

GESUNDHEIT Sprechstunde

NR. 2 | 23. JANUAR 2009 | FR. 3.8

SF TV-SENDUNG:
SAMSTAGS, 18.10 UHR

www.gesundheitsprechstunde.ch

Traumaforscher Horst Kraemer:
«Der unbewältigte
Unfallstress schmerzt»

Schleudertrauma

Neue Methode heilt
alte Verletzungen



Ühender Hasel kann Allergikern
ereits im Januar zusetzen.

DAS ALLERGIE-DOSSIER

Die schnelle Heuschnupfen-Spritze

PATIENTENVERFÜGUNG

So regeln Sie das Ende Ihres Lebens richtig

CHUCHICHÄSCHTLI-AKTION

Wirklich brauchbare Tipps zum Abnehmen



«Ich bin wieder so, wie ich früher war. Das Leben ist schön»

Bea Meier, 39, hat das Datum des Velounfalls im Gedächtnis gespeichert: 13. August 2000, Sonntagnachmittag. «Beim Abbiegen auf einer Route, die ich eigentlich gut kannte, überstellte es mich.» Was in den nächsten Stunden passierte, wusste sie lange nicht. Die Erinnerung setzte erst am nächsten Morgen wieder ein, als sie in einem Spitalbett erwachte. «Ich dachte, ich träume. Die linke Hand steckte in einem Gipsverband.» Bea Meier betätigte die Klingel. Tatsächlich: Sie befand sich im Spital. Die Schwester bestätigte es ihr.

Was in der Zeit zwischen Velosturz und Aufwachen passierte, holte sie erst vor etwas mehr als zwei Jahren mit Hilfe der «Neuroimagination» Stück für Stück ins Gedächtnis zurück. Kopflos durch die Gegend geirrt sei sie wohl damals, habe alle möglichen Leute angerufen von ihrem Handy aus. «Schliesslich las mich meine beste Freundin auf und brachte mich ins Spital.» Bea Meier hatte eine Gehirnerschütterung erlitten, die Halswirbelsäule gestaucht und das linke Handgelenk gebrochen. Es begann eine mehrjährige Leidensgeschichte, die sie an den Rand ihrer Existenz brachte. Nacken- und Kopfschmerzen, fast nicht zum Aushalten, plagten sie. «Und ich konnte mich auf nichts mehr konzentrieren.»

Immer wieder versuchte Bea Meier an die Arbeit zurückzukehren. Schon nach Stunden war jeweils klar: Es ging nicht. «Ich brauchte Hilfe.» Der Hausarzt gab ihr noch mehr Schmerzmittel und schickte sie in die Physiotherapie. «Eine «Rüttelschütteltherapie», die mir gar nicht gut tat und nichts brachte», sagt Bea Meier.

Die Menschen um sie herum rieten ihr, auf die Zähne zu beißen, geduldig zu sein. Andere gaben ihr zu verstehen, sie sei eine Simulantin. Langsam, aber sicher nahm auch ihre Seele Schaden. «Ich vertrug immer weniger, brach wegen jeder Kleinigkeit in Tränen aus, ging nicht mehr unter die Leute.»

Und noch immer litt sie unter schier unerträglichen Nackenschmerzen. Bea Meier fand, es sei nicht nötig, dass es sie noch gibt. «Ich wollte nur noch gehen.»

Jedes Jahr seit dem Velounfall musste sie sich bei ihrer Versicherung, der AXA Winterthur, melden. 2005 kam die Erlösung. «Der Schadensexperte machte mich auf eine neue Methode zur Behandlung von Schleudertraumen, die Neuroimagination, aufmerksam.» Bea Meier war skeptisch. Doch was konnte sie schon verlieren? Sie liess sich darauf ein, besuchte von Januar bis Oktober 2006 regelmässig das «Brainjoin»-Zentrum in Zürich. «In der ersten Zeit musste ich mich dahinquälen – ein Häuflein Elend, das ich war.»

