



DR. MED. ERIK HEINTZ

SEVERIN GROEBNER

DER HYPOCHONDER



Das Handbuch für alle, die gerne leiden.

ILLUSTRIERT VON CHRISTIAN MOSER



DR. MED. ERIK HEINTZ

SEVERIN GROEBNER

DER HYPOCHONDER



Das Handbuch für alle, die gerne leiden.

südwest°

ILLUSTRIERT VON CHRISTIAN MOSER



DR. MED. ERIK HEINTZ

SEVERIN GROEBNER

DER HYPOCHONDER



Das Handbuch für alle, die gerne leiden.

südwest°

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Hypochonder?

Hypochondrie: Was ist das?

01.1 - Wer hat's erfunden?

Was sind somatoforme Störungen?

02.1 - Ein Übersetzungsversuch

Der Hypochonder heute

03.1 - Eine Definition nach ICD-10

03.2 - Die Kurve des Krankheitsbewusstseins

Wie Hypochonder ticken

04.1 - Warum sind die bloß so anstrengend?

04.2 - Praktische Übung: Hypochonder-Yoga

04.3 - Typische Wesenszüge und Verhaltensweisen

Was macht uns zu Hypochondern?

05.1 - Das Glaubensbekenntnis der Krankheitsangst

05.2 – Prädisponierende Faktoren und Vulnerabilität

05.3 – Auslösende Faktoren

05.4 – Aufrechterhaltende und/oder verstärkende Bedingungen

Grundkurs Hypochondrie

06.1 – Leistungskontrolle 1

06.2 – Welche Krankheiten befürchtet werden

06.3 – Hypochondrie in Zahlen, Daten und Fakten

06.4 – Was ist's, wenn's keine Hypochondrie ist?

Autonome somatoforme Störungen

07.1 – Willkommen in der WG!

07.2 – Die Herzphobie

07.3 – Der Reizmagen

07.4 – Das Reizdarmsyndrom

07.5 – Das Hyperventilationssyndrom

Enge Verwandte der Hypochondrie

08.1 – Gute Bekannte der Krankheitsangst

08.2 – Neurasthenie, oder: Fühlen wie Flasche leer

08.3 – Chronisches Müdigkeitssyndrom

08.4 – Fibromyalgiesyndrom – Bitte nicht berühren

08.5 – Die Umwelt- oder Ökohypochonder

08.6 – Tinnitus & Co. – bei dir piept's wohl!?

08.7 – Dysmorphophobie – Spieglein, Spieglein an der Wand...

Grundkurs Hypochondrie

09.1 - Leistungskontrolle 2

Ergebnisse

Beurteilung

09.2 - Der Cyberchonder: Herr Doktor, ich habe ein WehWehWehchen!

Hypochonders Allerlei

10.1 - Das Handwerkszeug des Hypochonders: Die Hardware

10.2 - Das Handwerkszeug des Hypochonders: Die Software

Der Arzt als Hypochonder

11.1 - Wenn die Profession zur Obsession wird

11.2 - Der Hypochonder beim Arzt- Liebe ist etwas anderes

Nachwort von Severin Groebner

11.3 - Der große Hypochonder-Test

Jetzt wird es ernst: Wenn der Nervenarzt zweimal klingelt

Glossar - Das Aua bis Zipperlein des Hypochonders

Quellenangaben

Danksagung

Copyright

Vorwort

Ich selbst bin natürlich kein Hypochonder, aber pünktlich zu Weihnachten hat es mich mal wieder voll erwischt: Husten, Bronchitis und hohes Fieber. Garantiert nicht eingebildet.

Selbst mein Chef, der sonst vom Krankmachen wenig hält, hat mich nach Hause geschickt, nachdem ich ihm die Redaktionskonferenz zerhustet hatte. Und meine Frau, wie so viele ihres Geschlechts ziemlich hart im Nehmen und im Umgang mit dem leidenden Ehemann eher preußisch, hatte ein Einsehen mit mir und hat mir bei Überschreiten der 40 Grad Celsius eigenhändig Wadenwickel gemacht.

