

Krank gegoogelt?

Das Internet ist eine Fundgrube für Hypochonder

Wer im Internet nach einfachen Beschwerden wie Kopf- oder Zahnschmerzen sucht, stößt schnell auf bedrohliche Krankheiten. Vielen Hypochondern jagt das unnötig Angst ein. Experten sprechen sogar schon von einer Cyberchondrie. Doch egal ob Hypochonder oder Cyberchonder – die Betroffenen sind krank und benötigen medizinische Hilfe. Für Ärzte und Zahnärzte ist es wichtig, sich auf das veränderte Patientenverhalten einzustellen.

Schon seit einigen Wochen plagte Richard S. dieses unangenehme Ziehen im linken Unterkiefer. Die Schmerzen waren sehr stark. Er war sich sicher, dass es etwas Ernstes sein musste. Schließlich war er erst vor Kurzem bei seinem Zahnarzt und der hatte ihm bestätigt, dass mit seinen Zähnen alles in Ordnung ist. In letzter Zeit fühlte sich Richard S. aber zudem so schlapp und antriebslos. Das Treppensteigen strengte ihn mehr an als sonst. Er spürte, dass irgendetwas nicht stimmte. Also suchte er selbst im Internet nach der Ursache seiner Beschwerden.

286 000 Treffer ergab seine Suche nach „Schmerzen im

Unterkiefer“ bei Google. Richard S. verglich die im Internet beschriebenen Symptome mit seinen und war sich absolut sicher: Er leidet an Angina Pectoris. Etwas anderes kam überhaupt nicht infrage. Richard S. war sich sicher, herzkrank zu sein. Dass sich sein Verdacht später als unbegründet erwies, konnte den zur Hypochondrie neigenden Mann kaum beruhigen – er litt Todesängste.

Immer häufiger verleitet „Doktor Google“ vermeintliche Patienten zu krankhaften Selbstdiagnosen. US-Forscher wie Brian Fallon von der Columbia-Universität in New York sprechen bereits von einer modernen Form der Hypochondrie – der sogenannten Cyberchondrie. Seinen Studien zu-

folge ist der Hypochonder von heute meist ein Cyberchonder – also einer, der sehr viel Zeit damit verbringt, im Internet seine Symptome zu überprüfen und nach Diagnosen zu suchen.

Vor etwas mehr als einem Jahr beschäftigte sich sogar der Softwarehersteller Microsoft mit dem Phänomen Cyberchondrie. Ryan W. White und Eric Horvitz aus der konzerneigenen Forschungsabteilung ließen Online-Suchanfragen von Testpersonen auswerten, um den Zusammenhang von Internet und Krankheitsängsten zu erforschen. Protokolle – in diesem Fall eine Art Flugschreiber der Internetsuche – zeigten, dass Suchbegriffe

wie „Brustschmerzen“ oder „Kopfschmerzen“ viel zu oft mit einem Herzinfarkt oder Gehirntumor in Verbindung gebracht wurden – und nur selten mit den viel wahrscheinlicheren, harmloseren Ursachen. Die Wissenschaftler beobachteten ferner 515 Versuchspersonen bei der Online-

suche und stellten fest, dass diese sich schnell von harmlosen Diagnosen zu schlimmeren und schlimmsten klickten. „Vor allem Men-

schen mit geringen medizinischen Vorkenntnissen machen sich schnell unangemessen Sorgen um ihre Gesundheit, speziell wenn sie versuchen, selbst eine Diagnose zu stellen“, fassen die Wissenschaftler ihre Studie zusammen.

Die Diplom-Psychologin Dr. Gaby Bleichhardt von der Universität Marburg forscht seit vielen Jahren auf dem Gebiet der Hypochondrie. Sie hält Cyberchondrie allerdings für eine Erfindung der Medien. Der Forschungsstand sei gleich null, kritisiert sie. Gleichwohl bestätigt Bleichhardt, dass das Internet für Hypochonder eine gute Möglichkeit sei, sich über Krankheiten zu informieren. „Hypochondrie ist eine ziemlich peinliche Angelegenheit. Die Be-



Foto: Yanik Chauvin – Fotolia.com

Im Internet gibt es für jedes Symptom mindestens eine Diagnose. Den Besuch beim Arzt und Zahnarzt kann „Doktor Google“ allerdings nicht ersetzen.

troffenen erzählen nur wenigen davon. Im Internet können sie schnell und anonym nach sämtlichen Symptomen und Diagnosen suchen“, sagt die Psychologin. Die Betroffenen hoffen, sich dadurch beruhigen zu können, dabei ist die Gefahr groß, dass die Suche nach Symptomen und Diagnosen die Ängste der Betroffenen verschlimmert. Insgesamt hält Bleichhardt die Diskussion um Cyberchonder für überbewertet. Damit durch die Internetsuche eine psychische Störung entsteht, müssten bereits eine bestehende Ängstlichkeit oder bestimmte Krankheitserfahrungen vorhanden sein.

