

Wer vor Gesundheit strotzt und sich trotzdem krank fühlt, leidet unter Hypochondrie.



# Echt krank

Zipperlein sind ein beliebtes Plauderthema. Wahre HYPOCHONDER aber fürchten nicht um ihre Gesundheit. Sie fürchten um ihr Leben.

Text: Marc Schürmann, Illustrationen: Sebastian Schöpssau

**m**an legt sich nachts in die Mitte eines Feldes, allein, und hört nichts – bis auf den Wind, der müde über die Gräser streicht.

Stimmt das? Sonst ist nichts zu hören? Das Leise hört man erst nach einer Weile. Eine Eule heult in der Ferne. Man konzentriert sich ganz auf diese Eule. Ihr Ruf erscheint immer lauter und näher. Es könnte ganz ruhig sein, nachts, mitten im Feld, aber dieses Heulen! Was für ein Lärm! Aufhören! Ist es überhaupt eine Eule? Klingt so nicht – ein Wolf?

Genauso geht es Paula mit ihrem Körper. Also ruht sie vor dem Fernseher, sieht »Gute Zeiten, schlechte Zeiten«, und ihr Körper döst still, zunächst. Doch sie horcht genauer hin, das Leise hört man erst nach einer Weile, und findet, dass sich die linke Hälfte ihres Körpers seltsam anders anfühlt als die rechte. Wie anders, kann sie nicht benennen, es ist, als wären die Hälften getrennt voneinander. Paula konzentriert sich ganz auf dieses Gefühl. Es wird stärker, bis sie aufspringt und weiß: Schlaganfall! Unmöglich, sich als gesund zu betrachten, wenn man gründlich nach Krankheit fahndet. Jeder Körper meldet zu jeder Zeit Störungen. Doch so wie im Wind die Rufe der Eule untergehen, so übergeht man das Ziehen in der Ferse hier und das Jucken im Nacken da, bis der Körper seine Stimme erhebt, wenn es einmal irgendwo wichtig wird.

Paula übergeht nichts, das ist ihre Krankheit. Sie schreckt hoch, streckt die Arme aus und schraubt die Handgelenke nach außen, nach innen, sie schließt die Augen und führt den Zeigefinger zur Nase, dann drückt sie ihre Zunge

in den rechten Mundwinkel, in den linken, über die Oberlippe, die Unterlippe, sie tritt dicht vor den Spiegel und leuchtet sich mit einer Taschenlampe in die Augen, um zu prüfen, ob die Pupillen reagieren. Paula hält das Gleichgewicht und trifft die Nase, auch die Pupillen reagieren, aber das gibt ihr keine Sicherheit, tut es nie, also ruft sie ein Taxi, steckt Handy und Geldbörse ein, rauscht vorbei an ihrem Vater, der versucht, sie zu beruhigen, und ruft noch im Taxi die Notaufnahme an: Schlaganfall! Ich sterbe!

*Ein Arzt kann nicht versprechen: Sie haben auch morgen keinen Schlaganfall*

So wie ein Zwangsmensch seinen Herd immer und immer wieder kontrolliert, weil es sein könnte, dass der Herd diesmal doch an ist, so hilft es einem Hypochonder nur kurz, wenn der Arzt ihn als gesund entlässt. Denn ein Arzt kann bloß sagen: Sie haben in diesem Augenblick keinen Schlaganfall. Er kann nicht sagen: Sie haben auch nächste Woche keinen. Oder morgen. Oder in zwei Stunden. Und wenn ein Hypochonder einwendet: Aber gibt es nicht Fälle, bei denen die Ärzte sich auch ganz sicher waren, und dann fiel der Patient tot um, weil die Krankheit übersehen wurde? Dann muss der Arzt erwidern: Ja, die gibt es. Der Hinweis, dass so etwas extrem unwahrscheinlich ist, nutzt Hypochondern nichts. Unwahrscheinlich heißt möglich. ▶

