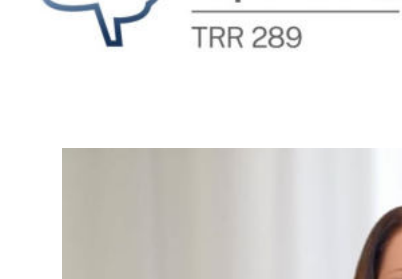


# Frühjahr 2022 SFB/TRR 289: Der 2. PatientInnen-Newsletter TREATMENT EXPECTATION

Wird diese E-Mail nicht richtig angezeigt? [Im Browser ansehen.](#)



Prof. Dr. Ulrike Bingel

27. April 2022

Liebe PatientInnen und UnterstützerInnen unseres Sonderforschungsbereichs „Treatment Expectation“ (Behandlungserwartung),

unser neues Video ist online. Ich freue mich sehr, dass ich Ihnen in knapp vier Minuten vorstellen kann, wer wir sind und was wir tun. Wir hoffen, Ihnen damit verständlich unsere wissenschaftliche Arbeit über den positiven Behandlungserwartungseffekt (auch Placeboeffekt genannt) erklären zu können.

[Hier geht es zum Film](#)

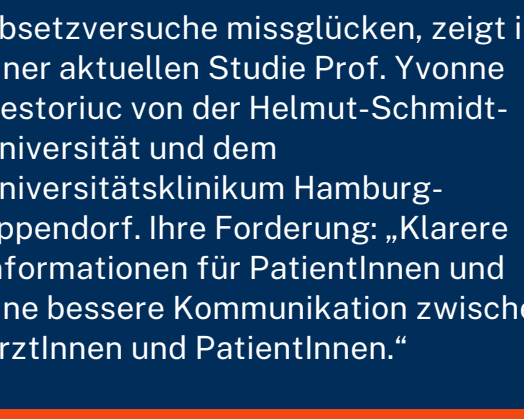
In diesem 2. PatientInnen-Newsletter liegt mir vor allem das partnerschaftliche Miteinander mit Ihnen, den PatientInnen, am Herzen. Deshalb haben wir auch Heike Norda als Vorsitzende von SchmerzLOS e.V., einer „unabhängigen Vereinigung aktiver Schmerzpatienten“, interviewt und nach ihren Erfahrungen, Ideen und Wünschen gefragt. Das PatientInnen-Engagement gewinnt international in der Wissenschaft immer mehr an Bedeutung. Auch uns ist der enge Austausch schon lange wichtig, und wir werden den Dialog miteinander intensiv fortführen. Schreiben Sie uns also gern, was Sie bewegt, was Sie beklagen und was Ihnen positiv aufgefallen ist ([info@treatment-expectation.de](mailto:info@treatment-expectation.de)).

In diesem Newsletter haben wir auch wieder viele Informationen für Sie zusammengestellt: Es geht um die Probleme beim Absetzen von Antidepressiva, um das Beobachtungslernen bei Rückenschmerzen und wieder einmal um Corona. Auch hier greifen Noceboeffekte: Das sind die Auswirkungen negativer Erwartungen, Ängste und Sorgen. Noceboeffekte spielen offenbar eine große Rolle sowohl bei den Nebenwirkungen der Corona-Impfung als auch bei den Folgen der Covid-Infektion – Long Covid genannt.

Viel Freude beim Lesen und ein gutes, gesundes Frühjahr. Der nächste Newsletter wird im Juli erscheinen. Bis dahin finden Sie unsere neuesten Publikationen und Aktivitäten auf der Webseite [www.treatment-expectation.de](http://www.treatment-expectation.de) und auf Twitter unter [@sfb\\_trr289](https://twitter.com/sfb_trr289).

Ihre Prof. Ulrike Bingel als Sprecherin des SFB für das gesamte Team

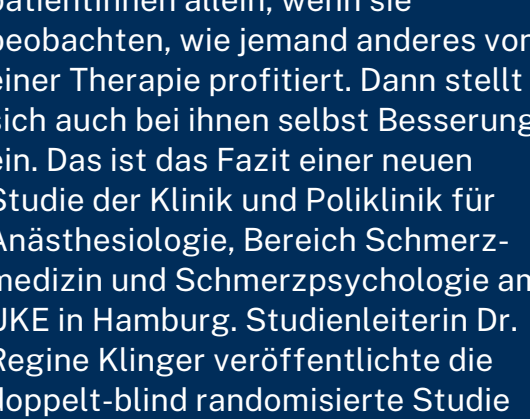
## Spannende Erkenntnisse über Noceboeffekte



