

Hypochondrie stoppen

**Hypochonder – Die Angst vor Krankheiten verstehen
und sich davon befreien**

Mit Selbsttest und Anleitung zur Selbsthilfe

©2019, Lutz Schneider

Expertengruppe Verlag

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Gewähr übernommen werden. Der Inhalt des Buches repräsentiert die persönliche Erfahrung und Meinung des Autors. Es wird keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden übernommen, die durch kontraproduktive Ausübung oder durch Fehler des Lesers entstehen. Es kann auch keine Garantie auf Erfolg übernommen werden. Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Gelingen der im Buch beschriebenen Methoden.

Sämtliche hier dargestellten Inhalte dienen somit ausschließlich der neutralen Information. Sie stellen keinerlei Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten Methoden dar. Dieses Buch erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die Aktualität und Richtigkeit der hier dargebotenen Informationen garantiert werden. Dieses Buch ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung und Betreuung durch einen Arzt. Der Autor und die Herausgeber übernehmen keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben.

Hypochondrie stoppen

**Hypochonder – Die Angst vor Krankheiten
verstehen und sich davon befreien**

Mit Selbsttest und Anleitung zur Selbsthilfe

Expertengruppe Verlag

INHALTSVERZEICHNIS

Über den Autor	9
Vorwort	11
Was ist Hypochondrie?	21
Sekundäre Hypochondrie.....	24
Ab wann wirst Du zum Hypochonder?	25
Bist Du ein Hypochonder?.....	27
Selbsttest.....	28
Auswertung	31
Wie verbreitet ist Hypochondrie?.....	33
Wer ist betroffen?	35
Welche Unterformen gibt es?.....	38
Eigengeruchswahn	39
Dermatozoenwahn	41
Körperdysmorphie Störung.....	42
Stuhlganghypochondrie	43

Krankheitsangst.....	44
Umweltbezogene Hypochondrie	46
Die Cyberchondrie.....	48
Wie zeigt sich die Hypochondrie.....	50
Symptombeobachtung.....	52
Arztbesuche	54
Gesundheitsvorsorge	56
Vermeintliche Krankheiten und betroffene Organe	57
Welche Ursachen kann Hypochondrie haben?.....	59
Auslöser im Kindesalter	60
Erfahrung mit Krankheit und Tod	61
Ungelöste Innere Konflikte	62
Angstbegünstigte Erziehung	63
Beeinflussende Faktoren	64
Übertrieben Krankheitsansicht	65
Geringes Selbstwertgefühl.....	66
Wunsch nach Aufmerksamkeit	67

Emotionale Instabilität.....	68
Gefühlsblindheit.....	70
Stress.....	73
Eigener Schutzmechanismus gestört.....	75
Medien	76
Eigene Krankheitserfahrungen	78
Genetische Faktoren	79
Wie wird Hypochondrie erkannt?.....	80
Untersuchungen beim Psychiater oder Psychologen	82
Diagnosekriterien.....	83
Zwei Unterteilungen	85
Abgrenzung zu anderen Krankheiten	87
Leichte hypochondrische Befürchtungen	88
Somatoforme Störungen	89
Wahnhafte Störungen.....	90
Panikstörung	91
Generalisierte Angststörungen	92
Krankheitsphobie	93

Zwangsstörung	94
Organische Krankheit	95
Progredienzangst	96
Häufige Begleiterkrankungen	97
Depression	98
Angststörungen	99
Somatisierungsstörungen	100
Auswirkungen der Hypochondrie	101
Persönliche Auswirkungen	102
Körperliche Auswirkungen	103
Soziale Auswirkungen	104
Behandlung von Hypochondrie	106
Kognitiv-behaviorale Psychotherapie	108
Psychotherapie	110
Psychosensorische Verfahren	111
Medikamentöse Therapie	112
Verlauf und Prognose bei Hypochondrie	113
Befreie Dich von Deiner Angst in 4 Phasen	114

Phase 1: Beobachtung.....	116
Tagebuch	117
Phase 2: Einsicht.....	118
Arztgespräch	119
Befunde in schwarz-weiß.....	120
Gespräche mit Angehörigen	121
Phase 3: Gedankensteuerung	123
Positive Affirmation	124
Phase 4: Stabilisation	128
Sport und Bewegung.....	129
Yoga und Meditation.....	131
Entspannungstechniken.....	133
Entspannungstechniken mit Anleitung.....	134
Progressive Muskelrelaxation	135
Ziel.....	137
Anwendungsgebiete	138
Kontraindikationen	139
Die 2 Bereiche der PMR	140
Anleitung.....	143