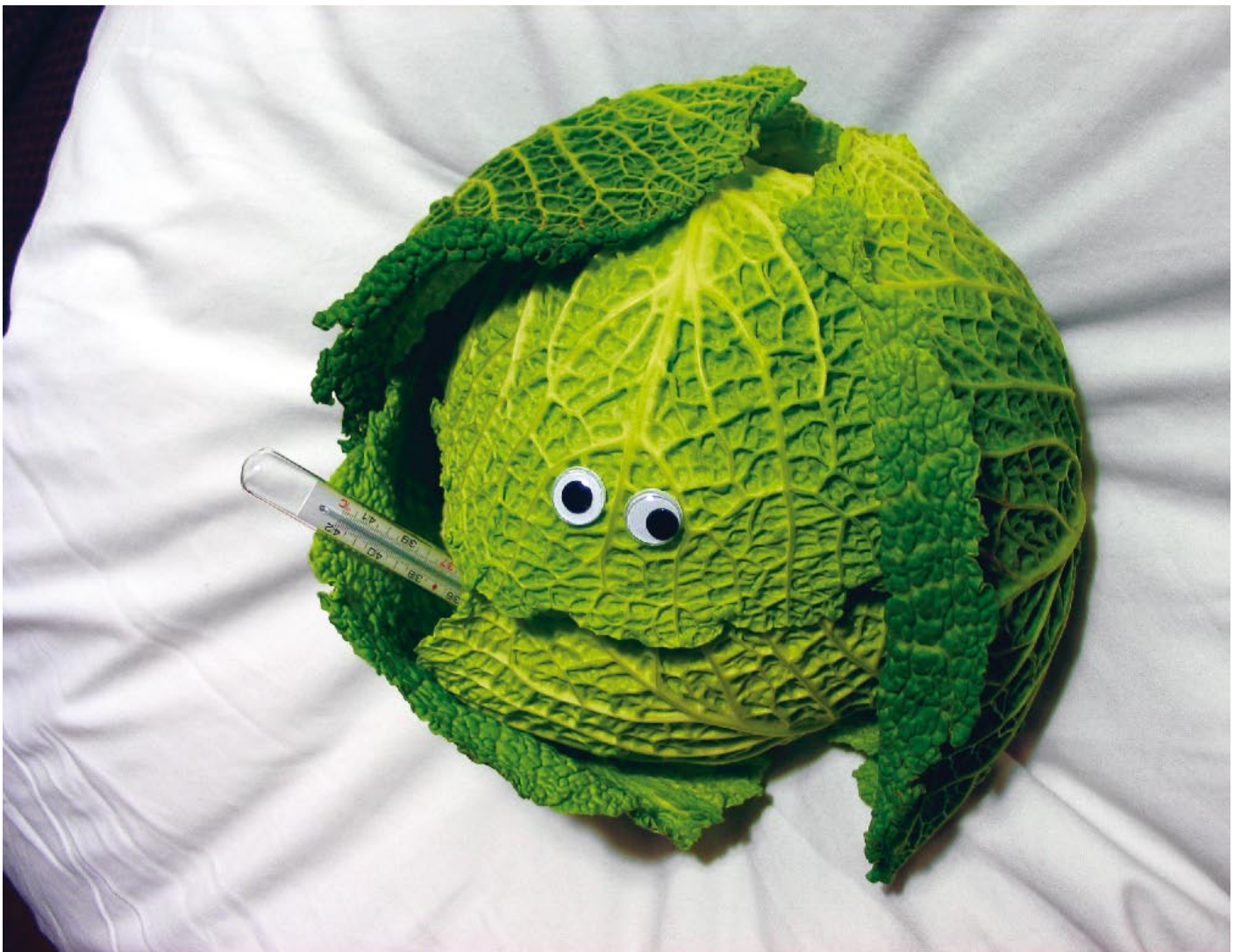
## Krankenakte

### Von Arzt zu Arzt

#### Warum Hypochonder keine Ruhe finden

Die Medizinersprache unterscheidet zwischen Hypochondern und Somatisierern. Beide haben große Angst vor Krankheiten und spüren Beschwerden, für die sich kein organischer Auslöser finden lässt. Doch während Somatisierer von Arzt zu Arzt wandern, um eine klärende Krankheitsdiagnose zu erhalten, wollen Hypochonder diese gerade nicht hören: Sie glauben, tödlich erkrankt zu sein, und lassen sich ihre Gesundheit bisweilen mehrmals am Tag neu bestätigen.

Bis zur »Heilung« eines Hypochonders vergehen mitunter fünfzehn Jahre. Die Therapie besteht unter anderem aus Gruppen- und Einzelgesprächen sowie Sportübungen, in denen die Patienten lernen sollen, ihr rasendes Herz richtig einzuordnen – viele Patienten haben sich dauerhaft geschont, weil sie einen schnellen Puls als Vorbote etwa eines Infarktes fürchten.



Ein Arztbesuch heilt nur Krankheiten, nicht die Angst davor.

