im Anhang (vgl. S. 74) kurz vorgestellt.

2 *Vorbemerkung:* Die Autorinnen bitten Leserinnen und Leser um Verständnis, dass im Folgenden ausschließlich männliche Personenbezeichnungen gewählt wurden, um eine einfache Lesbarkeit zu ermöglichen.



Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus G. Bleichhardt und A. Martin: Krankheitsängste erkennen und bewältigen (9783840923104) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

dazu ermutigen, sich psychotherapeutische Hilfe zu suchen und selbst entschlossen dagegen anzugehen. Viele wissenschaftliche Studien zeigen, dass es sich lohnt.

Marburg und Wuppertal, im Sommer 2016 *G. Bleichhardt*
und *A. Martin*



Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus G. Bleichhardt und A. Martin: Krankheitsängste erkennen und bewältigen (9783840923104) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

# 1 Hypochondrie – Was ist das?

## 1.1 Wie äußert sich Hypochondrie?

**Fallbeispiel**

Der 22-jährige Lehramtsstudent Patrick L. leidet unter verschiedenen körperlichen Beschwerden. Derzeit sind Schmerzempfindungen (z. B. im linken Brustbereich, in der Darm- und Leistengegend) sein größtes Problem. Wenn diese auftreten, befürchtet er in dem Moment, lebensgefährlich erkrankt zu sein: Es könnte eine Thrombose mit schweren Folgen sein, oder auch Krebs. Er versucht dann immer, so schnell wie möglich zum Arzt zu gehen. In den letzten vier Monaten wurden eine Darmspiegelung, viermalig ein Blutbild, sechs Ultraschalluntersuchungen und drei EKG (Elektrokardiogramme) durchgeführt. Alle waren ohne auffälligen Befund. Immer, wenn ihm diese „guten Nachrichten" mitgeteilt worden sind, reduzierten sich Schmerzen und Ängste schnell. Nach wenigen Tagen ging es jedoch „von vorne los". Herr L. kann sich derzeit kaum auf die notwendigen Arbeiten für sein Studium konzentrieren. Auch versucht er, sich nicht allein ohne seine Freundin in der gemeinsamen Wohnung aufzuhalten. Er hat sonst Angst, einen akut lebensbedrohlichen Zustand zu erleiden und es könne ihm niemand helfen.

Patrick L. leidet unter Krankheitsängsten. Ginge er zu einem Psychologischen Psychotherapeuten, würde dieser ihm nach einem ausführlichen Interview eine Hypochondrie diagnostizieren.

Fast jeder Erwachsene hat im Laufe seines Lebens schon einmal körperliche Missempfindungen an sich beobachtet, diese nicht einordnen können und dann befürchtet, schlimm krank zu sein. Derartige hypochondrische Krankheitsängste sind zunächst einmal ein ganz normales, „gesundes" Phänomen. Erst wenn diese Befürchtungen über mindestens ein halbes Jahr bestehen und sich auch trotz ärztlicher Rückversicherung weiter halten (d. h. der Arzt sieht keine medizinische Veranlassung für die Krankheitsbefürch-



Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus G. Bleichhardt und A. Martin: Krankheitsängste erkennen und bewältigen (9783840923104) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

tung), spricht man von Hypochondrie. Die folgenden Abschnitte dienen dazu, sich zunächst einmal ein Bild von dieser psychischen Störung zu machen. Wie es zu einer solchen Verschlimmerung normaler Krankheitsängste kommen kann, erklärt dann Kapitel 2.

**Exkurs: Die Geschichte der Hypochondrie**

Hypochondrie ist ein sehr, sehr altes Wort und dem entsprechend schon mit ganz vielen Bedeutungen belegt worden. Viele davon sind nicht mehr zeitgemäß oder missverständlich.

Ursprünglich leitet sich der Begriff vom „hippochondrium“ ab, der die Körperregion auf der Höhe der unteren Rippen bezeichnet. Die Bezeichnung wird Hippokrates zugeschrieben, der etwa 400 Jahre vor Christus gelebt hat. Bereits damals führten die Griechen psychisches Leiden auf Veränderungen an inneren Organen in der Bauchregion zurück. Im Verlauf der Jahrhunderte bekam die Hypochondrie immer wieder etwas andere Bedeutungen und lag auch je nach Zeitgeist mal sehr im Trend oder war eher verpönt. So galt die Hypochondrie im 19. Jahrhundert als Modekrankheit der Reichen und wurde sogar als Zeichen höherer geistiger Veranlagung gesehen. Wichtig für die Begriffsprägung war auch das Theaterstück „Le Malade Imaginaire“ bzw. „Der eingebildete Kranke“, das von Molière verfasst und bereits 1673 uraufgeführt wurde. Die Hauptfigur dieser Komödie erlebt verschiedenste körperliche Leiden und ist weitgehend von einer tödlich ausgehenden Krankheit überzeugt. Das Stück findet sein glückliches Ende damit, dass der Protagonist überzeugt wird, selbst Arzt zu werden und dann in einer Scheinzeremonie zum Experten „gekrönt“ wird.