Es kostete Bea Meier viel Kraft und Anstrengung, ihr Inneres nach aussen zu kehren, sich ihrem Neuroimagination-Coach zu offenbaren. Worte für ihre Gefühle zu finden und sie von den



Bea Meier, 39, musste nach einem Velounfall untendurch: Unerträgliche Nacken- und Kopfschmerzen plagten sie während sechs Jahren. Heute ist sie wieder voller Energie.

traumatischen Erinnerungen an den schrecklichen Unfall zu entkoppeln. «Immer wieder wollte ich aufstehen und davonrennen. Doch der Coach schaffte es, dass ich sitzen blieb.» Es lohnte sich. Die Schmerzen, die ihr seit sechs Jahren das Leben vermiesen, liessen nach. «Und ich merkte, dass mein Kopf wieder normal zu funktionieren begann.»

Heute ist Bea Meier quicklebendig und voller Energie. Sie hat sich aus ihrer Selbstbezogenheit gelöst, in die sie der Schmerz zwang, und geht auf die Menschen zu. «Ich habe meinen Ursprung wieder gefunden und bin wieder so, wie ich früher war. Das Leben ist schön.» Darüber ist sie «gottgefroh».

Eine im vergangenen Dezember vorgestellte Studie der ETH Zürich und der Universität Duisburg-Essen zeigt: Menschen mit Schleudertrauma hilft es, ihre Gefühle von traumatischen Erinnerungen zu trennen. «Neuroimagination» nennt sich die neue Methode, die diese Trennung anstrebt. Entwickelt hat sie der Heilpädagoge und Traumaforscher Horst Kraemer. Seit vier Jahren bieten dafür ausgebildete Coaches die Neuroimagination in mehreren Schweizer Städten an. «Brainjoin» heissen die Zentren, die Horst Kraemer ins Leben gerufen hat und leitet.

Der Erfolg lässt sich sehen: 80 Prozent der in der ETH-Studie untersuchten Patienten, die seit langer Zeit an den Folgen eines Schleudertraumas litten, erreichten eine deutliche Besserung ihrer Beschwerden. Und mehr als zwei Drittel konnten nach der Studie, die zwei Jahre dauerte, wieder arbeiten.

Die Neuroimagination hat sich die Erkenntnisse der Gehirnforschung zunutze gemacht. Im Zentrum steht dabei der Stress. «Wer, wie bei einem Unfall, die Kontrolle über sein Handeln verliert, reagiert mit Stress», erklärt Horst Kraemer. «Unweigerlich daran gekoppelt ist die Überflutung des Körpers mit Stresshormonen.» Die Folgen: Das Herz schlägt schneller, die Anzahl der Atemzüge steigt an, die Nackenmuskeln verspannen sich – und schmerzen.

Die Koppelung eines traumatischen Ereignisses an diese Stressreaktion geht vom Gehirn aus (siehe Grafik Seite 8); am gleichen Ort – in der Nervenzentrale – findet auch die Entkoppelung statt. «Die Flut der Stresshormone geht zurück», so Kraemer, «und die Verarbeitung des schlimmen Geschehens nimmt ihren Lauf – indem wir darüber sprechen und in der Grosshirnrinde abspeichern.» Normalerweise. Bei Schleudertraumapatienten, die auch nach Jahren

