



Raus aus der Schmerzspirale: Digitale Therapie setzt an den Ursachen an

[HELP](#) setzt bei chronischen Schmerzen nicht am Symptom, sondern an den zugrunde liegenden Schmerzmechanismen an. Die digitale Therapie kombiniert evidenzbasierte Verfahren wie Pain Reprocessing Therapy und Emotional Awareness and Expression Therapy mit einer strukturierten Begleitung über 90 Tage. Im Interview erläutert die Schmerzmedizinerin und HELP-Gründerin **Dr. Antje Kallweit**, warum gerade Menschen ohne klaren körperlichen Befund von dem Ansatz profitieren können – und welche Rolle die [Zusammenarbeit mit der HanseMerkur](#) dabei spielt.

Was ist der medizinische Kern von HELP?

Dr. Kallweit: HELP adressiert zentrale Mechanismen chronischer Schmerzverarbeitung im Nervensystem. Ausgangspunkt ist ein biopsychosoziales Schmerzverständnis, bei dem insbesondere nozioplastische Prozesse eine zentrale Rolle spielen. Die Anwendung integriert evidenzbasierte Verfahren wie Pain Reprocessing Therapy (PRT) und Emotional Awareness and Expression Therapy (EAET) sowie Elemente aus Verhaltenstherapie, Achtsamkeit und moderner Schmerzedukation. Ziel ist es, dysfunktionale Schmerzverarbeitungsmuster zu erkennen und gezielt zu verändern. Im Unterschied zu rein symptomorientierten Ansätzen zielt HELP darauf ab, die zugrunde liegenden neurobiologischen Prozesse zu beeinflussen und so Schmerzintensität und Schmerzbeeinträchtigung nachhaltig zu reduzieren.

Warum richtet sich HELP besonders an Menschen mit chronischen Schmerzen ohne klaren körperlichen Befund?

Dr. Kallweit: Ein großer Teil chronischer Schmerzen lässt sich nicht durch eine fortbestehende Gewebeschädigung erklären, sondern ist Ausdruck zentraler Sensitivierung und veränderter Schmerzverarbeitung. Diese Patienten erleben häufig eine lange diagnostische und therapeutische Odyssee, oft ohne zufriedenstellende Erklärung oder wirksame Behandlung. Der Leidensdruck ist hoch und die Versorgungsmöglichkeiten begrenzt. HELP bietet für diese Gruppe einen evidenzbasierten Ansatz, der die Symptome nicht infrage stellt, sondern neu einordnet: Schmerz wird als reales, aber veränderbares Signal des Nervensystems verstanden. Daraus ergibt sich für viele erstmals eine klare therapeutische Perspektive.

Wie funktioniert die Therapie in der App konkret?

Dr. Kallweit: Die Anwendung führt Nutzer strukturiert durch einen 90-tägigen Prozess mit insgesamt 24 Modulen. Zentrale Bestandteile sind:

- Schmerzedukation und Einordnung des eigenen Schmerzmechanismus
- Aufbau einer individuellen „Beweisliste“ für die Reversibilität des Schmerzes
- gezielte Übungen, um den Angst-Schmerz-Kreislauf aktiv zu durchbrechen und Neuroplastizität zu nutzen
- emotionale Verarbeitung belastender Faktoren

Die Inhalte werden über Videos, Audios, Übungen und Reflexionsimpulse vermittelt. Der tägliche Zeitaufwand liegt bei etwa 10 bis 15 Minuten. Ziel ist ein schrittweises Umlernen zentraler Schmerzprozesse durch Wiederholung, Erfahrung und Integration in den Alltag.

Was unterscheidet HELP von anderen digitalen Schmerzangeboten?

Dr. Kallweit: Die meisten bestehenden digitalen Programme fokussieren auf Schmerzbewältigung, also den Umgang mit einem als unveränderlich angenommenen Symptom. HELP verfolgt einen anderen Ansatz: Im Mittelpunkt steht die aktive Veränderung zentraler Schmerzmechanismen. Dazu werden erstmals in einer strukturierten digitalen Anwendung Verfahren wie PRT und EAET integriert, die gezielt auf Neuroplastizität und die Neubewertung von Schmerz abzielen. Der Unterschied ist entscheidend: nicht „Leben mit dem Schmerz“,

sondern gezielte Veränderung der zugrunde liegenden Prozesse, um das Symptom nachhaltig zu verändern.

Welche Rolle spielt die Kooperation mit der HanseMerkur?

Dr. Kallweit: Die Kooperation ermöglicht es, HELP für Vollversicherte der HanseMerkur direkt zugänglich zu machen. Die HanseMerkur bietet das Angebot exklusiv und als erste private Krankenversicherung in Deutschland an. Damit wird eine innovative, evidenzbasierte Therapieoption frühzeitig in die Versorgung integriert – unabhängig von Wartezeiten auf spezialisierte Therapieangebote. Für Patienten bedeutet das einen günstigen und unkomplizierten Zugang zu einer evidenzbasierten, strukturierten, digitalen Behandlung mit großem Mehrwert.

Was wünschen Sie sich von der digitalen Schmerztherapie der Zukunft?

Dr. Kallweit: Zentral sind drei Punkte:

- ein deutlich besserer Zugang zu wirksamen Therapieangeboten für Menschen mit chronischen Schmerzen
- eine engere Verzahnung von wissenschaftlicher Evidenz und realer Versorgung
- und eine konsequente Stärkung der Selbstwirksamkeit von Patienten

Langfristig geht es darum, das biopsychosoziale Schmerzmodell nicht nur theoretisch, sondern praktisch und patientenzentriert in die Versorgung zu bringen.

Bildquellen

- pexels-freestockpro-12955556 (1).jpg: pexels / Atlantic Ambience
- Dr. Antje Kallweit 4069.JPG: Martina Sandkühler