### Wie kann ich Antidepressiva besser absetzen?

Etwa jeder zehnte Erwachsene in Deutschland nimmt Antidepressiva zur Behandlung einer depressiven Episode ein. Viele könnten das Medikament aber nach etwa einem Jahr wieder absetzen, doch das Absetzen gelingt oft nicht: Der Noceboeffekt verhindert das. Warum Absetzversuche missglücken, zeigt in einer aktuellen Studie Prof. Yvonne Nestorjuc von der Helmut-Schmidt-Universität und dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Ihre Forderung: „Klarere Informationen für PatientInnen und eine bessere Kommunikation zwischen ÄrztInnen und PatientInnen.“

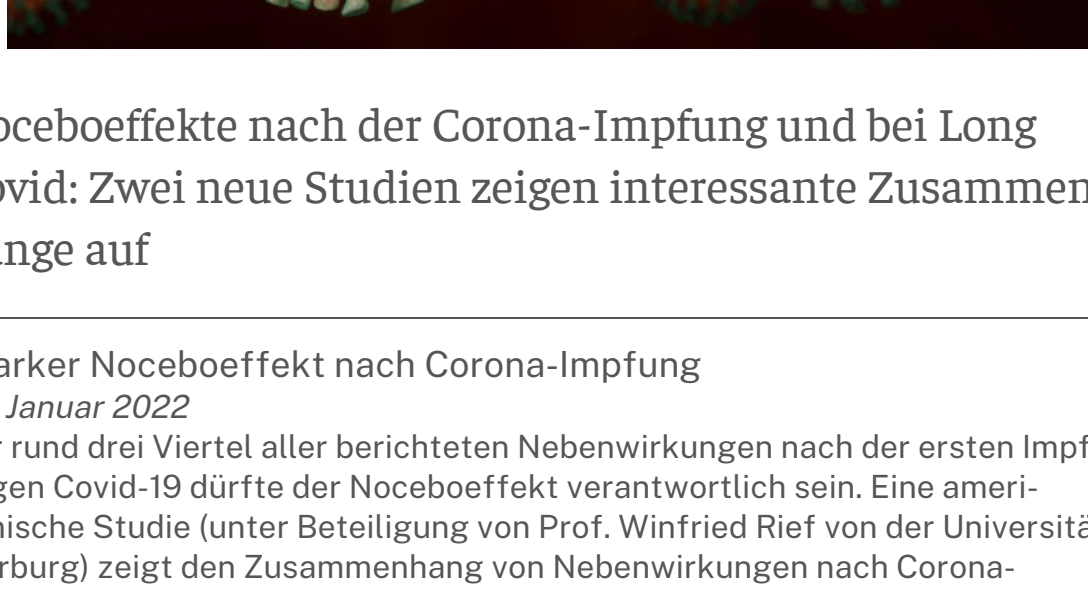
[Mehr hierzu](#)



### Rückenschmerzen: Hilft mir eine Therapie, wenn ich sehe, dass sie anderen hilft?

Positive Behandlungserwartungen entstehen bei RückenschmerzpatientInnen allein, wenn sie beobachten, wie jemand anderes von einer Therapie profitiert. Dann stellt sich auch bei ihnen selbst Besserung ein. Das ist das Fazit einer neuen Studie der Klinik und Poliklinik für Anästhesiologie, Bereich Schmerzmedizin und Schmerzpsychologie am UKE in Hamburg. Studienleiterin Dr. Regine Hamburger veröffentlichte die doppelblind randomisierte Studie bei PatientInnen mit chronischen Rückenschmerzen in der Fachzeitschrift PAIN.

[Mehr hierzu](#)



## Noceboeffekte nach der Corona-Impfung und bei Long Covid: Zwei neue Studien zeigen interessante Zusammenhänge auf

### Starker Noceboeffekt nach Corona-Impfung

20. Januar 2022

Für rund drei Viertel aller berichteten Nebenwirkungen nach der ersten Impfung gegen Covid-19 dürfte der Noceboeffekt verantwortlich sein. Eine amerikanische Studie (unter Beteiligung von Prof. Winfried Rief von der Universität Marburg) zeigt den Zusammenhang von Nebenwirkungen nach Corona-Impfungen und dem Noceboeffekt. Dabei wurden unterschiedliche Studien weltweit ausgewertet. Die Ergebnisse könnten auf die Vorbehalte gegen die Impfung Einfluss nehmen, die bei einem Teil der Bevölkerung herrschen – und sie vielleicht sogar reduzieren.