Autogenes Training	149
Kontraindikationen	154
Die 3 Grundstufen des Autogenen Trainings	155
Die 7 Grundformeln	157
Anleitung	160
Tipps für Angehörige	164
Fazit	168
Hinweise zu weiteren Informationen im Netz	174
Hat Dir mein Buch gefallen?	176
Quellenangaben	178
Buchempfehlungen	182
Impressum.....	190

ÜBER DEN AUTOR

Lutz Schneider lebt zusammen mit seiner Frau Doris auf einem alten Gehöft im schönen Rheinland.

Schon seit dem Studium der Evolutionsbiologie vor über 20 Jahren beschäftigt er sich mit gesundheitlichen Randthemen, die vor der breiten Masse oft verborgen sind, aber wissenschaftlich breit akzeptiert sind. Als Lehrkraft gibt er dieses Wissen nicht nur seinen Schülern und Studenten weiter, sondern spricht im Rahmen verschiedener Publikationen auch die breite Masse der Menschen in Deutschland an.

Bei seinen Büchern liegen ihm solche Themen besonders am Herzen, deren positiven Effekte nicht nur weitgehend unbekannt sind, sondern bei denen er auch eigene Erfahrungen mit einbringen kann. Jede seiner Veröffentlichungen basiert daher neben den unverzichtbaren wissenschaftlichen Grundlagen auch auf ganz persönlichen Erfahrungen und Erkenntnissen. So entstehen nicht nur reine sachliche Abhandlungen, sondern praktische Ratgeber mit breitem Wissen und

nützlichen Hinweisen, die leicht verstanden und umgesetzt werden können.

Lutz Schneider erschafft so leicht zu lesende Werke, die dem Leser in entspannter und angenehmer Atmosphäre einen Einblick in Themenfelder geben, von denen die meisten wenig wissen, aber von denen jeder einzelne sehr profitieren kann.

VORWORT

Ein Zittern in der Hand, Anzeichen einer Nerven-
erkrankung? Bauchschmerzen, ein Hinweis auf
Darmkrebs? Und die Erkältung von neulich, vielleicht
das erste Anzeichen für eine schwere Immun-
erkrankung?

Hast Du Dir auch schon solche Fragen gestellt, wenn Du
Beschwerden verspürt hast? Mich haben solche
Fragen in der Vergangenheit täglich beschäftigt. Ich
möchte Dir meine Geschichte erzählen und Dir zeigen,
wie ich es selber geschafft habe, mich von meiner
Angst zu befreien.

Vielleicht kommen Dir einige Episoden aus meiner
Erzählung bekannt vor, vielleicht war es bei Dir anders.
Jede Erfahrung ist individuell. Meine persönliche
Geschichte kurz zusammengefasst soll als Beispiel und
als Einstieg in dieses Buch dienen.

Wann es genau begonnen hat, kann ich gar nicht mehr
sagen. Ich denke, es gab in der Kindheit schon
hypochondrische Phasen, aber ich vermag mich nicht

mehr im Detail an alles zu erinnern. Ein paar Episoden sind mir aber dennoch in Erinnerung geblieben.

Die eine Episode, an die ich mich noch erinnere, war folgende: Ich hatte als Kind einen Film geschaut, in dem es um zwei Brüder ging. Der eine hatte einen Gehirntumor und hatte alle Haare bei der Chemotherapie verloren. Ich konnte wochenlang nicht einschlafen, weil ich dachte ich spüre etwas in meinem Kopf, ich werde krank sein und alle Haare verlieren. Das ging so weit, dass ich mich in der Schule nicht mehr richtig konzentrieren konnte. Ständig verspürte ich Kopfschmerzen und hatte Angst vor der Krankheit und der kommenden Therapie, bei der ich die Haare verlieren werde. Erst, als meine Mutter mit mir das Gespräch suchte und ich mich ihr anvertraute, legte sich die Angst mit der Zeit und irgendwann habe ich nicht mehr daran gedacht und mich auf andere Dinge konzentriert, die in meinem Alter interessant waren.