Als Beweisstücke für die Echtheit meiner gerade durchgemachten Erkrankung führe ich also an: Echte Fürsorge aus eher ungewohnter Richtung, eindeutig zu hohe Körperkerntemperatur in mehreren aufeinanderfolgenden rektalen (!) digitalen Messungen (digital bezieht sich hier auf die Messtechnik des Thermometers, nicht auf den medizinischen Begriff *mit dem Finger*). Und zum Schluss meiner Beweiskette, die Ziffern JO1.4 G und JO2 G¹, die mein Hausarzt auf die Krankmeldung eingetippt hat: Freispruch also durch ICD-10, die internationale Klassifikation der Krankheiten.

Ansonsten bin ich eigentlich sehr gesund. Na gut, es gibt da ein wiederkehrendes Problem, das regelmäßig in stressigen Zeiten aufs Neue erblüht und bisweilen recht schmerhaft ist. Das hängt auch mit zu viel Sitzen und zu wenig Bewegung und natürlich der meistens zu fetten Ernährung zusammen.

Mehr möchte ich darüber aber eigentlich nicht sagen. Mögen andere Leute über dieses Thema Bestseller schreiben - in vorsichtiger Andeutung nenne ich mein Problem deshalb im Stillen die *Charlotte-Roche-Gedächtnis-Fissur*. Die bei jedem Widerauftreten in mir keimende Angst, ein Dickdarm-Tumor könnte die Ursache der Beschwerden sein, verdränge ich jedenfalls ganz souverän. Und seit mindestens zwei Jahren gehe ich ja demnächst zum Arzt und lass mich durchchecken. Da ist insofern geschickt, dass ich mit dieser Taktik bald das Alter erreicht habe, in dem Vorsorgeuntersuchungen obligat und von der Krankenkasse bezahlt werden.

Halten wir fest: Ich bin gesund - und das ist auch gut so.

Dr. med. Erik Heintz

Hypochonder?

Also ehrlich, werte Leserin, werter Leser, wenn ich etwas nicht leiden kann, dann sind es Hypochonder. Diese Herumzickerei ist mir ein Gräuel. Ich bin ja im Showbusiness tätig und das ist bekanntlich ein hartes Geschäft. Da würde niemals irgendwer auf die Idee kommen, sich wegen eines klitzekleinen Halskratzens bemuttern zu lassen, als ob derjenige gerade den letzten Stunden seines Lebens entgegensähe. Nein, wir fahrenden Künstler sind zähe Hunde. Auch im Privatleben.

Kürzlich hab ich beispielsweise einem Freund beim Entrümpeln der Wohnung seines verstorbenen Onkels geholfen. Das war mir eine freudige Freundschaftspflicht. Ehrlich.

Er hätte gar nicht sagen müssen, dass ich nicht wieder mit der Geschichte von der hochansteckenden Wirbelsäulenverkrümmung kommen soll. Das Entrümpeln ging uns dann schnell und leicht von der Hand und – abgesehen von der dreistündigen Pause, die ich wegen eines plötzlichen Krampfs im linken Bein einlegen musste – war auch die Stimmung sehr gut.

Wie ich also dasaß und ihm mit positiven Schwingungen und guten Ratschlägen beim Schleppen half, fiel mir plötzlich das Tagebuch des Onkels in die Hände. Und da, muss ich sagen, war ich sehr erstaunt. Das war ein Psychogramm eines wahren Meisters der eingebildeten Krankheiten: Der hatte Seuchen und Pandemien bereits in sich entdeckt, bevor sie überhaupt ausgebrochen waren. Der verstand es, aus einem Mückenstich Elefantiasis zu machen. Ich war ehrlich von Ehrfurcht ergriffen vor diesem Hohepriester der Hypochondrie. Er war zweifelsohne ein Meister seines Fachs. Und dieses Dokument eines Menschen, der sein Leben völlig

der Krankheit gewidmet hat, das möchte ich Ihnen nicht vorenthalten. Aber ich warne Sie: Es besteht höchste Ansteckungsgefahr!

Severin Groebner

Hypochondrie: Was ist das?



