



Die 21-jährige Janis Rubin aus Neuenrade hat noch immer Kopfschmerzen, aber gibt nicht auf. Sie hört die CD gerne im Grünen und unter freiem Himmel, versucht, sich so noch mehr zu entspannen. • Foto: Lorencic

Entspannung statt Tabletten

Kopfschmerz-Experiment des SV: In Woche zwei setzt bei allen die Entspannung ein

Von Sarah Lorencic

WERDOHL • Halbzeit beim Kopfschmerz-Experiment des SV: Die zweite von vier Wochen ist vorüber. Und damit die Zeit, nach der sich erste Besserungen einstellen sollten. Bei den meisten der sechs Probandinnen waren die Beschwerden allerdings schon nach der ersten Woche gelindert oder teilweise gänzlich verschwunden. Ist es dabei geblieben und konnten sich auch die übrigen Teilnehmerinnen auf das Experiment einlassen?

Manch einer hört abends zum Einschlafen gerne Hörspiele, Yvonne Schulte hört die CD „Den Schmerz besiegen“ von Psychologe Dr. Arnd Stein. Doch sie schläft dabei nicht nur ein, sie wacht auch morgens ohne Kopfschmerzen auf. „Ich brauche keine Tabletten mehr“, sagte Schulte. Manchmal hätte sie zwar noch Kopfschmerzen, aber sie wären nur leicht und kurzzeitig. Auf die Frage wie es ihr geht, sagt sie ganz klar: „Super!“

Entspanntes Einschlafen

Sogar bei Janis Rubin, bei der das Experiment nach einer Woche noch keine Erfolge erzielt hatte, treten mittlerweile Besserungen ein. Die ganze Woche habe sie keine Tabletten gebraucht – mit einer Ausnahme, als das Wetter umschlug. „Mir geht es besser als sonst“, sagte die 21-jährige Neuenraderin. „Ich weiß nicht, ob es so gedacht ist, dass ich dabei einschlafen?“, fragte sie sich. Abends hört sie die Musik, wacht nachts irgendwann auf und merkt, dass neben ihr die Kopfhörer liegen.

Die gleiche Erfahrung machten auch die übrigen Probandinnen. Filiz Aysanoglu schläft beim Hören der Entspannungs-CD ebenfalls ein. Sandra Lauke wacht erst auf, wenn die Stimme sagt: „Wir gehen wieder zurück ins Kaminzimmer“ und Yvonne Schulte nutzt das Pro-

ZITAT

„Das ist doch verrückt. Es hilft wirklich.“

Sandra Lauke, Probandin

gramm von Stein sogar zum Einschlafen. Janis Rubin war vergangene Woche voller Hoffnung. Jetzt merkt die Neuenraderin, dass die Tiefsuggestion auch bei ihr zu wirken scheint. „Ich bin guter Dinge“, sagte sie.

Auch bei der 44-jährigen Sandra Lauke sind keine Kopfschmerzen mehr aufgetreten. „Das ist doch verrückt“, sagte die Werdohlerin. Ihren Freunden erzählt sie davon, wie beeindruckt sie von dem Experiment ist und betont: „Es hilft wirklich.“

Denn so richtig daran geglaubt hat die Mehrheit der Probandinnen im Vorfeld wahrscheinlich nicht. Darüber hinaus meldeten sich weitere Kopfschmerzpatienten – auch sie machten teilweise die gleichen Erfahrungen, wie unsere Probandinnen. Im Verlauf des Experiments wird klar: Viele Menschen leiden unter Kopfschmerzen und Migräne – und wissen sich keinen Rat mehr. Sie sind offen für alternative Methoden, weil die Schulmedizin nicht mehr

hilft. Es stellt sich aber die Frage, warum der erste Weg immer zum Arzt geht.

