



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 05. August 2016

## Cyberchondrie - Die neue Krankheit

Die stark zunehmende Bedeutung des Internets ist Grundlage für ein Krankheitsphänomen namens Cyberchondrie - zusammengesetzt aus Cyberspace und Hypochondrie. Letzteres ist unbegründete Angst durch eine erhöhte Aufmerksamkeit auf Krankheitssymptome. Bei Cyberchondrie können sich durch Internetrecherchen die Krankheitsängste um bis zu 40% verstärken. Derzeit schätzt man dass sich 6 Prozent – 5 Millionen Deutsche – zu große Sorgen um ihre Gesundheit machen.

Leider lernen Menschen im Normalfall nicht, mit dem Thema Krankheit umzugehen. Die meisten sind froh wenn sie gesund sind und nehmen Krankheiten als ein Übel hin, von dem man hoffentlich verschont bleibt. Es fehlt das Wissen, wie Krankheiten entstehen und wie man sein Leben gestalten sollte, dass sie weniger oder bestenfalls keinen Grund haben, auszubrechen. Menschen, die diese Zusammenhänge nicht kennen sind Krankheiten und der Angst vor ihnen ausgeliefert. Sehen sie im Internet schlimme Symptome werden ihre Ängste noch geschürt. Leider verändert sich auch die Arzt-Patient-Beziehung in den letzten Jahren zunehmend. Medizinische Versorgungszentren schießen wie Pilze aus dem Boden. Vertrauen aufbauen zu können wie es in der alteingesessenen Hausarztpraxis üblich war wird immer seltener, denn wer mag seine Sorgen und Ängste ständig einem anderen Arzt vortragen, der meist nicht mehr als 10 Minuten Zeit hat und zunehmend computergesteuerte unpersönliche Diagnosen stellt.

Patienten mit Cyberchondrie oder auch Hypochondrie benötigen erfahrene, ihnen vertraute, Mediziner mit denen sie über ihre innersten Ängste

und Nöte sprechen können. Ist die notwendige Zeit und Ruhe vorhanden ist die wichtigste Voraussetzung erfüllt. So können wir Ärzte in den Gesprächen gezielt auf die Fragen und Ängste eingehen und unsere Patienten mit den nötigen Informationen versorgen um die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Aber lassen Sie uns doch darüber hinaus auch die unendlichen Vorteile des Internets nutzen, die es zweifelsfrei gibt. Bei allen Nachteilen die der Zugang zu fast unendlicher Informationsflut haben, kann gibt es natürlich ebenso die andere Seite der Medaille. Denn diese Technik der schnellen Informationsbeschaffung ist bestens geeignet, helfende Hinweise für Patienten mit Krankheitsängsten bereit zu stellen. Bitte informieren Sie sich dazu im Internet und achten Sie auf Beiträge, welche Ihnen aufzeigen was Sie selbst tun können und die zunehmend dafür sorgen, dass überflüssige Ängste durch Wissen abgebaut werden. Da ich dieses Thema für grundlegend halte habe ich selbst mittlerweile ca. 170 Videos über die Entstehung und Therapie vieler Krankheiten kostenfrei in YouTube eingestellt. Besonderer Augenmerk liegt dabei darauf, was Patienten selbst tun können um sich – wenn nötig in Absprache mit dem Arzt ihres Vertrauens – selbst zu helfen.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*