[Zum Artikel](#)

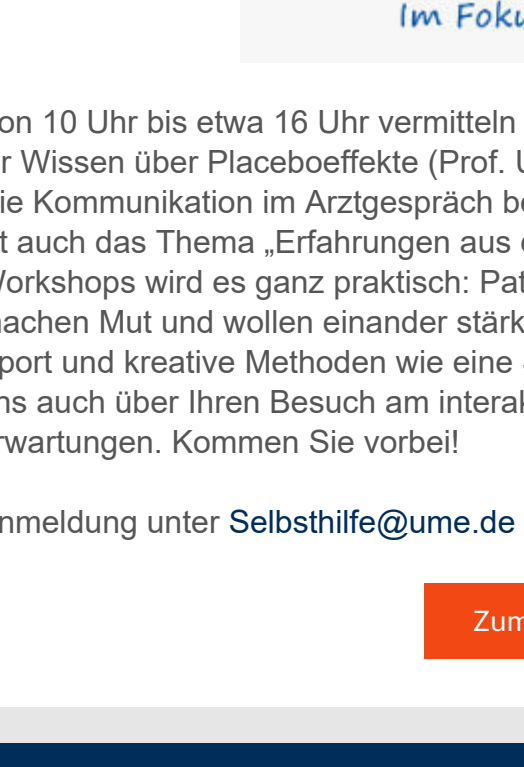
### Ist Long Covid auch ein Noceboeffekt?

24. Januar 2022

Französische WissenschaftlerInnen stellten sich die Frage, ob Long Covid auch ein Noceboeffekt sein kann. Müdigkeit, Atembeschwerden, Konzentrationsprobleme – geschätzt leiden zwischen 10 und 15% der PatientInnen nach einer Covid-19-Infektion noch Wochen bis Monate unter dem sogenannten Long-Covid-Syndrom. Nun ergeben sich Hinweise, dass nahezu ebenso viele Betroffene unter den gleichen Symptomen litten, auch wenn sie nur glaubten, mit SARS-CoV-2 infiziert gewesen zu sein, obwohl dem nicht so war. Wie lassen sich die Beschwerden der Betroffenen also erklären?

[Zum Artikel](#)

## „Mehr Transparenz in der ÄrztIn-PatientIn-Kommunikation“ wünscht sich Heike Norda



Wir haben die Vorsitzende der unabhängigen Vereinigung aktiver Schmerzpatienten in Deutschland SchmerzLOS e.V., in Neumünster nach ihren Erfahrungen gefragt, wie TherapeutInnen und PatientInnen besser zusammenarbeiten können. Ihre konkreten Ideen und Wünsche auch zur Beteiligung von PatientInnen in der Wissenschaft lesen Sie im Interview. Heike Norda ist selbst seit Jahrzehnten Schmerzpatientin. Am 2. März in diesem Jahr hielt sie auch einen Vortrag im Rahmen der Interdisziplinären Schmerzkongress der Universitätsmedizin Essen über das Thema: „Wie individuell sollte die Schmerztherapie sein?“

[Zum Interview](#)

## Vormerken: Am 21. Mai findet der Selbsthilfetag für PatientInnen in Essen statt



Von 10 Uhr bis etwa 16 Uhr vermitteln ExpertInnen der Universitätsmedizin Essen ihr Wissen über Placeboeffekte (Prof. Ulrike Bingel), Naturheilkunde und darüber, wie Kommunikation im Arztgespräch besser gelingen kann. Wichtig und ganz aktuell ist auch das Thema „Erfahrungen aus der Post-Covid-Ambulanz“. In vielen Workshops wird es ganz praktisch: PatientInnen berichten über ihre Erfahrungen, machen Mut und wollen einander stärken. Erleben Sie, welche Hilfen Ernährung, Sport und kreative Methoden wie eine Schreibwerkstatt bieten können. Wir freuen uns auch über Ihren Besuch am interaktiven Stand zum Thema Behandlungserwartungen. Kommen Sie vorbei!

Anmeldung unter [Selbsthilfe@ume.de](mailto:Selbsthilfe@ume.de) oder unter 0201/7238188.