01.1

Wer hat's erfunden?

Kennen Sie diese Situation? Sie stehen an der Supermarktkasse in der Schlange und der Mann hinter Ihnen fährt Ihnen nicht nur den Einkaufswagen in die Hacken - sondern viel schlimmer, er hustet Ihnen auch noch ständig ungebremst in den Nacken?

Sie können die Tröpfchen seines feuchten Hustenstoßes förmlich auf Ihrer Haut spüren, ein zartes Kribbeln zeigt Ihnen, dass die Bakterien oder Viren aus den Untiefen des Bronchialsystems Ihres Hintermannes schon auf direktem Weg in Ihre Blutbahn gelangen, sich dort vermehren werden, in Ihre vormals gesunden Zellen eindringen, und noch bevor Sie der Kassiererin den Satz: "Nein, ich sammle keine Treueherzen!", entgegennuscheln können, sind Sie überzeugt, wenn nicht schon am gleichen Abend, dann spätestens am nächsten Morgen krank, schwer krank zu sein. Diese Angst, die eigene Gesundheit einzubüßen, ist - völlig normal! (*Siehe Krankheitsangst - eine Urangst, Seite 15*).

Die meisten Menschen haben nämlich spätestens beim Einräumen der Einkäufe in den Kofferraum ihres Autos die Situation an der Kasse schon wieder vergessen und fühlen sich kerngesund. Die meisten - aber manche eben nicht. Wer stattdessen schon auf dem Weg zum Auto immer wieder die eigene Stirn befühlt, um den erwarteten Fieberanstieg nicht zu verpassen, sich vor dem Rückspiegel des Autos die Zunge rausstreckt, um die gefühlte Rötung des Rachens zu verfolgen, anschließend mit dem Handy einen Termin beim Hausarzt ausmacht - wegen Dringlichkeit

wenn möglich noch für den selben Tag - und auf dem Nachhauseweg bei einem Einkehrschwung in der Apotheke alles mitnimmt was gut, teuer und rezeptfrei zu haben ist, gilt im Volksmund schnell als Hypochonder. Gemeint ist damit jemand, der sich seine Krankheiten nur einbildet, aber trotzdem darunter so stark leidet, dass auch seine Mitmenschen, ob sie nun wollen oder nicht, noch etwas davon haben.

Was ist eigentlich Gesundheit?

In der Verfassung der Weltgesundheitsorganisation, kurz WHO, steht zu lesen:

“ Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. Der Besitz des bestmöglichen Gesundheitszustandes bildet eines der Grundrechte jedes menschlichen Wesens, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Anschauung und der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung. Die Gesundheit aller Völker ist eine Grundbedingung für den Weltfrieden und die Sicherheit; sie hängt von der engsten Zusammenarbeit der Einzelnen und der Staaten ab! ”

Zitat aus: Verfassung der WHO, Stand vom 7.3. 2006

Dass es sich hier um eine Maximalforderung handelt, ist wohl jedem klar. Hängen wir das Ganze mal nicht

ganz so hoch aufgrund einiger uns darauf, dass Gesundheit bedeutet, keine Krankheiten oder sonstige Befindlichkeitsstörungen zu haben, mit sich und seiner Umwelt im Reinen zu sein und mehr oder weniger aktiv und zufrieden sein Leben zu gestalten.

Krankheitsangst - eine Urangst

Die Angst, krank zu werden oder krank zu sein, zählt wie die Angst vor dem Tod zu den Urängsten des Menschen. Schon vom Steinzeitmenschen müssen wir annehmen, dass er sie kannte. Wenn Fred Feuerstein krank war, konnte er nämlich weder jagen noch fischen – geschweige denn Wilma, Pebbles und Bamm-Bamm vor hinterlistigen Säbelzahntigern beschützen. Krankheit war bis weit ins 19. Jahrhundert hinein oft gleichbedeutend mit dem Verlust der Lebensgrundlage für die ganze Familie – und ist es wohl in vielen Ländern dieser Erde noch bis heute. Erst in den 1880er-Jahren führte Reichskanzler Otto von Bismarck eine Sozialversicherung ein, die Unfall, Krankheit, Invalidität und Altersarmut einschloss. Heute liegt der Beitragssatz in der gesetzlichen Krankenversicherung in Deutschland bei um die 15 Prozent des Bruttoeinkommens, netterweise zahlt der Arbeitgeber eine Hälfte davon. Mutter Natur meinte es also nur gut, als sie uns die Krankheitsangst mit auf den Lebensweg gegeben hat. Ein – wohlgemerkt – normales Maß davon hilft uns, unser hohes und teures Gut Gesundheit zu schützen.