Etwas später gab es noch eine andere Episode, an die ich mich erinnere: Ich hatte ein Buch gelesen, eine wahre Geschichte, in der es um ein Mädchen in meinem Alter ging, bei dem die ersten Symptome von Multipler Sklerose aufgetreten sind. Und zwar hatte sie

zum Beispiel beim Essen die Butter reichen wollen und sie ist ihr ohne ersichtlichen Grund aus der Hand gefallen. Ihre Hand hat sich schlaff und irgendwie anders angefühlt. Erst hatten ihre Eltern ihr keinen Glauben geschenkt. Als dann noch weitere Symptome hinzugekommen sind, wurde beim Arzt die Diagnose Multiple Sklerose gestellt.

Nach diesem Buch war für mich klar: Ich leide an Multipler Sklerose. Denn das Mädchen war im selben Alter und auch mir rutschte manchmal etwas aus der Hand. Ich habe das dann genauer beobachtet und festgestellt, dass ich, wenn mir etwas runterfällt, ein ganz taubes und schlaffes Gefühl empfinde. Dann kamen manchmal auch Kribbelgefühle hinzu und ich wurde fast schon panisch. Ich erzählte es meiner Mutter, die mich dann aber beruhigen konnte, wodurch sich die Angst wieder verflüchtigte.

In meiner Teenagerzeit hatte ich abgesehen von den normalen pubertären Problemen nicht mit überdurchschnittlich starken Ängsten oder Ähnlichem zu kämpfen. Diese Zeit verlief eigentlich relativ ruhig. Ich war sozial sehr gut eingebettet, hatte viele Freunde,

war aktiv und hatte viel unternommen in meinen Jungendtagen.

Nach meiner Ausbildung zerstreuten sich meine Freunde etwas und auch ich zog weiter weg in die Stadt, wo ich meine neue Stelle antrat. Das erste Mal im Leben fühlte ich mich manchmal etwas einsam, weil meine Familie und Freunde nicht mehr so nah waren und der Kontakt sporadischer wurde. Die Arbeitsstelle forderte mich sehr, sodass wenig Freizeit blieb und ich dementsprechend weniger unternommen habe.

Dann in meinem jungen Erwachsenenalter gab es im Beruf ein paar Probleme, die mich belasteten und gleichzeitig war mein Onkel schwer an Krebs erkrankt. Er litt an Bauchspeicheldrüsenkrebs, der kaum mehr therapierbar war, als die Ärzte diesen entdeckte.

Meine ersten Befürchtungen zu meiner eigenen Gesundheit kamen schleichend. Durch die angespannte Lage im Job hatte ich oft unter Spannungskopfschmerzen zu leiden. Heute kann ich sagen, dass es sich um Spannungskopfschmerzen gehandelt hatte, doch in dieser Zeit begann ich, mir Sorgen zu machen, dass ich einen Tumor habe.

Ich nehme heute an, dass die Erkrankung meines Onkels, bei dem die Diagnose sehr spät gestellt wurde, meine Ängste verstärkt hatten. Ich stellte mir häufig die Frage, was ist, wenn der Tumor schon sehr fortgeschritten ist und ich dann auch kaum mehr Therapiemöglichkeiten habe?

Das Internet war die beste Quelle, um täglich meine Kopfschmerzen zu googeln und immer wieder die Bestätigung zu erhalten, es könnte sich neben einer Reihe anderer Dinge um einen Gehirntumor handeln. Ein leichter Schwindel oder Koordinationsstörungen haben bei mir große Ängste dahingehend ausgelöst, dass der Tumor größer wird und die Symptome zunehmen.

Die tägliche Symptomsuche und Beschäftigung mit meinen Beschwerden haben mich in dieser Zeit wahrscheinlich auch von den Problemen bei der Arbeit abgelenkt. Ich gehe davon aus, dass ich unbeabsichtigt meine Probleme einfach verlagert hatte. So war ich in Gedanken mit meinem Körper beschäftigt und musste mich nicht mit den Problemen bei der Arbeit auseinandersetzen.

Ich war in dieser Zeit auch häufig beim Arzt. Erst bei meinem Hausarzt, dann auch noch bei Neurologen, um meine Kopfschmerzen abzuklären. Es wurden verschiedene Scans von meinem Schädel gemacht, die aber keine Hinweise auf einen Tumor gegeben haben. Trotzdem glaubte ich in dieser Zeit, die Ärzte könnten etwas übersehen.