► Fast jeder zehnte Besucher eines Allgemeinarztes zeigt deutliche Zeichen von Hypochondrie. Woher die Krankheit kommt, die darin besteht, Krankheit zu fürchten, lässt sich kaum sagen, erklärt Detlev Nutzinger, Chefarzt der Medizinisch-Psychosomatischen Klinik in Bad Bramstedt bei Hamburg, die Paula aufnahm. In der Regel, sagt Nutzinger, beginnt Hypochondrie im jungen Erwachsenenalter. Sie trifft Frauen und Männer zu gleichen Teilen, obwohl Angststörungen für gewöhnlich eher etwas Weibliches sind. Die Gene können es sein, Traumata, Leistungsdruck, auch Alexithymie, das heißt Gefühlsblindheit: Der Patient nimmt sein Herzrasen wahr, aber nicht den Zorn oder die Aufregung, die es verursachen, und glaubt deswegen an einen Infarkt. Paula, die nie einen realen Schlaganfall erlitt, sitzt nun in einem Besprechungszimmer der

Klinik Bad Bramstedt, zwei Stunden Unterbrechung an einem Tag voller Therapien. Wenn sie es genau bedenkt, waren es vor allem zwei Punkte in ihrem Leben, die sie hierher brachten: der eine ein Unfall, als sie sechs war; die Straße war glatt, das Auto ihres Vaters geriet ins Rutschen, ein Auto fuhr ihm entgegen, er lenkte in den Graben. Der Vater und die Großmutter, Beifahrerin, mussten ins Krankenhaus, und tagelang erklärte niemand dem Mädchen Paula, was mit ihnen geschah. Ein gebrochener Wirbel und ein Rückenleiden, nichts Bedrohliches stellte sich heraus, aber als Paula das erfuhr, war sie schon verängstigt. Der zweite Punkt liegt sieben Jahre zurück, da zog Paula, damals 17, von einem kleinen Ort in Osteuropa nach Deutschland, das in internationalen Vergleichen die höchste Apothekendichte und die meisten Arztbesuche pro Einwohner zählt,

genauer nach Hamburg, in eine Millionenstadt. Nun konnte Paula von Praxis zu Praxis wechseln, ohne dass es auffiel.

Und dann, sagt Professor Nutzinger, Forscher über die Hypochondrie seit 1978, kommt es bei Hypochondern oft darauf an, wie die Familie mit Krankheit umging. Manche Familien verschweigen Leid und Tod, andere sorgen sich bei jedem Niesen, beides kann in die Hypochondrie führen.

Paulas Mutter verlor das erste Kind nach vierzehn Tagen, auch beim zweiten mussten die Ärzte das Blut tauschen, es überlebte. In Paula, drittes Kind, floss gesundes Blut, doch die Mutter, Krankenschwester der Inneren Medizin und der Chirurgie, lauschte jede Nacht, ob Paula noch atmete, und gab sie beim kleinsten Weh zum Arzt. Als Paula zwölf war, fünf Jahre vor Hamburg, entdeckte sie ihre erste tödliche

Krankheit. Die Biologielehrerin hatte davon gesprochen, dass der Mensch ein Hämatom im Kopf haben kann, einen Bluterguss, Paula lief zur Kinderärztin, zur Neurologin, ließ ihre Augen untersuchen, nichts, dann fürchtete sie Tumore und Aneurysmata, Schwellungen der Blutgefäße, die platzen können, im Gehirn tödlich. Mit dreizehn stellten sich auch Symptome ein, Schwindel, Kopfschmerzen, schwammige Sicht, die Ärztin, stets dieselbe in der kleinen Stadt, schlug Paula zweimal die Woche mit dem Reflexhammer aufs Knie, maß den Blutdruck, sezierte das Blut, besah die Augen, nahm Computertomografien vor, nichts, schließlich schickte sie Paula zur Psychologin, die Valium verschrieb. Auch Hypochonder werden krank, Paula litt an Windpocken, Schnupfen, doch das machte ihr keine Sorgen, bis auf die Operation am Blinddarm, als sie sechzehn war. Weil Sie damals Angst hatten, dass das Narkosemittel aus Versehen tödlich dosiert wird? Paula erschrickt am Kopf des langen glatten Konferenztisches, das gibt es? Nach dem Umzug nach Hamburg traten Herzinfarkt und Schlaganfall auf Paulas Liste, es genügte ein leichter Schwindel, ein Kribbeln im Arm, ein Stottern, dazu die Angst vor Lungenembolie, Symptome: Atemnot, Herzasen, dazu Thrombose, Symptom: Schmerzen im