Angefangen hat alles, wie so oft, mit den alten Griechen: Griechenland ist also nicht nur die Wiege der Demokratie, sondern auch die Hebamme der Hypochondrer. Der "geistige Geburtshelfer" war in diesem Fall nicht So-, sondern Hippokrates, auf dessen Eid sich auch heute noch viele Mediziner berufen, ohne ihn je gelesen, geschweige denn

geschworen zu haben. Hippokrates lebte rund 400 v. Christus und verwendete das Wort *Hypochondrion* als anatomische Bezeichnung für den Bereich unterhalb der Rippen- oder auch Brustknorpel. *Hypo* steht dabei für *unterhalb* und *chondros* für die *Rippen- oder Brustknorpel*, die Übersetzung wäre also sinngemäß *unterhalb der Brustknorpel liegend*. Gemeint waren damit alle Organe des Bauchraumes (also Leber, Milz, Magen, Darm etc.), deren Erkrankung, so glaubten die Griechen, unter anderem zu psychischen Störungen führte.

Manche Menschen verwenden heutzutage im Brustton der Überzeugung auch das Wort *Hyperchonder*, um einen eingebildeten Kranken zu beschreiben. Klingt zunächst logisch: *Hyper* steht ja für *über, zu viel*, ist aber leider falsch.² Als etymologische Neuschöpfung ist *Hyperchonder* allerdings ganz hübsch, man könnte sich darunter vielleicht am ehesten einen Konzertbesucher oder Fan der Hamburger Krawall-Techno-Gruppe Scooter ("Hyper, Hyper") vorstellen.

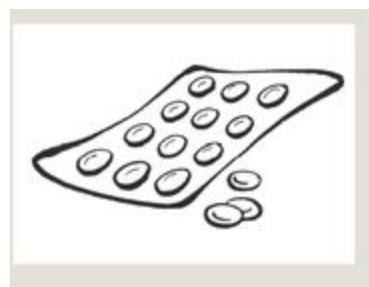
Doch zurück in die Antike: War damals das *Hypochondrion* im Argen, gab es entweder Verdauungsstörungen oder Schwermüdigkeit zu diagnostizieren. Wer häufig an Verstopfung leidet (*Dulcolax vobiscum!*), wird diesen Zusammenhang sicher bestätigen können.

Nach einer wechselvollen Geschichte³ fand der Begriff Hypochondrer aber erst im 19. Jahrhundert nach und nach zu seiner heutigen Bestimmung: In seinem Buch *Betrachtungen über die Hypochondrie, ihre Ursachen, über den Sitz und die Behandlung dieser Krankheit, und über die Mittel, ihre Fortschritte zu hemmen und ihrer Entstehung vorzubeugen* ("De la hypochondrie et de la suicide"), 1822 erschienen,⁴ beschrieb Jean-Pierre Falret (1794-1870), ein berühmter französischer Irrenarzt, erstmals die falsche

Überzeugung, krank zu sein, als ein wesentliches Merkmal der Hypochondrie. Und erst 1980 hielt die Hypochondrie, als Untergruppe der sogenannten somatoformen Störungen, Einzug in das amerikanische psychiatrische Diagnoseschema (DSM-III). 1991 fanden die somatoformen Störungen und mit ihnen die Hypochondrie ihren Platz im internationalen System zur Klassifikation von Krankheiten (ICD-10) der Weltgesundheitsorganisation WHO. Seitdem ist ein Hypochonder zumindest in der Theorie rund um den Globus ein Hypochonder: Egal ob in Timbuktu oder Tittenkofen, Brunei oder Bahrain, Montevideo oder Marrakesch, es gelten theoretisch überall die gleichen Kriterien⁵.