Meine Freunde und Familien haben meinen Beschwerden mit den negativen Resultaten immer weniger Beachtung geschenkt. Ich fühlte mich nicht nur von den Ärzten nicht mehr ernst genommen, sondern sogar von meinem engsten Umfeld. Meine Reaktion darauf war, dass ich mich zurückzog.

Meine Mutter war schon in den Episoden der Kindheit die Person, die mich von meinen Ängsten wegführen konnte und so war es auch diesmal. Obwohl ich mich von ihr abgewendet hatte, versuchte sie immer wieder, den Zugang zu mir zu finden. Sie äußerte mir gegenüber, es beschäftige sie sehr, wie sehr ich mich meinen Ängsten hingabe. Immer wieder sprach sie mit mir und legte mir nahe, mich mit diesen Ängsten und nicht mit den vermeintlichen Symptomen auseinanderzusetzen.

Irgendwann saß ich wieder vor dem Laptop alleine zu Hause und fragte mich, was eigentlich aus mir geworden ist. Ich stellte fest, dass ich mich total verändert hatte, kaum mehr raus ging, fast keine sozialen Kontakte mehr pflegte. Irgendwie machte es plötzlich „klick“ und ich sagte mir, ich möchte so nicht weitermachen.

Ich ließ noch ein paar Tage verstreichen und beschäftigte mich damit, wie ich mir mein Leben eigentlich vorstellte. Dazu zählte, dass ich mich frei fühle und unbesorgt etwas unternehmen kann. Ich stellte mir vor, wie es wäre, all die Aktivitäten von früher wieder aufzunehmen. Nach 4 Tagen machte ich wieder einmal einen Termin bei meinem Hausarzt, diesmal sollte es aber einer der letzten sein für die nächste Zeit.

Das Gespräch mit meinem Arzt bestätigte, was auch meine Mutter mir versuchte zu sagen. Die Angst macht mich krank, nicht die Symptome selber. Ich ließ mir all die Bilder und Berichte von meinen Untersuchungen geben und las sie selber schwarz auf weiß durch. Langsam konnte ich mich von der Vorstellung, krank zu

sein, distanzieren und den Berichten etwas mehr Glauben schenken.

Mein Arzt schlug mir verschiedene Therapiemöglichkeiten vor. Mein Entschluss stand aber schon fest, ich möchte es alleine schaffen. Mein Versprechen zu meinem Arzt war, wenn ich scheitere, komme ich zurück. Meine Mutter war an meiner Seite und half mir, auf dem richtigen Weg zu bleiben. Wir vereinbarten trotzdem einen Termin ein paar Wochen später, um meinen Stand zu überprüfen und zu sehen, ob ich tatsächlich selber zurechtkomme und meine Angst sich besserte. Sozusagen als Absicherung, damit ich nicht wieder meiner Angst ver falle und an die Krankheit glaube.

Nach diesem Termin habe ich mich mit meiner Mutter getroffen, ihr vom Gespräch und meinem Vorhaben erzählt. Sie schien erleichtert und sicherte mir ihre Unterstützung zu. Und so begann ich, meine Heilung selbst in die Hand zu nehmen und das ist mir gelungen.

Beim nächsten Termin mit meinem Hausarzt meinte er, er erkenne mich kaum wieder. Die Verwandlung, die ich durchgemacht hatte sei bewundernswert. Er

fragte mich, wie ich vorgegangen war, denn meine Strategie schien ihn zu beeindrucken.

Mein Erfolg, selber einen Weg gefunden zu haben, meine Krankheit anzuerkennen und an meinen Ängsten zu arbeiten, hat mir mein Selbstbewusstsein zurückgegeben und ich habe wieder mehr zu mir selbst gefunden und mehr Lebensqualität gewonnen.

Ich hoffe, dass es Dir ebenfalls so geht. Mit meinem Buch möchte ich Dir zeigen, wie ich es geschafft habe und Dir den Weg zurück ins Leben, frei von Angst, ebenfalls ermöglichen.

Meine Mutter war auf dem ganzen Weg und bis heute eine wunderbare Unterstützung und dafür möchte ich ihr danken. Ich hoffe, auch Du hast wunderbare Angehörige, die Dir helfen, den Weg zu gehen, den ich gegangen bin. Ich bin mir aber bewusst, dass ich hier eher die Ausnahme, als die Regel bin und die meisten Betroffenen ohne professionelle Hilfe kaum aus ihrer misslichen Lage herauskommen.

Ich wünsche Dir viel Erfolg dabei.