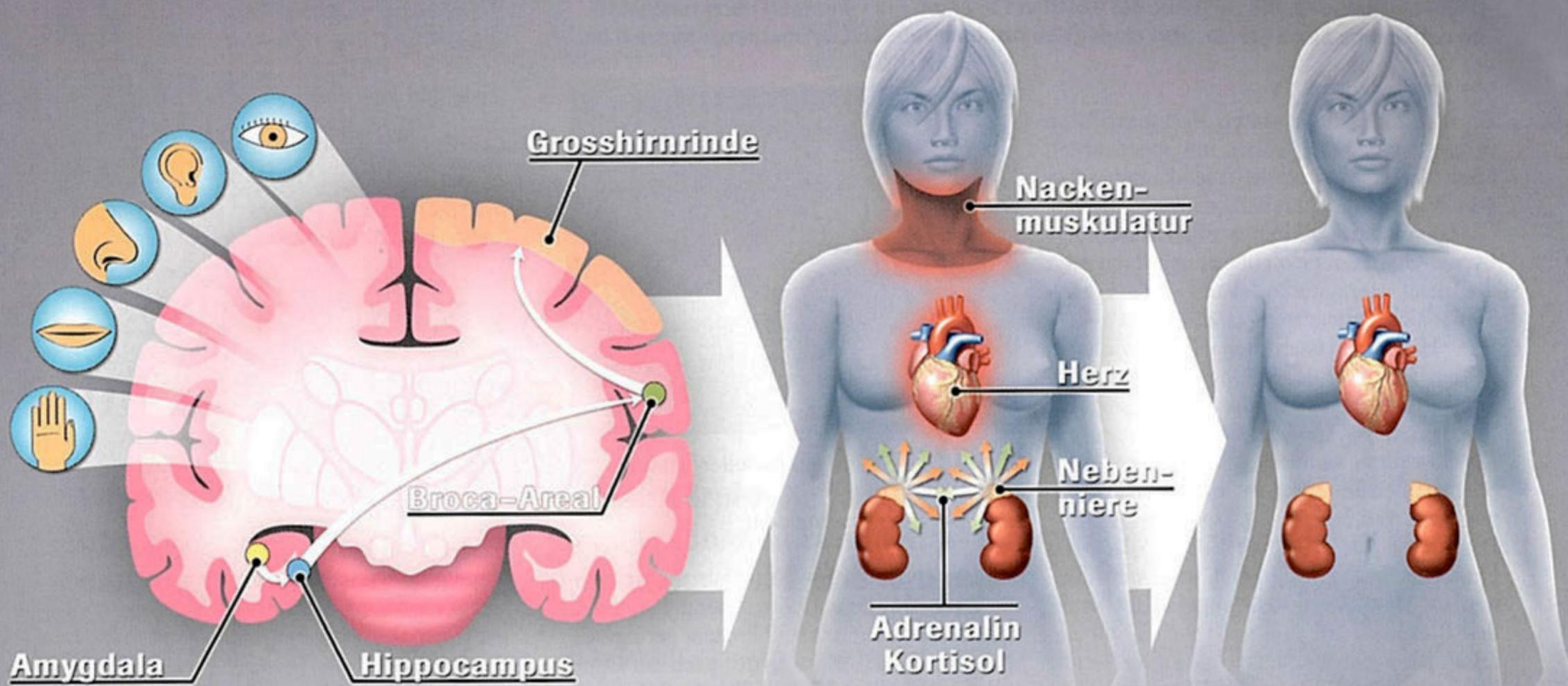
WIRKSAM.

noch unter Schmerzen und Konzentrations-schwierigkeiten leiden, passiert dies offenbar nicht. Kraemer: «Das ganze Nervensystem bleibt in einem anhaltenden Ausnahmezustand. Die Ursache des Schmerzes – die Überdehnung im Nacken – ist zwar längst behoben. Doch das Gehirn befiehlt den Muskeln immer und immer wieder: Verspannt euch! Die Heilung stellt sich so nicht ein.»

