



PDF-RATGEBER | Expertenrat von Dr. Doris Wolf

Angst vor Krankheiten

Hypochondrie

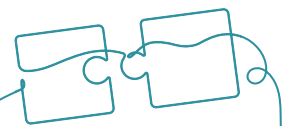
Hilfe zur Selbsthilfe mit
Strategien, Tipps und Übungen
für deinen Alltag



Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich, dass du dich dazu entschieden hast, dich näher mit den Selbsthilfe-Strategien zur Angst vor Krankheiten zu beschäftigen. Ich nehme an, dass du über die Videos zu diesem Thema gekommen bist. Falls nicht, sieh sie dir bitte zuerst an, bevor du hier startest – die Videos geben dir einen ersten Überblick über Hypochondrie. Du erfährst unter anderem, wie Angst vor Krankheiten entsteht, sich äußert und behandelt wird, außerdem erhältst du erste Strategien zur Selbsthilfe. Außerdem gibt es für deine Angehörige hilfreiche Informationen, wie sie dich unterstützen können.

Die hier bereitgestellten Informationen zur Selbsthilfe bei Hypochondrie beruhen überwiegend auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie.



Sie bestehen aus zwei Teilen: **In Teil I** findest du Strategien, die sich speziell auf die Hypochondrie beziehen. Falls du in einer Partnerschaft oder Familie lebst, kann dein Umfeld hier ebenfalls nachlesen, wie es dich unterstützen kann.

Teil II enthält Grundlagentexte, die allgemeine Informationen darüber geben, wie Gefühle entstehen, was sich bei Angst im Körper verändert, warum Entspannung wichtig ist und vieles mehr.

Lies dir zunächst beide Teile durch und markiere dir wichtige Stellen. Wenn du dann gezielt an deiner Angst vor Krankheiten arbeiten möchtest, kannst du dich auf Teil I konzentrieren. Ich wünsche dir viel Erfolg bei der Überwindung deiner Angst!

Deine Doris Wolf



Teil I: Angst vor Krankheiten

Bestandsaufnahme	3
Konkrete Strategien gegen die Angst	5
Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße	26
Ausblick	31
Weitere Unterstützung	32
Informationen für Angehörige	33

Teil II: Grundlagentexte

Das ABC der Gefühle	35
Die zwei Fragen für gesundes Denken	43
Mentales Training	51
Gewohnheiten verändern	60
Die Konfrontationstherapie	64
Atmung und Atemtechniken	73
Entspannung und Entspannungstechniken	82
Der Steckbrief der Angst	90

Anhang

Das ABC der Gefühle	117
Die zwei Fragen für gesundes Denken	118
Protokoll Verhaltensexperiment	119
Gewinn-Verlust-Rechnung	120
Konfrontationsübung	121
Mein Sorgentagebuch	122

Erklärung der Symbole



Selbsthilfe-
Strategien



konkrete Anleitungen
und Übungen zur
Selbsthilfe



mögliche Stolpersteine
auf dem Weg zur
Angstüberwindung

Teil I: Angst vor Krankheiten

Bestandsaufnahme

Du lebst nun schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die du durch deine Angst vor Krankheiten hast. Jetzt hast du den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen deine Angst zu tun – und das ist großartig! Die gute Nachricht: Du kannst deiner Angst das Leben ganz schön schwer machen und sie auf ein normales Maß reduzieren. Wir alle haben ab und zu mal körperliche Missempfindungen, Beschwerden oder Schmerzen. In einem solchen Fall macht es Sinn, die Beschwerden bewusst zu beobachten und dich auch, falls sie nicht von allein wieder weggehen oder sich verstärken, ärztlich durchchecken zu lassen. Findet deine Hausärztin oder dein Hausarzt nichts, bist du gewöhnlich beruhigt und gehst zur Tagesordnung über. Ganz anders reagieren Menschen mit Krankheitsangst.

Die folgende Checkliste gibt dir erste Hinweise, ob du möglicherweise unter einer Hypochondrie leidest. Sie kann jedoch keine fachliche Diagnose ersetzen. Beantworte die folgenden Fragen offen und ehrlich.



Checkliste zur Angst vor Krankheiten

Markiere bitte die Fragen, denen du zustimmst.