Im nächsten Kapitel erfahren wir jedoch zunächst, warum der Hypochonder eigentlich zu den somatoformen Störungen gehört und was somatoforme Störungen überhaupt sind.

Was sind somatoforme Störungen?



02.1

Ein Übersetzungsversuch

Somatoform heißt so viel wie körperähnlich. Somatoforme Störungen sind also im weitesten Sinn Abweichungen vom normalen Befinden, die den Eindruck erwecken, eine körperliche Ursache zu haben, ohne dass dies zutrifft.

Klar? Nein? Dann so: "Somatoforme Störungen sind chronifizierte körperliche Beschwerden, die nicht bzw. nicht ausreichend durch einen organmedizinischen Befund erklärt werden. Man spricht von organmedizinisch unerklärten bzw. nicht (ausreichend) erklärbaren Symptomen, die mit einer erheblichen Beeinträchtigung der Funktionstüchtigkeit einhergehen."⁶ Auch nicht besser? Letzte Chance: Du fühlen krank, Arzt aber nichts finden, du fühlen immer noch krank, Arzt wieder gucken, immer noch nichts finden, du fühlen schlecht, Arzt auch fühlen schlecht. Nun sollte es klar sein, dass der Hypochonder hier richtig aufgehoben ist. Unter dem Oberbegriff somatoforme Störungen versammeln sich neben der Hypochondrie aber auch noch weitere interessante Merkwürdigkeiten, pardon Störungen, die in diesem Buch eine Würdigung finden.

Mir hilft es, wenn ich mir die somatoformen Störungen als Bewohner eines Mietshauses vorstelle, die Hausnummer ist (nach ICD-10) F45. Der Hypochonder wohnt **im zweiten Stock**, also in F45-2. Dort wohnt auch die Dysmorphophobie, seine Stiefschwester⁷, die glaubt, bestimmte Teile Ihres Körpers seien entstellt oder missgestaltet, was aber objektiv nicht so ist. **Im dritten**

Stock (F45-3) hausen mehrere Autonome in einer WG. Sie nennen sich die somatoformen autonomen Funktionsstörungen (F45.30-38): eine ziemlich schräge Truppe bestehend aus der Herzphobie, dem Reizmagen, dem Reizdarm, der Hyperventilation und der Reizblase. Diese fünf bilden den harten Kern, aber natürlich hängen wie in jeder anständigen WG noch andere Typen dort ab. Doch dazu später mehr.

Im vierten Stock (F45-4) ist dann die anhaltende somatoforme Schmerzstörung zu Hause. Bei ihr stehen, wie der Name ja schon vermuten lässt, Schmerzen ohne eine erkennbare körperliche Ursache im Mittelpunkt. Nun fehlen noch **das Erdgeschoss** und der **erste Stock**: Dort wohnen die Somatisierungsstörungen. Ihr Kennzeichen sind über lange Zeit anhaltende, vielfältige körperliche Beschwerden, die keine erkennbare körperliche Ursache haben. Sie sind deswegen ständig beim Arzt, lassen sich aber nicht oder nur für kurze Zeit beruhigen, wenn der nichts findet. (*Siehe auch Somatisierungsstörungen, Seite 96*).

Die weiteren Bewohner des Hauses lassen wir der Einfachheit halber großzügig außen vor, es ist ja so schon verwirrend genug. Drängt sich Ihnen jetzt auch der Eindruck auf, dass all diese "Störungen" die Bezeichnung Hypochonder verdient hätten? Handelt es sich bei all jenen etwa nicht um eingebildete Kranke? Die Antwort lautet: Nein! Denn wie beim Weinbrand gilt: Auf die feinen Unterschiede kommt es an. Dem Volksmund sind feine Unterschiede aber schon von jeher wurscht. Die Schublade Hypochonder scheint groß genug für alle. Woran man nun aber einen echten Hypochonder tatsächlich erkennt, erfahren Sie im nächsten Kapitel.

