

Psychofonie Wie Sibylle Zumstein aus Watt probieren viele Migränepatienten diverse Therapien aus

Katzenmusik gegen Katzenjammer

Jeder Dritte leidet unter Kopfschmerzen, jeder Zehnte unter Migräne. Nur einer von Hundert sucht den Arzt auf. Schmerzmittel sind oft die einzige Hilfe. Psychofonie bietet einen anderen Ansatz.

Barbara Weber-Ruppli

«Als ob ein Presslufthammer auf meinen Hinterkopf einschlägt», beschreibt Sibylle Zumstein den Zustand. Begleitet von Übelkeit und Gesichtsschmerzen zwang er die Studentin immer öfter zum Rückzug. «Etwa alle zwei Wochen ging es ohne erkennbaren Auslöser los und blieb bis zu drei Tagen.» Abmachen wurde schwierig. Verpflichtungen musste sie absagen. Der geliebte Sport fiel aus.

Im Zürcher Kopfwehzentrum Hirslanden bekam sie starke Schmerzmittel. «Nahm ich diese rechtzeitig, nützten sie zwar, dafür wurde mir schlecht, mein Magen spielte verrückt, und ich trocknete aus.» Für Zumstein, die sich regelmässig bewegt, gesund ernährt und frische Luft schätzt, war es, «wie wenn ich mich damit vergiften würde».

Alternative Heilmethoden

Die Leidensgeschichte der jungen Frau aus Watt ist typisch für Migränepatienten. Ein Grossteil der rund 400 000 in der Schweiz an Migräne Leidenden behandeln sich zuerst in Eigenregie. Rezeptfreie Schmerzmittel werden ausprobiert. Man zieht sich bei starken Attacken zurück, fragt Ärzte um Rat. Fast alle probieren irgendwann alternative Heilmethoden aus.

Als sich bei Sibylle Zumstein zur Migräne noch ein Gesichtsschmerz gesellte und ihr Studienabschluss naht, versucht sie es mit Akupressur und wechselt dann zu Akupunktur. Während zweier Monate lässt sie sich zweimal wöchentlich Nadeln stecken. «Diese Behandlung hat mich stabilisiert und die Attacken auf eine pro Monat reduziert.» Trotzdem absolviert sie noch eine neurologische Abklärung und sucht wegen der schmerzenden Nebenhöhlen einen Hals-, Nasen- und Ohrenarzt auf. Einziger Therapieversuch bleiben Schmerzmittel.

Harmonie ist Geschmackssache

Auch Linda Weber aus Eglisau leidet bereits mit zehn Jahren unter migräneartigen Zuständen. Noch bevor rezeptpflichtige Medikamente zum Einsatz kommen, wendet sie Psychofonie an. Dabei findet immer das gleiche Ritual statt. Nach dem Aufwachen setzt das Kind Kopfhörer auf und lässt sich beim Weiterdösen zehn Minuten lang mit den Tönen von der Psychofonie-CD bereseln. Dasselbe geschieht vor dem Einschlafen. Naht eine Kopfwehattacke, hört sie die Musik auch zwischendurch.

Die CD wurde nach Aufnahme ihrer Hirnströme mit Instrumenten eigener Wahl auf sie zugeschnitten. «Katzenmusik» nennt sie die Klangfolgen. Den gleichen Ausdruck braucht Sibylle Zumstein für ihre Komposition. «Ich bin weder besonders musikalisch noch gedul-



Auch Sibylle Zumstein hat die Wirkung der heilenden Klänge ausprobiert, geholfen hat ihr aber das Absetzen der Pille. (bwr)

dig», erklärt sie sich den Grund für den Abbruch dieses Therapieversuchs nach fünf Wochen. «Tendenziell haben die Töne meine Migräne eher wieder verschlimmert», glaubt sie.

Bei Linda Weber lässt die Häufigkeit des Kopfwehs dagegen schon bald nach. Greift sie sofort zur Musik, wenn sie erste Anzeichen von Kopfweh spürt, kann sie die Attacken immer häufiger abwehren oder zumindest mildern. Das Kind liebt seine Katzenmusik. Sibylle Zumstein fühlt sich von den unmelodischen Klängen eher belästigt. «Zumindest nicht angetan», sagt sie, was vielleicht auch daher rühre, dass sich die Klang-

inseln nicht harmonisch in ihren Alltag integrieren lassen.

