

Mit mentalen Waffen Allergien in den Griff bekommen

Übermäßige Reaktionen des Immunsystems können Allergiker durch ein mentales Training verhindern.

Die Presse (Wien) Mittwoch, 21. Juli 1999
von Karin Gruber

Der Einfluß der Psyche spielt in der Gesundheit eine große Rolle. Seit kurzem gibt es eine mentale Trainingsmethode deutscher Wissenschaftler, mit der die Symptome von Allergien gelindert werden sollen. Mit der wissenschaftlichen Nachweisbarkeit haben es solche Verfahren nicht immer leicht - und die wissenschaftliche Medizin nicht mit ihnen. Diplompsychologe Klaus Witt kann freilich auf eine ordnungsgemäß durchgeführte Studie am Uni-Krankenhaus Hamburg-Eppendorf verweisen.

"Ungefähr die Hälfte der Patienten hat nach dem Training keine Symptome mehr beziehungsweise deutlich verringerte Symptome", berichtet Witt. Die Besserung schlägt sich auch im Verbrauch von Antihistaminika nieder: Nach drei Wochen war der Konsum bei den Trainingsteilnehmern im Durchschnitt auf rund ein Achtel der nicht behandelten Gruppe gesunken. Auch im Jahr darauf war noch eine Besserung zu bemerken. Länger ist die Studie noch nicht gelaufen.
Geistige Vorbereitung

Entwickelt wurde diese Trainingsmethode von Psychologen in Hildesheim. Offenbar haben Psychologieprofessor Gerhart Unterberger und seine Kollegen die Schnittstelle zwischen psychischen und biochemischen Vorgängen ziemlich gut getroffen. Dafür dürfte auch sprechen, daß eine angenehme Suggestionkassette als Placebo bei weitem keinen so guten Effekt erzielte wie das Training selbst.

Die Teilnehmer nehmen in drei Wochen acht Mal an dreistündigen Gruppensitzungen teil, sie bekommen vier CDs zur Entspannung und Suggestion sowie einige Unterlagen. Das ganze kostet je nach Therapeut zwischen 700 und 1000 Mark.

Und wie soll es funktionieren? Wenn Birkenpollen zum Großangriff starten, kann man sich als Allergiker ja lange einreden, daß man keiner ist - niesen wird man trotzdem. So funktioniert es auch nicht. Die Psychologen agieren subtiler.

Von den Symptomen und den Beschwerden der Allergie wird bei dem Training nicht geredet, sondern davon, wie der Körper "richtigerweise" auf Pollen reagieren sollte. "Es wird eine angemessene Reaktion auf die Pollen initiiert", erklärt Witt. Pollen müssen auch nicht unbedingt Symptome auslösen. "Praktisch jeder Allergiker hat schon Situationen erlebt, wo er nicht mit den üblichen Symptomen auf die allergieauslösenden Stoffe reagiert hat."

Nun sollen die Patienten "lernen", es immer so zu machen und auf die "angemessene" Reaktion umschalten. Das muß lange vor dem ersten "Hatschii" passieren, noch unter der Wahrnehmungsschwelle. Eine große Rolle dabei spielt das neurolinguistische Programmieren (NLP), das ja aus hypnotischen Techniken entwickelt wurde. Witts Resümee: "Insgesamt deuten die Ergebnisse darauf hin, daß allgemeine Immunprozesse über komplexe mentale Verfahren wie das Hildesheimer Gesundheitstraining günstig beeinflusst werden können".

Nicht nur Allergien soll es per Psychotraining an den Kragen gehen. Auch Asthma, chronische Rückenschmerzen und Herz-Kreislaufkrankheiten stehen laut Unterberger am Programm. In Österreich allerdings noch nicht.