TAGEBUCH HYPOCHONDERS HVPOCHONDERS

EINTRAGUNG NO. 1



Ich fürchte, jetzt ist es wirklich so weit. Seit Jahren vermute ich es schon, aber die letzten Monate ist die Vermutung zu einer Gewissheit herangereift. Ja, ich spüre es. Da, wo ich es seit Kindheitstagen vermutet habe. Im Bauch. Ich sehe es vor mir, als wäre es gestern gewesen: Der Hans, die Schulbank, die Ingrid und Hans' Faust, die mir dreimal in den Bauch boxt. Vor Ingrid! Die nichts anderes tut, als blöd zu kichern.

Damals hab ich es gemerkt. Es ist in mir etwas kaputtgegangen. Im Inneren. Da in der Magengegend. Oder etwas höher? Oder tiefer. Manchmal ist es auch seitlich. Mal rechts, mal links. Ich kann es leider nicht genau lokalisieren. Das bedeutet: Es wandert! Und ich denke, es wächst. Ich bin mir sogar sicher. Fast. Aber ich denke, die letzten Monate haben es wohl bewiesen. Trotz intensiver Bemühungen, alle Anstrengungen zu vermeiden, obwohl ich tatsächlich wirklich so gut wie nichts tue außer exzessivem Sitzen (und das in voller Konzentration auf größtmögliche Laschheit) fühle ich mich schlapp. Ausgebrannt. Erledigt.

Es kommt also von innen. Nicht, dass mich das überraschen würde. In dieser feindseligen Atmosphäre kann man ja nur krank werden. (Anschuldigungen, Unterstellungen, gemeine Gerüchte hinter meinem Rücken, ich sei bequem, abergläubisch und verliebt ins Siechtum.) Wenn die da draußen nur wüssten! Wie gern wäre ich gesund! Was würde ich nicht alles unternehmen! Ich wäre ein blühender Turnschuh in der Frühlingssonne! Aber leider ist mir diese Art der unbeschwerter Existenz aufgrund meiner Krankheit

auf ewig verschlossen. Auch wenn es mir keiner glaubt.

Aber diesmal passt nur auf, diesmal werde ich es euch beweisen: Ich werde es endlich finden. Was es auch immer sei und koste es, was es wolle! Gleich morgen werde ich meinen persönlichen Morbus bei den Hörnern packen. Heute nicht mehr.

Ich fühle mich nicht so gut.

Der Hypochonder heute



03.1

Eine Definition nach ICD-10

Wenn man es genau nimmt - und die Medizin ist eine exakte Wissenschaft -, ist nach der nun schon bekannten ICD-10⁸ ein Hypochonder jemand, der⁹:

a) mindestens für ein halbes Jahr überzeugt davon ist, an höchstens zwei schweren körperlichen Krankheiten zu leiden. Mindestens eine davon muss der Betroffene direkt benennen können.

b) sich weigert zu akzeptieren, dass es keine körperliche Ursache der Beschwerden gibt. Nach Untersuchungen, die nichts ergeben, akzeptiert er diese Tatsache allenfalls für einige Zeit, danach keimen wieder Zweifel und die Überzeugung, krank zu sein, kehrt zurück.

c) die Überzeugung hat, krank zu sein, und die vermeintlichen Symptome beschäftigen den echten Hypochonder so stark, dass sein alltägliches Leben derart eingeschränkt ist, dass er ständig auf der Suche nach einer neuen passenden Behandlung oder neuen Untersuchungsmethoden ist.

Und, sind so Sie eine/r? Trifft die Definition auf Sie zu? Wahrscheinlich - und erlauben Sie mir diese Bemerkung - glücklicherweise nicht. (*Für den Fall, dass doch, blättern Sie bitte gleich bis zum letzten Kapitel Jetzt wird's ernst vor*).

Nur etwa 0,6 Prozent der Bevölkerung Deutschlands (Bleichhardt und Hiller in press), das sind weniger als eine halbe Million Menschen, erfüllen diese Kriterien und können