Heilung passiert individuell

Bei dem unterdessen elfjährigen Mädchen tritt die Migräne nach einem Jahr regelmässiger Psychofonie-Anwendung kaum mehr auf. Was bleibt, ist Kopfweh, vor allem durch bestimmte Wetterlagen ausgelöst, aber mit pflanzlichen Entspannungsmitteln auszuhalten. Die «Vertonung ihrer Hirnströme» hört sich das Kind nur noch gelegentlich an, immer verbunden mit einem kurzen Rückzug aus jeglicher Gesellschaft und von alltäglichen Pflichten. Angenehme

Nebenerscheinung: Die Katzenmusik lindert Katzenjammer jeder Art. «Es ist wie ein Auftanken.» Heute ist Linda Weber 15. Psychofonie ist kein Thema mehr. Kopfweh tritt bei ihr zwar immer noch häufiger auf als bei den meisten anderen Jugendlichen, geht aber in der Regel ohne Medikamente vorbei.

Bei Sibylle Zumstein begann das Kopfweh erst mit 15 und steigerte sich bis zum Studienanfang mit 20 zur Migräne. «Damals kam ich ins Gymnasium und begann wenig später mit der Pille», erinnert sie sich an die Anfänge. Sie kämpfte mit diversen Mitteln und unterschiedlichem Erfolg dagegen an. Der

Schmerztherapie

Klänge aus dem eigenen Gehirn

Wenn es stürmt im Kopf, sollen Töne Ruhe bringen. Dies verspricht die Psychofonie.

Was ist Psychofonie? Es sind Klänge und Rhythmen aus dem eigenen Gehirn. Hirnströme kann man messen. Dazu werden an speziellen Messpunkten der Kopfoberfläche mit Elektroden (Metallplättchen) die Elektroenzephalogramm (EEG)-Wellen ermittelt. Das ist ungefährlich und schmerzfrei. Die einmalige Aufzeichnung dauert 17 Minuten.

Diese Daten kommen in ein Labor, wo die Hirnströme ausgewertet und in Musiknoten umgerechnet werden. Mittels Software entstehen daraus Tonfolgen. Dabei kann der Patient aus 50



Die Hirnströme werden gemessen. (zvg)

Instrumenten 4 auswählen. Psychofonie ist keine poppige, klassische oder melodische Musik, sondern «die Wohlfühlmusik ihres Gehirns», schreibt die Schweizerische Fördergesellschaft für Psychofonie. Das so entstandene Stück wird auf CD gebrannt und vom Patienten dreimal am Tag angehört.

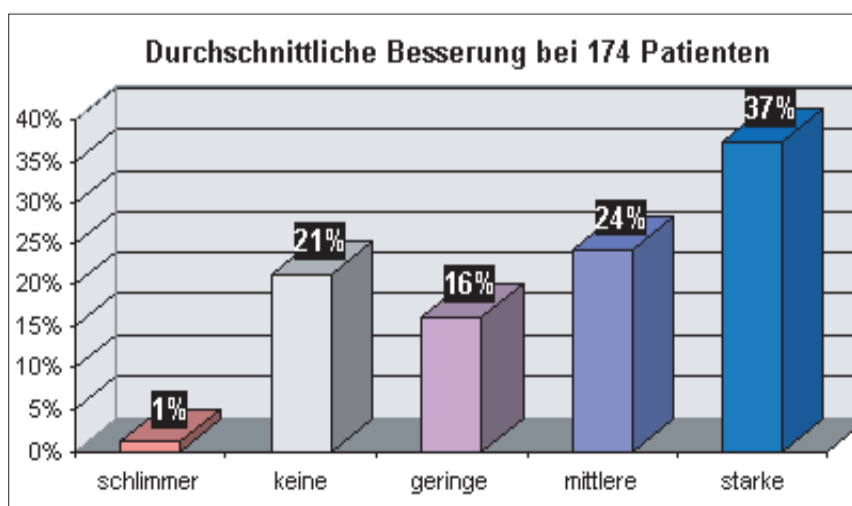
Aus der Raumfahrtforschung

Psychofonie setzt sich aus den griechischen Worten Psyche (Seele) und Phonie (Klang) zusammen. Der Begriff mit «f» geschrieben ist markenrechtlich geschützt. Die Psychofonie wurde in der Raumfahrtforschung entwickelt. Die Methode sollte Astronauten helfen, den körpereigenen Biorhythmus zu stärken. 22 Schweizer Ärzte wenden sie zurzeit an. Die nächsten sind in Zürich, Winterthur und Dättwil. (bwr)

