

„Nach sechs Jahren schmerzfrei – dank App“



In schlimmsten Momenten konnte Laura kaum stehen. Heute skatet sie

■ Wo sind wir?

In der Praxis für Schmerztherapie an der Hohenluft in Hamburg bei Anästhesistin und Schmerzmedizinerin **Dr. Antje Kallweit** (48).

■ Wie arbeitet sie?

Sie hat die App HELP entwickelt, die Fehldeutungen von Schmerzsignalen im Gehirn verändern soll.

■ Ihre Patientin heute?

Filmemacherin **Laura Lingnau** (30) litt sechs Jahre an Nackenschmerzen, die in die gesamte linke Körperhälfte ausstrahlten. Nach zwei Monaten mit der App ist sie beschwerdefrei.



sogar eine neue Matratze gekauft, zeitweise auf einer Nadelmatte geschlafen, weil ich so verzweifelt war und nichts unversucht lassen wollte!“

Im Frühsommer 2025 wird sie auf Dr. Antje Kallweit in Hamburg aufmerksam, die auf Pain

Reprocessing Therapy (PRT) setzt. „Der Ansatz basiert auf den neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen, die zeigen: Das Gehirn ist der wesentliche Faktor bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von chronischen Schmerzen“, sagt Dr. Kallweit. „Die gute Nachricht: Chronischer Schmerz kann verlernt werden!“

Dabei soll die Schmerz-App HELP helfen, die Antje Kallweit entwickelt hat. Für Laura perfekt, denn sie wohnt in Berlin und kann nicht ständig nach Hamburg pendeln: „Ich konnte die App jeden Tag zu Hause ein paar Minuten nutzen.“

Das auf 90 Tage ausgelegte Programm folgt fünf Schritten:

1 Schmerz verstehen

Jedes der 24 Module beginnt mit einer Videoansprache der Ärztin. „Als wäre ich in einer digitalen Sprechstunde“, sagt Laura. Zunächst geht es darum, den Schmerz zu verstehen: „Schmerzsignale entstehen im Gehirn. Und viele chronische Patienten leiden

Laura Lingnau versucht das Übliche, als sich im Alter von 23 Jahren Nackenschmerzen einstellen: Physiotherapie und Massagen – „aber alles hat nur kurz geholfen!“ Dann beginnen die Schmerzen in die Schulter und den linken Arm auszustrahlen. „Durch Schonhaltungen kam die komplette linke Körperhälfte dazu“, erzählt sie. Sie muss ihren Nebenjob als Kellnerin kündigen, hört auf mit Kickboxen und Pilates, weil sie nicht mehr lange stehen kann.

Die junge Frau ist dauererschöpft, nimmt fast täglich Schmerztabletten, lässt sich beim Chiropraktiker einrenken, bei fünf Orthopäden durchchecken. „Aber niemand konnte mir helfen!“ Also zahlt sie teure Massagen, Akupunktur. „Ich habe



Mit der App erkannte Laura ungesunde Bewegungsvermeidungen

unter noziplastischem Schmerz“, sagt Dr. Antje Kallweit. „Dabei ist das Nervensystem überempfindlich geworden, und schon die Angst vor dem Schmerz löst Schmerzsignale aus.“ Für Laura bedeutet das: „Ich werde ernst genommen, bilde mir das nicht ein!“ Die App macht ihr Hoffnung.

2 Schmerz einordnen

„Warum ich?“ – das ist eine Frage, die sich viele stellen. In jungen Jahren hatte Laura einen Autounfall mit Schädel-Hirn-Trauma und einen Unfall beim Skispringen. „Aber ob das wirklich die Ursachen waren, weiß keiner“, sagt sie. Laura lernt: „Die Ursache ist egal, der Schmerz ist da, und ich darf ihn ernst nehmen.“

3 Schmerz verlernen

Durch Fragebogen in der App erkennt Laura, wie oft sie Bewegungen vermieden und Schonhaltungen eingenommen hat. Mit Korrekturübungen trainiert sie, diesen Teufelskreis zu durchbrechen: „Erst habe ich mir vorgestellt, wie ich eine Yogaübung mache, dann habe ich sie gemacht, wiederholt – und es hat immer öfter schmerzfrei geklappt!“

4 Schmerz und Gefühle

„Das innere Gefahrensignal hängt eng mit unseren Emotionen zusammen“, erklärt Dr. Antje Kallweit, „deshalb sind ein achtsamer Umgang mit sich selbst und Stressreduktion sehr förderlich bei der

Digitaler Schmerz-Killer

➔ HELP gibt es für Android und iOS und kostet zurzeit 299 Euro. Bis Ende des Jahres soll sie eine zertifizierte digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) werden. Dann können Ärzte die App auf Rezept verschreiben, und gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten. Private Kassen tun dies häufig bereits. **Infos: www.help-app.de**



Schmerzreduktion.“ Laura lernt, Alltagsmomente, in denen sie sich übernimmt, schneller zu erkennen. Heute plant sie ganz bewusst Zeit für sich ein: „Am liebsten bei Meditationen oder beim Malen mit Acrylfarben“, sagt sie, „das ist meine Seelen-Wellness!“

5 Schmerz und Leben

„Nach rund vier Wochen ging es mir viel besser, nach zwei Monaten war ich komplett schmerzfrei“, freut sich Laura mit Tränen in den Augen, „und das hält bis heute an!“ Jetzt schwimmt sie wieder ohne Angst vor dem Schmerz, hat wieder mit Yoga, Skateboarden und Improvisa-

tionstheater angefangen. „Endlich kann ich mein Leben genießen!“ Wenn sie doch mal wieder Schmerzmomente hat, macht sie Atem- oder Bewegungsübungen aus der App. „Das ist mein Notfallkoffer, auf den ich immer zurückgreifen kann!“

SIRA HUWILER-FLAMM



Auch Stressreduktion trägt zum Therapieerfolg bei

Fotos: Christoph Michaelis (5), Martina Sandkühler

Hämorrhoiden?

Wirksame Hilfe* – Tag und Nacht.

Salbe für den Tag

Hametum®
Hämorrhoidensalbe

Pflanzliches Hämorrhoidenmittel mit Hamamelis



Zäpfchen für die Nacht

Hametum®
Hämorrhoidenzäpfchen

Pflanzliches Hämorrhoidenmittel mit Hamamelis



* Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden.

Hametum® Hämorrhoidensalbe, Wirkstoff: Hamamelisblätter- und -zweigedestillat. Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Hametum® Hämorrhoidenzäpfchen, Wirkstoff: Hamamelisblätter-Auszug. Bei Juckreiz, Brennen, leichten Blutungen in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe

H2/01/10/24/04/V2