- ☐ Hat deine Krankheitsangst mit bestimmten körperlichen Missempfindungen begonnen, die du für Vorboten einer schweren Erkrankung gehalten hast?
- ☐ Hält die Krankheitsangst schon seit mehr als 6 Monaten an?
- ☐ Bist du davon überzeugt, an einer schweren körperlichen Erkrankung zu leiden, obwohl es dafür keine medizinischen Befunde gibt?
- ☐ Suchst du deinen Körper täglich stundenlang nach verdächtigen Hinweisen auf die Erkrankung ab?
- ☐ Kreisen deine Gedanken den ganzen Tag hauptsächlich um deine vermutete Erkrankung?
- ☐ Misst du mehrmals täglich Puls oder Blutdruck, weil du eine Herzerkrankung befürchtest?
- ☐ Bestehst du bei deiner Ärztin oder deinem Arzt auf immer neue oder umfangreichere medizinische Untersuchungen?
- ☐ Kontrollierst du täglich dein Gewicht, weil du glaubst, wenn du keinen Gewichtsverlust hast, dann hast du auch keinen Krebs?
- ☐ Bist du in der Lage, bereits kleinste körperliche Veränderungen zu registrieren?

- ☐ Suchst du in kurzen Abständen immer wieder deine Hausarztpraxis auf, damit man dich wieder gründlich durchcheckt?
- ☐ Wechselst du häufig Ärztin oder Arzt, weil du glaubst, die bisherigen wären unfähig, deine Erkrankung zu erkennen?
- ☐ Fühlst du dich gar nicht oder nur kurze Zeit beruhigt, wenn deine Ärztin oder dein Arzt dir mitteilt, dass du gesund bist?
- ☐ Holst du häufig die Versicherung von deiner Partnerin, deinem Partner oder Angehörigen ein, dass du nicht schwer krank bist?
- ☐ Bist du nur für kurze Zeit beruhigt, wenn andere berichten, dass sie ähnliche Beschwerden hatten und diese ganz harmlos waren?
- ☐ Informierst du dich immer wieder in Fachbüchern und im Internet über deine Beschwerden und die Krankheit, die du dahinter vermutest?
- ☐ Malst du dir immer wieder bildhaft aus, wie katastrophal sich die schwere Erkrankung in deinem Körper auswirken wird?
- ☐ Nimmst du wegen der körperlichen Beschwerden viele von Fachpersonal oder selbst verordnete Medikamente?
- ☐ Leidest du seit längerer Zeit unter Schlafstörungen, Reizbarkeit oder Nervosität?
- ☐ Vermeidest du Arztbesuche oder schiebst diese lange auf, weil man eine schwere Erkrankung bei dir diagnostizieren könnte?
- ☐ Gibt es oft Konflikte mit deiner Partnerin, deinem Partner oder im Freundeskreis, weil du ständig von deiner Krankheit sprichst?
- ☐ Erwartest du von deiner Partnerin, deinem Partner, dass sie bzw. er Rücksicht auf deine Erkrankung nimmt?
- ☐ Schonst du dich oder verzichtest auf Sport, um Schäden für deinen Körper zu vermeiden?
- ☐ Legst du viel Wert auf gesunde Ernährung, körperliche Bewegung oder Alkoholverzicht?
- ☐ Glaubst du, nur noch eine kurze Zeit zu leben zu haben, und bist depressiv?
- ☐ Hat deine berufliche Leistungsfähigkeit seit Beginn der Krankheitsangst nachgelassen?
- ☐ Ist in deinem Umfeld jemand an einer schweren Krankheit erkrankt, oder hast du einen Bericht über eine schwere Erkrankung gesehen und befürchtest seitdem, diese Erkrankung auch zu bekommen?

Wenn du viele der oben aufgeführten Fragen mit Ja beantworten kannst, dann kann dies bei dir auf eine **Krankheitsangst** hindeuten.

Konkrete Strategien gegen die Angst

Vermutlich begleitet dich deine Angst schon viele Jahre. Du beobachtest deinen Körper wahrscheinlich sehr intensiv und nimmst kleinste Veränderungen und Missempfindungen wahr. Du bist Stammgast in deiner Hausarztpraxis und hast schon die unterschiedlichsten medizinischen Untersuchungen über dich ergehen lassen, manche sogar mehrmals. Getrieben wirst du von dem Gedanken, eine schwere Erkrankung zu haben oder zu bekommen. Wenn überhaupt, kann dich die Botschaft „ohne Befund“ nur kurzfristig beruhigen. Vielleicht vermeidest du aber auch den Arztbesuch aus Furcht, dann die Gewissheit zu bekommen, dass du eine schlimme Krankheit hast.