Mehr Information: Fördergesellschaft für Psychofonie, Sekretariat und Beratungsstelle, Brunnenmoosstrasse 7, 8802 Kilchberg, Telefon 044 715 54 27, oder im Internet unter www.psychofonie.ch oder www.zuonline.ch.

Durchbruch kam mit dem Absetzen der Pille zehn Jahre später.

Die diplomierte Übersetzerin FH ist überzeugt, dass die Migräne bei ihr jeweils durch eine Kombination psychischer Stressfaktoren und Hormone ausgelöst wurde. Ihre Kritik: «Möglicherweise aus Hilflosigkeit versuchen es viele Ärzte gar nicht erst, der Sache auf den Grund zu gehen und das Kopfweh ganzheitlicher zu erfassen. Wer Migräne hat, bekommt zu schnell zu starke Medikamente.» Die einzige Möglichkeit sei, selbst verschiedene Methoden zu testen. «Vermutlich hilft bei jedem etwas anderes», heisst ihre Diagnose.



Dass bisher keine grosse Studie mit mehreren hundert Probanden zustande kam, liegt auch daran, dass Psychofonie keine mächtige Lobby hat. (zvg)

Beschwerden

Psychofonie soll Migräne, Kopfschmerz, nervöse Magen- und Darmbeschwerden lindern. Sie wird angewandt bei Schlafstörungen, Stress, Tinnitus, Hyperaktivität, Angstzuständen, Schleudertrauma und zur Verbesserung der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Medizinische Studien stellen einen Erfolg in 60 bis 80 Prozent der Fälle fest. Allerdings sind die Teilnehmerzahlen an diesen Studien durchgehend gering, weshalb die Wirkung der Psychofonie in Ärztekreisen umstritten ist. Aus diesem Grund ist sie nicht auf der Liste der Therapien, die in der Grundversicherung aufgeführt sind. Bei Zusatzversicherungen übernehmen die Krankenkassen einen Teil der Kosten. (bwr)

Anwendung

Wichtig ist, dass es einem bei der einmaligen Aufnahme des Hirnstrombildes gut geht. Die daraus entstehende Musik auf der fertigen CD suggeriert: «So tönt mein Hirn, wenn ich mich wohl fühle.» Sie wird dreimal täglich während zehn Minuten angehört. Durch wiederholte Zuführung des Psychofonie-Impulsmusters über die Hörbahn werden mikrostrukturelle Veränderungen antrainiert, die zu veränderten Resonanzmustern im Wahrnehmungsapparat führen.

Wenn Schmerz naht, kann die CD jederzeit prophylaktisch eingesetzt werden. Dabei sollen die eigenartigen Klangfolgen ohne spezielle Konzentration darauf ins Ohr und damit als Nervensignale in den Hirnstamm einfließen. (bwr)

Wirkung

Die für das Wohlbefinden massgebenden vegetativen Nervenzentren befinden sich mitten im Hirn, dort, wo die Hörnerven durchlaufen und mit dem Hirn verschaltet sind. Im Hirn gibt es eigentliche Stress- und Schmerzprogramme, die durch bestimmte Situationen ausgelöst werden. Die abgestimmten Psychofonie-Muster «erinnern» diese Zentren daran, wie sie funktionieren sollten, nämlich so, wie am Aufnahmetag. Dank der erstaunlichen Anpassungsfähigkeit (Plastizität) und durch Resonanz der Nervennetze im Hirn werden neue, bleibende Gleichgewichtszustände etabliert, die für vermehrtes Wohlbefinden sorgen – so wie zum Zeitpunkt der Psychofonie-Aufnahme. (bwr)