



Gaby Bleichardt
Alexandra Martin

Krankheitsängste erkennen und bewältigen

Ein Ratgeber für Betroffene
und Angehörige

Krankheitsängste erkennen und bewältigen

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

**Gaby Bleichhardt
Alexandra Martin**

Krankheitsängste erkennen und bewältigen

Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige



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 Manuskripterstellung 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>

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 beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

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: Krankheits- befürchtung	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 Missempfin- dungen haben?	38
3.1.4 Der Körper lebt	38
3.1.5 Der Lupen-Effekt	40
3.1.6 Die Bewertung macht's	42

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

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 Hypochonder² 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.

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*