Nun hältst du gerade die Selbsthilfe-Informationen in der Hand – eine Möglichkeit, wieder mehr Vertrauen in deinen Körper und innere Ruhe zu finden. Es liegt an dir, dir diese Strategien zu eigen zu machen und auf dein Leben zu übertragen. Es wird dich eine gehörige Portion Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, die alten Pfade zu verlassen – auch wenn du sehr starke Angst und einen großen Leidensdruck spürst. Du musst altbekannte Einstellungen infrage stellen und entgegen alten Gewohnheiten handeln. Du musst ein Risiko eingehen, dich der Angst stellen und eine gewisse Zeit ertragen, dass du von neuen hilfreichen Einstellungen noch nicht überzeugt bist. Je nach Stärke deiner Angst fühlst du dich damit vielleicht überfordert und bringst nicht die Kraft auf, dich mit deiner Angst zu konfrontieren. Das ist kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Du hast Einfluss auf deine Angst – ob mit oder ohne Therapie.

Möchtest du dir therapeutische Unterstützung holen, dann betrachte dieses Selbsthilfe-Manual als Vorbereitung auf eine Psychotherapie. Ja, du darfst dir Hilfe holen: Fachleute sind dazu da, dich in Krisen zu unterstützen, dir neue Wege aufzuzeigen und dich bei der Veränderung zu begleiten. Falls der Kontakt zu einer Praxis aber gerade ein Schritt zu viel für dich ist, befasse dich zunächst intensiv mit den hier vorgestellten Selbsthilfe-Strategien.

Dein Weg aus der Angst setzt sich aus vielen einzelnen Bausteinen zusammen. Du kannst deine Angst abbauen, indem du Einfluss nimmst auf deine Gedanken, deine körperlichen Reaktionen und dein Verhalten. Egal, mit welchem Baustein du beginnst, du wirst auch andere Bausteine positiv beeinflussen.

Wie du deinen Körper wirksam beeinflussen kannst

Unmittelbar in einer Stresssituation oder bei längerer Belastung reagiert immer auch der Körper. Er zeigt möglicherweise Veränderungen wie eine veränderte Durchblutung, einen schnelleren Atemrhythmus, eine beschleunigte Herzfrequenz, Durchfall, Harn-

drang oder Muskelanspannung. Vielleicht stand am Beginn deiner Krankheitsangst eine Krisensituation, in der du mit bestimmten körperlichen Beschwerden reagiert hast. Diese Beschwerden könnten der Auslöser dafür gewesen sein, dass du dir jetzt Sorgen um deinen Gesundheitszustand gemacht hast. Seitdem befürchtest du vielleicht, eine schwere Erkrankung zu haben. Diese Befürchtung löst in deinem Körper eine Alarmreaktion aus, die sich – neben vielen anderen Beschwerden – auch in Muskelanspannung äußern kann. Wenn du sehr angespannt bist, kann dies wiederum weitere körperliche Beschwerden nach sich ziehen, die du dann erneut als Anlass nimmst, dir Sorgen um deine Gesundheit zu machen – eine Angstspirale entsteht.

Im Grundlagentext *Der Steckbrief der Angst* kannst du nachlesen, welche deiner körperlichen Beschwerden möglicherweise auf Angst oder Stress zurückzuführen sind – und nicht auf eine körperliche Erkrankung.

Durch gezielte Entspannung kannst du bewusst Einfluss auf deinen Körper nehmen und Stressreaktionen abbauen. Du kannst Anspannung und Angstgefühle reduzieren und dein Wohlbefinden spürbar verbessern. Wenn du entspannter bist, fällt es dir auch leichter, die Herausforderungen des Alltags zu bewältigen.



Folgende Strategien können dir helfen, besser zu entspannen:

● Erlerne ein Entspannungsverfahren.

Beginne am besten damit, dir ein Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung anzueignen. Nähere Informationen zur Progressiven Muskelentspannung und eine genaue Anleitung findest du im Grundlagentext *Entspannung und Entspannungstechniken*.

Wenn du wegen chronischer Verspannungen oder Schmerzen in orthopädischer Behandlung bist, informiere dort darüber, dass du eine Entspannungstechnik erlernen möchtest. Frage, ob von dieser Seite etwas dagegenspricht. Leidest du an bestimmten Körperstellen unter chronischen Schmerzen, setze die Entspannungstechnik dort ganz vorsichtig ein.