## *Jeder Praxisbesuch war für Paula eine Fortbildung über neue Krankheiten*

Bein, und dazu Paulas bis heute größte Angst, HIV. Die Zeichen zählt Paula auf wie gepaukte Vokabeln: Atemnot, Pilzbefall, Hirnhautentzündung, Hautkrebs, Lungenentzündung, Herpes, Durchfall, Fieber. Vor drei Jahren erschien Paula dreimal, viermal pro Tag bei Internisten, HIV-Spezialisten, Lungenfachärzten, Neurologen, Notambulanzen. Jeder Besuch war ihr eine Fortbildung, im Wartezimmer erfuhr sie von den Krankheiten anderer Patienten, weswegen sind Sie da?, aha, wie äußert sich das?, und Ärzte, darin bemüht, Paula zu beruhigen, legten ihr auseinander, welche Beschwerden sie haben müsste, läge ein Schlaganfall, ein Herzinfarkt oder HIV vor. Paula entdeckte später an sich jene neu gelernten Symptome und kam wieder, die AOK zahlte stets ohne Fragen. Paula, inzwischen Studentin der Kulturwissenschaften, setzte ein Semester aus. ▶

# »Meinen Sie, das ist die richtige Flughöhe?«

Im INTERNET findet der Durchschnittshypochonder jedes Detail über jede denkbare Krankheit. Ein anonymes Gespräch mit einem genervten Allgemeinmediziner. **Interview: Patrick Bauer**

**Herr Doktor, seit zwei Wochen habe ich nach dem Essen brennende Schmerzen im Oberbauch. Regelmäßig ist mir auch übel. Sagen Sie nichts, ich weiß: beides Symptome für *Ulcus ventriculi*, ein Magengeschwür. Wo haben Sie denn das her?**

**Aus dem Internet.** Ihr Verdacht beweist zuerst, dass Onlineangebote zur Selbstdiagnose den Patienten nicht nur mündiger, sondern auch hysterischer machen können. Oder wollen Sie mir erzählen, Sie wüssten, was genau Ihr Oberbauch ist? Okay, Sie haben also Bauchschmerzen, das sollte man untersuchen. Sie aber googeln und plötzlich haben Sie ein Magengeschwür. **Und komme deshalb zu Ihnen. Das ist doch besser, als meine Beschwerden zu ignorieren!** Solange Wikipedia, Netdoktor oder andere Seiten dafür sorgen, dass Patienten auf ihren Körper und seine Warnsignale achten, finde ich das toll. Aber besonders genaue Patienten finden online Krankheitssymptome, bevor sie diese überhaupt bei sich festgestellt haben. Dann wird der Körper nach den Symptomen abgesehen – und schnell wird aus einem Lymphknoten ein Tumor. »Ganz sicher, Herr Doktor!«

**Stimmt, Knoten ertastet man schnell ...** Damit wir uns verstehen: Es ist notwendig, beim geringsten Verdacht einen Arzt aufzusuchen. Und die ganz große Mehrheit meiner Patienten ist nicht hypochondrisch. Problematisch wird es für mich erst, wenn ich jemanden vehement davon überzeugen muss, dass er sich unnötig Sorgen macht.

**Dann steht Aussage gegen Aussage.** Ein Beispiel: Ein junger Mann ist wegen einer Schilddrüsenerkrankung bei mir. Ich rate ihm also zu einer bestimmten Behand-

lung, verschreibe ein Medikament, überweise ihn an einen Spezialisten. Eine Woche später will er unbedingt einen neuen Termin. Er habe sich kündigt gemacht. Im Internet. Er hat fünfzig ausgedruckte Blätter voller Fachbegriffe dabei. Da hört mein Verständnis auf! Gehe ich denn mit einem ausgedruckten Wikipedia-Eintrag ins Cockpit eines Flugzeugs und sage: »Meinen Sie wirklich, das ist die richtige Flughöhe?«

**Da haben wir es: Ärzte fühlen sich in diesem Moment in ihrer Ehre gekränkt. Sie verlieren die Allmacht ...** Ja, ja, Götter in Weiß. Blödsinn. Stellen Sie sich vor, ich würde Ihnen während dieses Interviews erklären, wie ich die Fragen formulieren und welche Überschrift ich schreiben würde. Ich freue mich über interessierte Patienten, aber im Sinne der guten Behandlung geht es darum, keine Zeit zu verlieren und Vertrauen in den Behandelnden zu haben. Man sollte zum Arzt gehen, weil man ihn für fähig hält, nicht weil man es grundsätzlich besser weiß als er. Da sind auch wir Ärzte gefragt: Das Verhältnis zum Patienten muss stimmen.