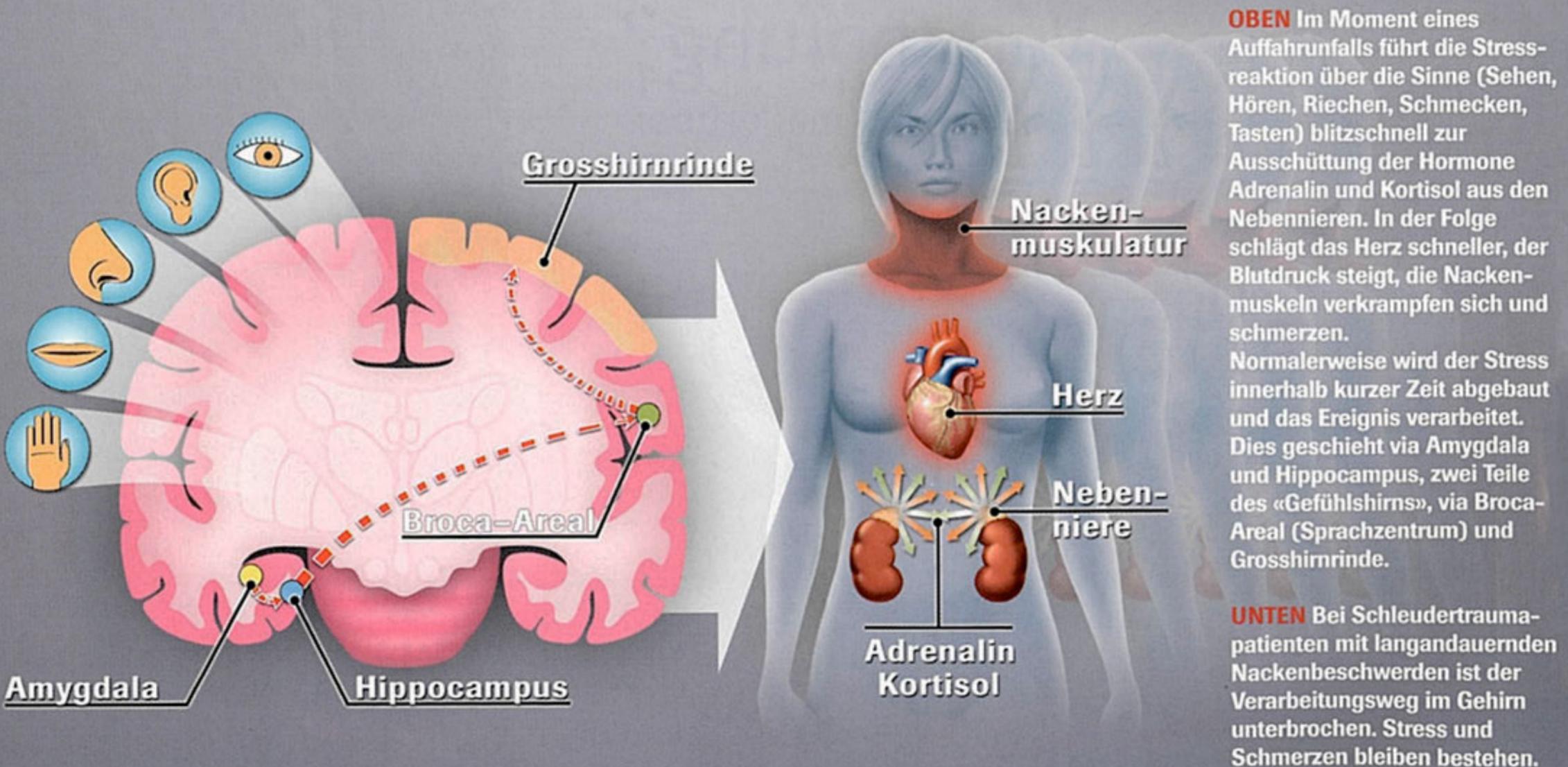
Mit der Neuroimagination üben die Klienten dreierlei ein: «Sie vermindern den Stress und gehen in die Entspannung, sie entkoppeln die Schreckensbilder des Unfalls von den Spuren, die sie im Körper hinterlassen haben, und sie integrieren die Entkoppelung auf der Körperebene», erklärt Horst Kraemer.

VON DER NEUROIMAGINATION fasziniert ist auch Peter Birchler, der bei der Versicherung AXA Winterthur die Abteilung leitet, die Verunfallte an den Arbeitsplatz zurückbegleitet. «Medizinisch ist ein Schleudertrauma kaum fassbar», sagt er. «Die Ärzte finden bis heute keine eindeutige Ursache für die Schmerzen, unter denen einige Betroffene jahrelang leiden. Deshalb müssen wir nach anderen Lösungswegen suchen.»

Stressabbau nach Unfall lindert Schmerzen



Bei unbewältigtem Stress bleiben die Schmerzen



OBEN Im Moment eines Auffahrunfalls führt die Stressreaktion über die Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten) blitzschnell zur Ausschüttung der Hormone Adrenalin und Kortisol aus den Nebennieren. In der Folge schlägt das Herz schneller, der Blutdruck steigt, die Nackenmuskeln verkrampfen sich und schmerzen. Normalerweise wird der Stress innerhalb kurzer Zeit abgebaut und das Ereignis verarbeitet. Dies geschieht via Amygdala und Hippocampus, zwei Teile des «Gefühlshirns», via Broca-Areal (Sprachzentrum) und Grosshirnrinde.

UNTEN Bei Schleudertraumapatienten mit langandauernden Nackenbeschwerden ist der Verarbeitungsweg im Gehirn unterbrochen. Stress und Schmerzen bleiben bestehen.