Beherrschst du bereits ein Entspannungsverfahren wie das Autogene Training, kannst du auch dieses nutzen. Hattest du damit jedoch Probleme oder bist etwas aus der Übung, lerne besser Progressive Muskelentspannung oder Spontanentspannungs-Technik.

● Erlerne die Spontanentspannungs-Technik.

Du kannst auch deine Atmung nutzen, um dich zu entspannen. Wenn wir ängstlich sind, neigen wir dazu, schneller zu atmen. Durch die Verlangsamung der Atmung kann dir die Spontanentspannungs-Technik helfen. Diese Atemtechnik

lässt sich schnell erlernen und fast überall einsetzen. Dabei atmest du tief ein, lässt die Luft langsam wieder entweichen und hältst dann den Atem für kurze Zeit an, während du dich von angstvollen Gedanken ablenkst, indem du zählst. Im Grundlagentext Atmung und Atemtechniken findest du ausführliche Informationen und eine konkrete Anleitung dazu.

Wenn du die Spontanentspannungs-Technik oder die Progressive Muskelentspannung beherrschst, ist es wichtig, dass du die Strategien auch im Alltag einsetzt. Für die Spontanentspannung benötigst du zwar einige Minuten Zeit, aber dieser kleine Zeiteinsatz lohnt sich.

Setze die Spontanentspannungs-Technik immer dann ein, wenn du erste Anzeichen von Anspannung und Angst bemerkst und es die Situation aktuell für dich zulässt.

● **Baue ausreichend Bewegung in deinen Alltag ein.**

Deine Anspannung entsteht, weil dein Körper in einer ständigen Hab-Acht-Stellung ist. Du signalisierst ihm durch deine Bewertung „Gefahr“, dass er auf der Hut sein muss und es um Leben oder Tod geht. Wie bei den ersten Menschen reagiert unser Körper auch heute noch bei Gefahr, indem er Energie für das Kämpfen mit wilden Tieren oder die Flucht vor Angreifern bereitstellt. Da wir heute jedoch nur noch selten kämpfen oder flüchten können – oder es vielleicht objektiv gar keine Gefahr gibt – bleibt die Anspannung in unserem Körper bestehen.

Durch körperliche Bewegung kannst du diese Anspannung gezielt abbauen. Walken, Gymnastik, Tanzen, Putzen, Radfahren, Joggen – es gibt viele Möglichkeiten, sich zu bewegen. Am besten suchst du dir eine Aktivität aus, die dir Spaß macht. So fällt es dir leichter, körperlich aktiv zu werden und du bleibst lieber am Ball.

Bereits dreimal wöchentlich eine halbe Stunde moderate Bewegung kann dir dabei helfen, deinen Kreislauf zu trainieren und dein allgemeines Anspannungsniveau zu senken. Wenn du deinen Körper forderst und nicht schonst, stärkst du ihn und gewinnst mehr Vertrauen in ihn. Wenn du unsicher bist, ob du dir regelmäßige Bewegung oder Training erlauben kannst, sprich vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

● **Verzichte weitgehend auf Alkohol, Kaffee und Nikotin.**

Die enthaltenen Stoffe steigern deine Erregung, innere Unruhe und Angst noch mehr und können zusätzliche körperliche Beschwerden auslösen.

● **Sorge für regelmäßiges, gesundes Essen.**

Wenn du unregelmäßig isst, führt dies zu einem niedrigen Blutzuckerspiegel und damit verbundenen körperlichen Symptomen. Achte daher darauf, drei Mahlzeiten und eventuell noch zwei Zwischenmahlzeiten am Tag zu dir zu nehmen. Trinke mindestens zwei Liter Flüssigkeit, am besten Mineralwasser oder ungesüßten Kräutertee.

● **Sorge für ausreichend Schlaf.**

Schlafmangel kann ebenfalls die Bereitschaft zu Angstreaktionen erhöhen. Für die meisten Menschen sind 7 bis 8 Stunden Schlaf die richtige Schlafmenge. Sorge dafür, dass du jeden Abend ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett gehst und ungestört ruhen kannst. So stellst du sicher, dass du dich gut erholen kannst.