Wenn Psychologen psychische Störungsbilder einordnen, verwenden Sie dafür zumeist vier sehr hilfreiche Kategorien: körperliche Empfindungen, Gedanken, Gefühle und beobachtbares Verhalten. So wird auch hier die Beschreibung der Hypochondrie vorgenommen. In Kurzform bedeutet dies Folgendes:

– *Gedanken:* eine schwere Krankheit zu haben (vgl. Kapitel 1.1.1),
– *Körperliche Empfindungen:* vermeintliche Anzeichen für die körperliche Krankheit (vgl. Kapitel 1.1.2),



Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus G. Bleichhardt und A. Martin: Krankheitsängste erkennen und bewältigen (9783840923104) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.

– *Gefühle:* Angst (vor den Begleiterscheinungen und Konsequenzen einer schweren Erkrankung, vgl. Kapitel 1.1.3),
– *Verhalten:* „Sicherheitssuche“ und Vermeidung, um (vorübergehend) die Krankheitsgedanken und -ängste zu vermindern (vgl. Kapitel 1.1.4).

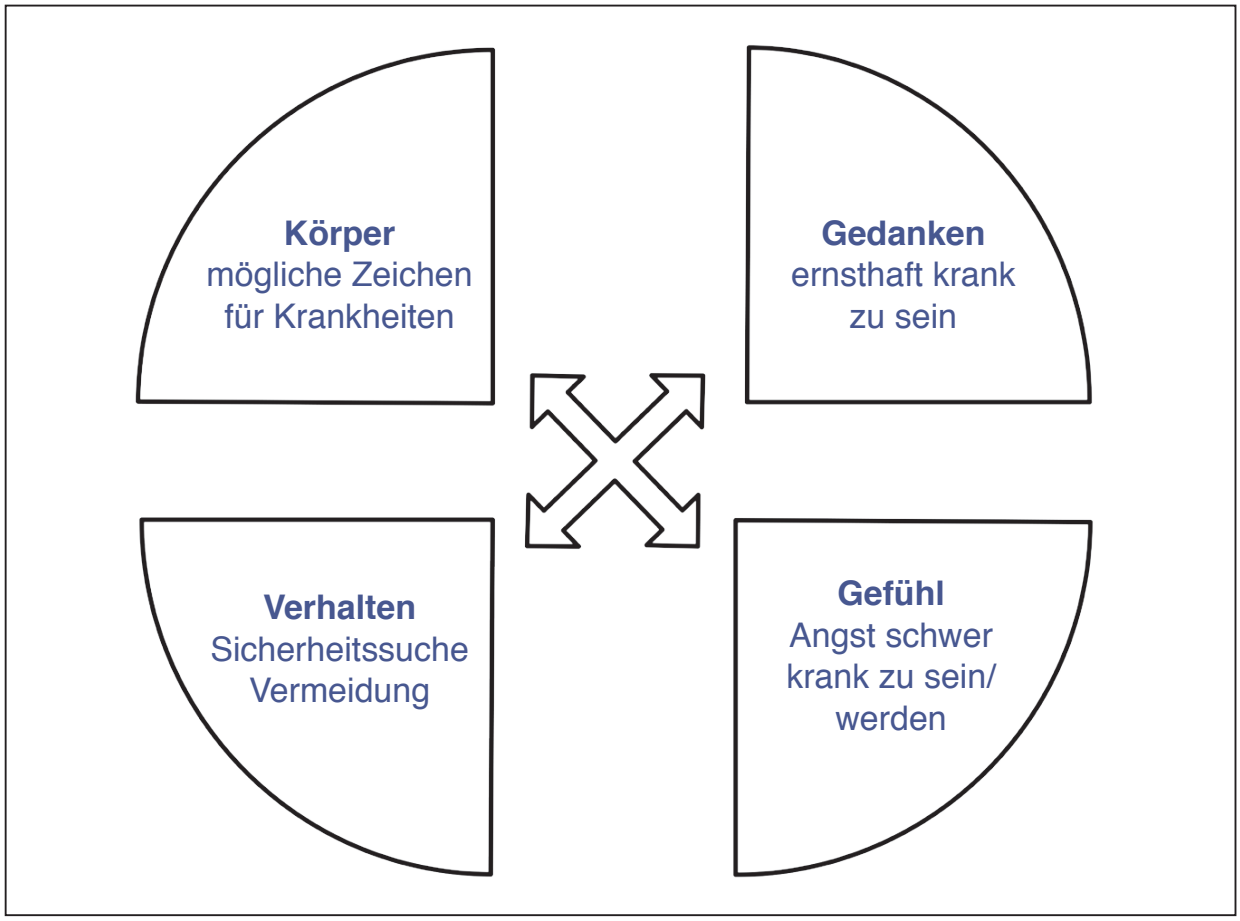


**Abbildung 1:** Beschreibung der Krankheitsangst auf vier Ebenen

Abbildung 1 veranschaulicht diese Anteile. Die Pfeile zeigen grob, dass die vier Bereiche miteinander in Wechselwirkung stehen und sich gegenseitig begünstigen können.

### 1.1.1 Typische Gedanken bei Hypochondrie: Krankheitsbefürchtung

„Es könnte etwas Schlimmes sein“ ist ein ganz häufiger Gedanke krankheitsängstlicher Patienten. Zumeist bezieht sich diese Befürchtung auf eine körperliche Empfindung, die die Betroffenen haben. Patrick L. im oben



Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus G. Bleichhardt und A. Martin: Krankheitsängste erkennen und bewältigen (9783840923104) © 2017 Hogrefe Verlag, Göttingen.