**Jetzt würden Sie aber gucken, wenn ich tatsächlich ein Magengeschwür hätte.** Wahrscheinlich haben Sie nun sogar eins, weil sie sich so viele Sorgen machen, eines zu haben. Das ist das eigentlich Schlimme an den Patienten, über die wir sprechen: Onlinelexika machen ihnen Angst, anstatt sie aufzuklären. Als Kind habe ich auch immer den Psyhyrembel meiner Mutter durchgeblättert, weil der so schön gruselig war. Heute finden Sie online blutige Sondaufnahmen aus jeder Ecke Ihres Körpers in Farbe. Glauben Sie mir, Sie wollen gar nicht alles wissen. Das ist ungesund. •

# Emergency Boom

Arztserien sind die perfekten Angstmacher. Fünf bizarre Diagnosen.

»Dr. House«, RTL  
Folge 48

**Diagnose:** Chimärismus  
**Bedeutung:** Ein Organismus trägt die DNA von zwei Lebewesen  
**Symptome:** u. a. große Ohren, breite Lippen  
**Reale Häufigkeit:** bisher weltweit etwa zwanzig Mal entdeckt

»Emergency Room«, Pro7  
Folge 275

**Diagnose:** Tollwut  
**Symptome:** u. a. Kopfweg, Schwitzen, Muskelschmerzen  
**Reale Häufigkeit:** in Deutschland ein bis drei Fälle pro Jahr

»In aller Freundschaft«, ARD  
Folge 357

**Diagnose:** Guillain-Barré-Syndrom  
**Bedeutung:** Nervenzellen verlieren ihre Schutzschicht  
**Symptome:** u. a. Lähmungen, Blutdruckstörungen  
**Reale Häufigkeit:** pro Jahr ein bis zwei Fälle auf 100 000 Menschen

»Grey's Anatomy«, Pro7  
Folge 38

**Diagnose:** bösartiger Hirntumor  
**Symptome:** Kopfschmerzen, Persönlichkeitsveränderungen  
**Reale Häufigkeit:** pro Jahr bis zu sechs Fälle auf 100 000 Menschen.

»Scrubs«, Pro7  
Folge 27

**Diagnose:** Zollinger-Ellison-Syndrom  
**Bedeutung:** vermehrte Bildung von Magensäure durch Tumore  
**Symptome:** u. a. Erbrechen, Durchfall, Erschöpfung  
**Reale Häufigkeit:** pro Jahr fünf bis zehn Fälle auf eine Million Menschen

Fachberatung:  
The DOX medical consulting tv/film,  
München



... und bei Tabletten fürchten Hypochonder die Nebenwirkungen.

► Endlich, 2005, sagte ihr jemand am Universitätsklinikum: Sie sind Hypochonderin. Paula, wie geht es Ihnen heute? Es geht, sagt Paula in der Klinik, die Hypochonder heilen soll, mein Arm und das Bein fühlen sich komisch an, und die Mandelentzündung macht mir Angst, ob nicht doch HIV dahintersteckt, ich habe auch Angst, dass meine Blase platzt, dass ich daran sterbe, deswegen muss ich jetzt auf die Toilette. Es sind noch sechs Tage bis zu Paulas Entlassung aus ihrer ersten Spezialtherapie gegen Hypochondrie. Nachdem sie von der Toilette zurückgekehrt ist, referiert Paula, was sie in den vergangenen Wochen über sich erkannt hat: dass sie die Hypochondrie wohl unbewusst einsetzt, um Aufmerksamkeit zu be-

kommen, von der Familie, von Ärzten, jetzt von einem Reporter.

Paula, sind Sie Hypochonderin? Sie macht eine Pause, dann sagt sie ja, doch, das bin ich, und wenn ich hier raus bin, dann gehe ich nur noch alle zwei Wochen zum Arzt, später alle drei Wochen, streng nach Terminen statt nach Symptomen, nur hier, diese Bläschen am Finger muss ich gleich klären, die machen mir Sorgen.

NEON.de

NEON-Link: HYPOCHONDER

Welche Krankheiten spuckt Google zu welchen Symptomen aus? Das NEON-Quiz.

ANZEIGE

---