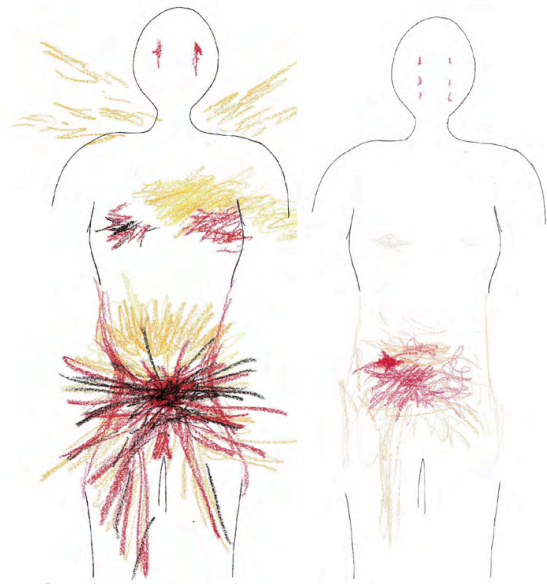


## EINZELFALL ERÖFFNET FORSCHUNG

Rhythmische Massage hilft bei Regelschmerzen – von einer Patientenbegegnung zu einer randomisierten, kontrollierten Studie.

An einem späten Vormittag in der Ambulanz einer Universitätskinderklinik meldete der Notarzt, dass er mit einem 15-jährigen Mädchen auf dem Weg sei, das in der Schule kollabierte. Es stellte sich heraus, dass dieses Mädchen seit ihrer ersten Periodenblutung vor zwei Jahren immer wieder solche Schmerzen und solches Unwohlsein hatte, dass sie manchmal, wie jetzt, bewusstlos wurde. Jede Regelblutung war von extremen krampfartigen Schmerzen begleitet, oft mit Kreislaufschwäche, Übelkeit und Erbrechen. Sie erlebte die häufig unregelmäßige Periodenblutung als einen extremen Eingriff in ihr Leben, konnte in dieser Zeit nicht mehr richtig <funktionieren>.



Eine Patientin zeichnet ihr Körperempfinden:  
links vor der Therapie, rechts nach der Rhythmischen Massage.

### Rhythmische Massage findet Ursache

Die Standardtherapie in diesem Fall wäre die Verschreibung der <Pille> (Verhütungspille). Das wollte sie aber nicht. Also tat der Arzt etwas Ungewöhnliches: «Es ist sicher sehr merkwürdig für dich, wenn der Arzt in der Notaufnahme dir die Telefonnummer seiner Mutter gibt, aber sie ist gerade für ein paar Monate in dieser Stadt und hat bei Regelbeschwerden gute Erfahrungen mit ihrer Massage gemacht. Wenn du magst, kannst du sie anrufen, aber sie spricht wenig Deutsch. Ich werde dafür sorgen, dass du die Therapie umsonst bekommst, da ich hier nicht Werbung für meine Mutter machen möchte.» Das Mädchen war türkischer Herkunft und wohnte in der Nachbarstadt. Der Arzt erwartete nicht, dass sie sich melden würde, hatte aber nach seinem Gewissen gehandelt. Sie meldete sich, reiste mit der Bahn an und bekam Rhythmische Massage – ehrenamtlich. Bereits die nächste Periodenblutung war komplett schmerzfrei, und der Effekt hielt an.

Der Arzt bat um eine Beschreibung aus der Therapeutenperspektive: «Das untere Abdomen und die Nierengegend fühlen sich bei der Massage gestaut und fest an. Die Massagebewegungen fließen nicht gut. Es liegt wie ein Kältegürtel um die Niere und um das untere Abdomen herum. Die Atmung ist nicht frei, als hätte sie einmal einen Schock erlebt und der Körper würde noch eine Erinnerung daran bewahren. Die Beine sind verkrampft und zu kühl, die Füße kalt. Es stellen sich folgende Fragen: Wie kommt es, dass ihre Seele eher von außen eingreift als von innen, die Atmung ungenügend den Leib belebt und erquickt? Kommt es möglicherweise dadurch zu Krämpfen, Stau und Kälte im Unterleib?»

Es stellte sich bei späteren Behandlungen heraus, dass die Patientin tatsächlich mit neun Jahren einen beträchtlichen seelischen Schock erlitten hatte: Ihre Mutter verließ plötzlich die Familie und wurde nie mehr gesehen.

## Einzelfall löst Forschung aus

Seitdem will dieser Arzt mehr tun, als bei extremen Periodenschmerzen die <Pille> und Schmerzmittel zu verschreiben. Und er will der Sache wissenschaftlich auf den Grund gehen. Dank dem enormen Fleiß der Doktorandin Aurelia Karutz und dem kompetenten Einsatz von Jan Vagedes und seinem Team wurde eine Studie an dem von ihm geleiteten ARCIM-Institute zusammen mit der Universität Tübingen möglich. Masseurinnen waren Brigitte Deckers, Karin Grötzinger und Helene Martin. Ergänzt wurde die Studie durch die berührende Doktorarbeit von Anna Böhning: eine von Bettina Berger, Expertin in Qualitätsforschung von der Universität Witten/Herdecke, mitbetreute qualitative Studie anhand Interviews und Zeichnungen der Patientinnen.

Die randomisierte kontrollierte klinische Studie ist nun fertig, und die Dissertationen liegen zur Korrektur vor.\*) An der Studie nahmen 60 Frauen teil. 23 Frauen wurden der Massagegruppe zugeteilt, 20 Frauen der Biofeedback-Gruppe und 17 Frauen der Kontrollgruppe (die später Massage erhielten). Das Ergebnis: Es zeigte sich eine signifikante Reduktion der Schmerzen unter Rhythmischer Massage über die Zeit (drei Monate) und im Vergleich zur Kontrollgruppe (statistisch signifikant mit  $p < 0.001$ ).

Bei der Abschlussfeier der Studie drückten die Teilnehmerinnen ihre große Dankbarkeit an die Masseurinnen aus und bedauerten sehr, dass dies keine von allen Kassen anerkannte Standardtherapie sei, denn viele hatten nicht nur Linderung ihrer Beschwerden erfahren, sondern ein ganz neues Verhältnis zu ihrem Körper, ihrem Rhythmus, ihrer Weiblichkeit und ihrer Wärme gewonnen.

**DAVID MARTIN** ist Professor für Kinderheilkunde und Jugendmedizin an der Universität Tübingen und Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin an der Filderklinik.

\*)<Können Rhythmische Massage oder HRV-Biofeedback zusätzlich zur Standardtherapie Menstruationsbeschwerden bei Frauen mit primärer Dysmenorrhoe stärker reduzieren als die Standardtherapie allein? – eine randomisierte, kontrollierte klinische Pilotstudie>, Dissertation von Cand. med. Aurelia Karutz, Universität Tübingen; <Die Effekte von Rhythmischer Massage oder HRV-Biofeedback auf Menstruationsbeschwerden. Qualitative Studie, begleitend zu einer randomisierten, kontrollierten klinischen Studie>, Dissertation von Cand. med. Anna Böhning, Universität Tübingen.

**Quelle:** DAS GOETHEANUM Nr. 38; S 18.

September 2015 Š ZUSAMMENHÄNGE

Mit freundlicher Genehmigung des Autors und  
der Zeitschrift: [www.dasgoetheanum.ch](http://www.dasgoetheanum.ch)