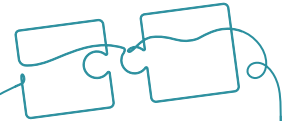
● **Verzichte auf Beruhigungsmittel.**

Beruhigungsmittel lösen nicht dein Angstproblem, sondern führen nur zu weiteren Problemen, möglicherweise sogar zu einer Suchtmittelabhängigkeit. Du hast genügend eigene Kraft, um mit der Angst umzugehen. Wenn du bereits Medikamente einnimmst, informiere deine Ärztin oder deinen Arzt, dass du an deiner Angst arbeiten möchtest.

Das Gute an diesen Strategien ist, dass sie nicht nur effektive Strategien zur Überwindung deiner Ängste sind, sondern generell zur Lebensqualität beitragen. Du unterstützt deinen Körper und bist gut zu ihm. Starte am besten mit einer Strategie und gehe zur nächsten über, wenn die erste zur Gewohnheit geworden ist.

Wie du deine Gedanken positiv beeinflussen kannst

Schon seit längerer Zeit quälst du dich wahrscheinlich mit Gedanken, körperlich krank zu sein oder krank zu werden. Vielleicht haben deine Befürchtungen damit begonnen, dass du körperliche Missempfindungen hattest. Vielleicht hast du von einer schweren Erkrankung gehört oder gelesen. Oder vielleicht ist jemand in deinem Umfeld an dieser Erkrankung gestorben, und deine Angst nahm damit ihren Anfang. Was auch immer der Ausgangspunkt war – nun begleitet dich die Krankheitsangst vermutlich täglich.



Bisher hast du dein Augenmerk vor allem auf deine körperlichen Beschwerden und die vermeintlich damit verbundene schwere Erkrankung gerichtet. Die logische Folge war, dass du deinen Körper aufmerksam beobachtet, Ärztinnen und Ärzte aufgesucht oder – aus Angst vor einer endgültigen, schlimmen Diagnose – einen weiten Bogen um Arztpraxen gemacht hast. Wenn du aber davon überzeugt bist, krank zu sein, fällt es dir vermutlich schwer, dich auf die folgenden psychologischen Strategien einzulassen.

Am meisten verunsichert und verwirrt dich vielleicht, dass du weiterhin körperliche Symptome hast. Du bist momentan davon überzeugt, dass körperliche Symptome immer auf eine körperliche Erkrankung hindeuten. Wenn eine Fachperson jedoch nichts findet, kommst du vielleicht zu dem Schluss, dass sie etwas übersehen haben muss – und nicht, dass psychologische Unterstützung hilfreich sein könnte. Also suchst du die nächste Ärztin, den nächsten Arzt auf. Wenn man auch hier nichts findet und dir sagt: „Sie haben nichts“, fühlst du dich womöglich noch mehr verunsichert. Du spürst ja deine Beschwerden! Du zweifelst an deiner Kompetenz und denkst: „Ich bilde mir das doch nicht ein. Ich bin doch nicht verrückt.“ Vielleicht fühlst du dich sogar angegriffen. Oder du sehnst dich nach einer klaren Diagnose, denn dann hättest du endlich eine Erklärung für deine Beschwerden.

Ich möchte dir nun ein völlig anderes Vorgehen vorschlagen: Nur du wohnst in deinem Körper. Nur du kannst deine Beschwerden wahrnehmen. Wenn du sagst, dass du Beschwerden hast, dann glaube ich dir das.

Möglicherweise liegt das Hauptproblem jedoch nicht in deinen körperlichen Beschwerden selbst, sondern in deiner Schlussfolgerung, dass diese Symptome Hinweise auf eine schwere Erkrankung sind, und in der Angst, die daraus entsteht. Ja, vielleicht entstehen deine Beschwerden sogar durch diese Angst und sind ein Signal für seelische Probleme. Wenn du weiterhin nur denkst, dass sich hinter deinen Symptomen eine schwere unentdeckte Krankheit verbirgt, wirst du vermutlich weitere medizinische Untersuchungen suchen und diese Selbsthilfe-Informationen beiseitelegen.

Falls das so ist, möchte ich dir an dieser Stelle sagen: Wann immer du nicht mehr unter deiner Angst leiden möchtest, steht dir der Weg für eine Psychotherapie offen. Du hast die Möglichkeit, wieder mehr Wohlbefinden, Freude und Genuss in deinem Leben zu fühlen. Wende dich hierfür bitte an Praxis für kognitive Verhaltenstherapie. Hier wird man deine Ängste verstehen und dir auf dem Weg aus der Angst weiterhelfen.