



Bei Krankheitssymptomen im Internet nach Diagnosen suchen bringt oftmals mehr Verwirrung als Klarheit.

UNSPASH

Dr. Google und die Angst

Cyberchondrie Das Recherchieren von Krankheitssymptomen im Internet kann Angst auslösen

VON LEA MARTI

Plötzlich auftretendes Augenflimmern. Was kann die Ursache sein? Dr. Google weiss sicher Rat. Doch die Antwort ist, je länger die Recherche dauert, umso unerfreulicher: zu wenig Vitamin A und C, Stress, eine Nebenwirkung von Antidepressiva, Entzündungen der Augenhäute, Grüner Star, Netzhautablösungen, Vorbote eines Schlaganfalles, eines epileptischen Anfalls oder von multipler Sklerose.

Cyberchondrie

Und plötzlich ist da die Angst. Die Angst, an einer schweren Krankheit zu leiden. Tippt man dann die Worte «Angst vor Krankheit» in die Google-Suchmaske ein, beruhigen sich die strapazierten Nerven keineswegs: «Googeln Sie Ihre Krankheitssymptome, bevor Sie zum Arzt gehen? Das könnte üble Folgen für Sie haben. Denn aufgrund der eher negativen und häufig stark übertriebenen Suchergebnisse ist es möglich, dass Sie sich für krank halten, obwohl Sie es gar nicht sind.» Und schon steht eine weitere mögliche Diagnose im Raum: Cyberchondrie. Dazu ist im Internet zu lesen: «Die Wortschöpfung aus Cyber und Hypochondrie beschreibt die Gefahr, dass Krankheitsängste durch Informationen aus dem Internet ausgelöst oder verstärkt werden.» Weiter führt der Online-Artikel aus: «Die Betroffenen sitzen dabei meist stundenlang vor dem Computer und suchen nach den Ursachen für vorhandene oder eingebildete Krankheitssymptome». Heisst das nun: Man ist schwer krank, krank, eingebildet krank oder gar nicht krank?

Informationsüberflutung

Schnell Dr. Google um Rat gefragt, bringt oft wenig Klarheit. «Das Internet deswegen zu verteuflern, ist falsch. Der Zugang zu Information ist gut und wichtig», so Prof. Dr. med. Wolfram Kawohl, Chefarzt und Leiter der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Psychiatrischen Dienste Aargau AG (PDAG). Die einfach zugänglichen medi-

zischen Informationen sind mit ein Grund, dass sich die Beziehung von Arzt und Patient in den letzten Jahren gewandelt hat. Heute dienen Ärzte als Partner und Berater. Der mündige Patient ist informiert, zeigt Eigenverantwortung, hat mehr Mitbestimmungsrecht und beteiligt sich an Therapieentscheidungen. Allerdings: «Der Zugang zu Informationen reicht nicht aus, sich selbst eine treffende Diagnose stellen zu können.» Es brauche einerseits einen Filter, um seriöse von unseriösen Inhalten zu trennen. «Andererseits ist eine Gewichtung von entscheidender Bedeutung: Wie häufig und wie stark treten die Symptome auf?», sagt Prof. Dr. med. Wolfram Kawohl. Eine Fähigkeit, die Ärzte während ihres Studiums und ihrer Facharzt Ausbildung akribisch erlernen müssen.

«Was hingegen hilfreich sein kann, sind sogenannte Online-Tests», so der Psychiater. Sie würden zwar keine Diagnose erlauben und können nicht mit Sicherheit ein Problem feststellen. «Sie können aber helfen herauszufinden, ob beispielsweise eine Alkoholabhängigkeit oder eine andere Erkrankung besteht und dazu motivieren, das Gespräch mit einer Fachperson zu suchen.»

Angst vor Krankheiten

Und wie sieht es mit der Angst aus, die allfällige Internetrecherchen auslösen können? Chefarzt Kawohl beruhigt: «Die Angst vor Krankheiten muss nicht grundsätzlich eine schlechte Sache sein.» Sie Sorge dafür, dass wir einem gesunden Lebensstil nachgehen, bei Krankheiten die Dienste eines Arztes in Anspruch nehmen und Vorsorgeuntersuchungen vornehmen.

Zudem «vermag das Internet keine Hypochondrie - die anhaltende Angst, an einer Krankheit zu leiden - auszulösen.» Die Faktoren, die eine Hypochondrie begünstigen, liegen oftmals in der Vergangenheit: «Die elterlichen Einstellungen zu Krankheit und Gesundheit sind prägend. Ebenfalls, wenn die Kindheit von häufigem Kranksein gezeichnet war. Weiter kann das Erleben von schwerer Krankheit oder Tod eines

engen Angehörigen begünstigend wirken.»

«Allerdings vermag das Internet eine Hypochondrie aufrechtzuerhalten», sagt der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Dabei sei dies keine neue Erscheinung. Was heute das Internet ist, waren früher Zeitschriften oder Fernsehsendungen. «Morbus Mohl ist eine umgangssprachliche Bezeichnung für eine Hypochondrie, die von Medienkonsum geprägt ist.» Der Name nimmt Bezug auf die im ZDF ausgestrahlte Fernsehsendung «Gesundheitsmagazin Praxis» und deren ersten Moderator Hans Mohl. Seinerzeit diagnostizierten Ärzte diese Krankheit bei Patienten, die die geschilderten Symptome bei sich selbst entdeckten und nach der Sendung in die Praxen strömten. «Das gleiche Phänomen ist beim Internet zu beobachten.» Betroffene, die sich im Internet vielfach über Krankheitssymptome informieren, suchen auch häufiger einen Arzt auf. «Es entwickelt sich eine Dynamik», so Prof. Dr. med. Wolfram Kawohl.

