

„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.

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

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