Beim SV meldeten sich Nicole Möhling und Andrea Schäfer aus Dahle, die ihre Schmerzen mit ätherischen Ölen behandeln. Sie haben extra eine Migränemischung, aber auch für sämtliche andere Beschwerden nutzen sie ihre große Auswahl an unterschiedlichen ätherischen Ölen – von Pfefferminz, Zitrone, Weihrauch über Zitronenmelisse, Lavendel und Orange. Sie sagen, die alten Mittel der Natur sollten wieder zurück in jeden Haushalt.

Trend zu alternativen Methoden

Sie stehen für den Trend, weg von zu vielen Medikamenten zu kommen. Ob ihre Methode hilft, kann jeder für sich selbst herausfinden. Anhand der Probandinnen ist in jedem Fall schon jetzt festzustellen, dass es sich lohnt, andere Wege zu gehen und Methoden zu testen, die nicht ganz so üblich sind.

Für Arnd Stein ist es aber nicht verwunderlich, dass viele Menschen die alternative Medizin nicht als erste Option haben: „Wer Schmerzen hat, denkt spontan an Schmerztabletten – und nicht an Akupunktur, ätherische Öle oder andere Naturheilverfahren. Vordergründig leuchtet das ein. Denn Ibuprofen und Co. wirken ja meist sofort. Diese positive

Erfahrung ist ein psychologischer Verstärker: Beim nächsten Schmerz folgt der Griff zur Tablette fast schon automatisch.“

Bei gelegentlichen, vorübergehenden Schmerzen sei das durchaus zweckmäßig, weil die Wirkung von natürlichen Substanzen meist erst verzögert einsetze. Doch die Sache habe einen gefährlichen Pferdefuß: „Ist diese Gewohnheit erst einmal zur zweiten Natur geworden, greift man auch dann noch zur Schmerztablette, wenn die Beschwerden länger andauern – vielleicht sogar bereits chronisch geworden sind“, sagte Stein.

Der Psychologe empfiehlt daher eine Reduktion von Tabletten zugunsten alternativer Möglichkeiten, spätestens wenn die ursprüngliche körperliche Ursache diagnostiziert wurde und behandelt wird: „Nicht nur wegen der organischen Risiken. Es lauert nämlich eine andere, viel gemeinere Schmerzquelle: das sogenannte Schmerzgedächtnis.“ Dieses könne Patienten über Jahre mit chronischen Schmerzen quälen.

Stein kritisiert Macht der Pharmakonzerne

Ein weiterer Grund für den enormen Verbrauch an Schmerztabletten liege in der Werbe- und Marketingpsychologie. „Die Macht der Pharmakonzerne sowie ihre Werbe-Etats sind enorm. So hat sich bei vielen der Grundsatz zementiert, dass Medikamente wissenschaftlich fundiert und damit das Nonplus-ultra sind, alternative Methoden dagegen bestenfalls Glaubenssache, meist jedoch eine Mischung aus Esoterik und Hokuspokus“, erklärte Stein.

Dass aber gerade diese Verfahren für viele chronisch Kranke nicht nur der letzte Strohhalm, sondern auch der Rettungsanker seien, werde von naturwissenschaftlicher Seite gern mit einem überlegenen Lächeln als Einbildung oder zufällige Spontanheilung abgetan.

Das Experiment

Über vier Wochen begleitet der SV sechs Probanden, die seit Jahren unter Kopfschmerzen und Migräne leiden. Ihre Schmerzen können sie bislang nur mit Tabletten lindern, bei manchen hilft aber selbst keine Medizin mehr.

Organische Ursachen konnten bei allen bereits ausgeschlossen werden – sie sind offen für jede Hilfe, die die Schmerzen lindern kann. In Zusammenarbeit mit dem Psychologen Arnd Stein aus Iserlohn,

startete der SV am 5. September ein Experiment. Mit der Methode der Tiefsuggestion wird der Versuch unternommen die Kopfschmerzen der Teilnehmerinnen zu lindern. Dafür hören sie täglich eine halbe Stunde die CD „Den Schmerz besiegen“ von Arnd Stein, über Kopfhörer und mit geschlossenen Augen. Mittels Entspannung und Suggestion sollen körpereigene schmerzlösende Prozesse aktiviert werden.