Hypochonder sind krank

Das ist auch die Voraussetzung für Hypochondrie, unter der laut Bleichhardt knapp ein halbes Prozent aller Deutschen leidet. Diese sogenannten Hypochonder werden in ihrem Umfeld gerne belächelt. Oft werden sie als Simulanten bezeichnet, die sich ihre Beschwerden nur einbilden. Dem ist aber nicht so. Hypochonder sind krank. Sie leiden. „Hypochondrie ist eine somatoforme Störung, eine psychische Erkrankung wie eine Depression, die ernst zu nehmen ist“, erklärt Bleichhardt. Die Betroffenen haben über viele Monate eine deutlich ausgeprägte Angst, eine ernsthafte Krankheit zu haben. Sie können sich nur schwer auf etwas anderes konzentrieren als ihre vermeintliche Krankheit, recherchieren darüber und konsultieren einen Arzt nach dem anderen. „Die Lebensqualität der Betroffenen ist durch die Krankheit erheblich beeinträchtigt, oft leben Hypochonder isoliert und frustriert“, erzählt Bleichhardt. Einige Hypochonder würden sogar auf Dauer arbeitsunfähig.

Um das zu vermeiden und Hypochondern zügig die richtige Hilfe zuteil werden zu lassen, sei es vor allem für Ärzte und Zahnärzte sehr wichtig, die Betroffenen schnell und richtig zu diagnostizieren und sie an einen Psychotherapeuten zu überweisen. Die besten Wirksamkeitsnachweise hat hier laut Bleichhardt die Verhaltenstherapie. „Wenn der Arzt im Gespräch erfährt, dass der Patient bereits mehrere Male wegen der Beschwerden bei anderen Ärzten war und die Kollegen nichts finden, dann sollte man hellhörig werden. Oder wenn der Patient zum wiederholten Mal wegen der gleichen Symptome zu einem kommt, dann ist das sehr auffällig“, erklärt Privatdozent Dr. Francisco Pedrosa Gil, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychoanalyse, Chefarzt der Inntalklinik Simbach, Fachklinik für Integrierte Psychosomatik und Ganz-



Foto: KZVB

Bevor der Griff in die Pillendose erfolgt, sollte geklärt werden, ob gegebenenfalls eine psychische Störung als Ursache für die Beschwerden infrage kommt.

heitsmedizin. Allerdings seien viele Patienten schnell gekränkt, wenn sie eine Überweisung zum Psychotherapeuten erhalten. Schließlich hätten sie körperliche Beschwerden und wollen nicht einsehen, dass eine psychische Störung gegebenenfalls in Betracht zu ziehen ist. Deswegen müsse der Arzt oder Zahnarzt sehr achtsam und fürsorglich sein und die nötige Portion Feingefühl haben, meint Pedrosa Gil. „Eine Überweisung zum Neurologen, Psychiater oder Psychotherapeuten kann von manchen Patienten als stigmatisierend erfahren werden. Wer spricht schon gerne über die Psyche?“, so der Facharzt. Die Heilungschancen für Hypochonder sind laut Pedrosa Gil durchaus gegeben. Die Betroffenen würden sich in der Regel einer Verhaltens- oder einer tiefenpsychologischen beziehungsweise einer analytischen Psychotherapie unterziehen und behandelt werden können.

„Ich bin kein Hypochonder, ich bin ein Alarmist“
Den typischen Hypochonder gibt es nicht. Grundsätzlich kann es – wie bei fast allen Krankheiten – jeden treffen. Auffällig sei jedoch, so Bleichhardt, dass ausgesprochen viele Akademiker unter den Betroffenen zu finden sind. Auch einige Prominente sind Hypochonder. Charlie Chaplin litt unter der Angst, eine furchtbare Krankheit zu haben und auch seine komödiantischen Kollegen Harald Schmidt und Jürgen von der Lippe sind bekennende Hypochonder. Letzterer verriet in einer Talkshow: „Damit muss der Arzt leben können, dass ich ihm erkläre, was ich gerade habe und welche Therapie ich erwarte.“ Auch Regisseur und Schauspieler Woody Allen sagte einst über sich: „Ich bin kein Hypochonder, ich bin ein Alarmist.“

Katja Voigt