Mit einer Portion Gelassenheit

Menschen, die an einer Hypochondrie leiden, können durch einen Arztbesuch kurzweilig beruhigt werden. «Doch schon nach kurzer Zeit baut sich die Angst und Verunsicherung wieder auf.» Diese anhaltende Angst, an einer schweren Krankheit zu leiden, trotz wiederholter Versicherung vonseiten der Ärzte, ist ein Symptom einer Erkrankung, die zu den somatoformen Störungen zählt.

Idealerweise merken die Betroffenen selbst, wann diese Angst zu stark wird und das Leben zu bestimmen vermag. Sollte eine Hypochondrie vorliegen, dann sei eine kognitive Verhaltenstherapie empfehlenswert: «Studien zeigen, dass bei rund zwei Dritteln der Betroffenen eine langfristige Verbesserung auftritt.» Allen anderen rät der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie: «Es ist gut zu lernen, nicht immer gleich alles zu googeln. Und wenn, dann dies mit einer Portion Gelassenheit zu tun.»

Ratgeber Gesundheit

Heute: Kathrin Scheid, Leitende Ärztin
Ambulante Versorgung Kinder- und
Jugendpsychiatrie PDAG



gesund
heit
aargau

Verdacht auf ADHS – was tun?



Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung hilft allen Beteiligten. ISTOCKPHOTO

Unser Sohn hat Probleme in der Schule. Die Lehrerin sagte, er habe vielleicht ein ADHS und Medikamente könnten ihm helfen. Was sollen wir tun?
Frau M. K. aus W.

Ein ADHS ist charakterisiert durch starke motorische Unruhe, Unaufmerksamkeit und erhöhte Impulsivität. Die betroffenen Kinder können nicht still sitzen, wechseln ihre Aktivitäten häufig, tun sich schwer, bei einer Aufgabe zu bleiben, und sind leicht ablenkbar. Sie können ihre Impulse nicht gut steuern, rufen dazwischen und können nicht abwarten, bis sie an der Reihe sind. Das hat oft auch Auswirkungen auf die Leistungen in der Schule. Wichtig ist in einer solchen Situation eine genaue Abklärung des Kindes, da es neben einem ADHS viele mögliche Gründe für Unaufmerksamkeit und Unruhe im Alltag gibt. Dabei wird z. B. mittels Fragebögen die Stärke der Symptomatik erhoben und wo sie überall auftritt. Es wird eine genaue Anamnese (Entwicklung des Kindes von der Geburt bis jetzt) erhoben, Belastungsfaktoren werden ermittelt, psychologische Tests durchgeführt und eventuell eine Blutuntersuchung veranlasst.

Erst am Schluss dieses Prozesses kann die Diagnose ADHS gestellt werden oder eben nicht. Wenn ein ADHS vorliegt, haben sich Medikamente zur Behandlung der Symptome bewährt; sie können diese aber nicht «heilen». Wichtig sind deshalb auch pädagogische und psychotherapeutische Massnahmen, um das Kind in seinen positiven Verhaltensweisen zu bestärken und es beim Erlernen von Bewältigungsstrategien zu unterstützen. Als Medikamente werden in erster Linie Psychostimulantien eingesetzt. Damit kann die Aufmerksamkeit verbessert und Hyperaktivität sowie Impulsivität können reduziert werden. Die Medikamente lösen bei den von ADHS betroffenen Kindern keine Abhängigkeit aus, machen nicht «high» und stellen die Kinder auch nicht ruhig, wenn sie richtig dosiert sind. Eventuell können als Nebenwirkungen Appetitminderung, Einschlafstörungen, Bauch- oder Kopfschmerzen, selten auch bedrückte Stimmung, Unruhe oder Bewegungsstereotypen, auftreten. Die Nebenwirkungen sind reversibel, meist dosisabhängig und können durch langsames Aufdosieren minimiert werden. Sollte sich die Behandlung mit Psychostimulantien nicht bewähren, gibt es alternative Wirkstoffe. Weitere Informationen oder eine Anmeldung zur Abklärung:
Tel. 056 462 20 10
E-Mail kj.zentrale@pdag.ch

Gesundheit Ratgeber

**Sie fragen – Fachleute antworten;
richten Sie Ihre Fragen an:**

Ratgeber Gesundheit
Neumattstr. 1; 5001 Aarau
Fax 058 200 53 54
www.gesundheitaargau.ch

Kantonsspital Aarau



Kantonsspital Baden



anker
Verein für psychisch Kranke Aargau

PDAG
Psychiatrische Dienste
Aargau AG

Patientenstelle
AG/SO

Ratgeber Gesundheit ist ein von der Redaktion unabhängiges PR-Gefäss. Für den Inhalt sind die mit ihren Logos präsenten Gesundheitsdienstleister verantwortlich.

INSERAT

Kantonsspital Aarau



Kantonsspital Baden



PDAG
Psychiatrische Dienste
Aargau AG



Patientenstelle
AG/SO

anker
Verein für psychisch Kranke Aargau

Partner Gesundheit Aargau – Ihre Gesundheitsspezialisten
gesundheitaargau.ch

gesund
heit
aargau