

25. November 2020

## RADIOBEITRAG als Text

### **Hypochondrie: Krank vor Angst – aus Angst vor Krankheit**

#### **Anmoderation:**

Hypochonder bilden sich ein, krank zu sein – ein Vorurteil, dass so nicht stimmt. Menschen mit einer Hypochondrie quält ihre Angst vor einer ernsthaften Erkrankung so, dass ihr Leben stark beeinträchtigt ist. Was dahinter steckt und was helfen kann, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Birgit Lesch informiert. Sie ist Diplom-Psychologin bei der AOK.

Länge: 1.37 Minuten

---

#### **Birgit Lesch:**

**Der Begriff Hypochondrie ist negativ besetzt: Die Betroffenen gelten als wehleidig, als eingebildete Kranke. Doch sie spüren die Symptome ganz real. Und vor allem haben sie eine ausgeprägte Angst, ernsthaft krank zu sein. Das ist eine psychosomatische Störung, die ernst zu nehmen ist.**

**Text:** erklärt Birgit Lesch, Diplom-Psychologin bei der AOK. Sich ab und zu Sorgen, um die eigene Gesundheit zu machen, ist normal. Aber:

#### **Birgit Lesch:**

**Die Betroffenen sind dauerhaft auf diese Sorgen fixiert und befürchten ständig das Schlimmste. Sie beobachten ihren Körper sehr genau und nehmen Körperfunktionen besonders intensiv und negativ wahr. Sie richten die Aufmerksamkeit immer mehr auf**

**den Körperbereich, beobachten, spüren, betasten die Region, suchen nach Infos im Internet und überprüfen ständig bestimmte Werte, wie zum Beispiel Blutdruck oder Gewicht. Typisch für sie ist, dass auch unauffällige Befunde beim Arzt sie nicht beruhigen können.**

**Text:** Das führt dazu, dass sie sich immer wieder untersuchen lassen und ihre Ärzte wechseln – auch, weil sie sich dafür schämen. Helfen kann Betroffenen therapeutische Unterstützung, so Lesch.

**Birgit Lesch:**

**In einer Psychotherapie, wie einer Verhaltenstherapie, lernen Betroffene einen gesunden Kontakt zu ihrem Körper. Sie erfahren, dass es „ganz normale“ Missempfindungen gibt wie Kopfschmerzen bei Muskelverspannungen. Dabei erfahren sie auch, inwieweit Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Körperstelle oder Empfindung das Symptom verstärken kann. Und sie lernen, die Angst auszuhalten. Dazu gehört auch, Stress abzubauen und ein entspanntes Verhältnis zum Körper zu entwickeln.**