[Zum Programm](#)

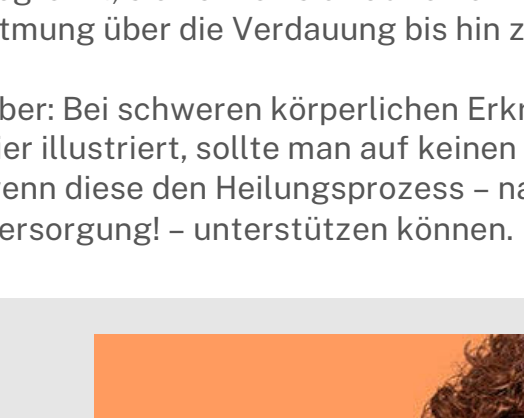
## Wissenschaftliche Hintergründe: Ein Merkblatt zu den Erwartungseffekten in der Schmerzmedizin



Alle relevanten Informationen im Überblick bietet dieses Factsheet über Placebo- und Noceboeffekte und die damit zusammenhängende Bedeutung der ÄrztIn-PatientIn-Beziehung: Verständliche Erklärungen sowie konkrete Tipps und Strategien, um die Erwartungen von PatientInnen positiv zu fördern. Wie kann man in der klinischen Praxis die Macht der Erwartung systematisch nutzen?

[Zum Merkblatt](#)

## Studienteilnahme: Neugierig auf Wissenschaft?



Studienteilnahme

Erleben Sie medizinische Forschung in der Praxis, indem Sie den Sonderforschungsbereich „Treatment Expectation“ als StudienteilnehmerIn unterstützen. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag für die Wissenschaft. Die Teilprojekte des SFB führen an verschiedenen Standorten regelmäßig Studien durch, an denen Sie teilnehmen können. Alle Studienteilnahmen werden durch eine adäquate Aufwandsentschädigung vergütet. Wenn Sie teilnehmen möchten, dann melden Sie sich über unser Kontaktformular.

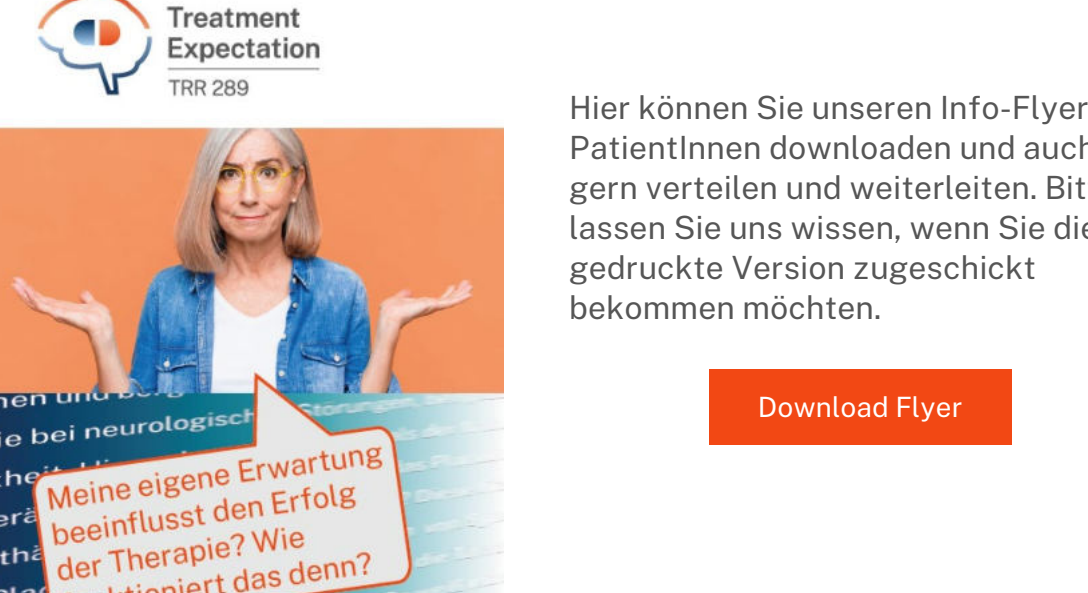
[Weitere Informationen und Kontaktformular](#)

## FAQ: Häufig gestellte Fragen

Wollen Sie mehr darüber erfahren, wie Erwartungen von PatientInnen und Behandlungserfolge miteinander verknüpft sind?

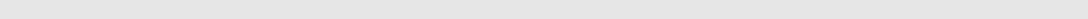
[Hier finden Sie Antworten](#)

## Zur Nachahmung nicht geeignet! Gut, wenn Sie die Grenze des Placeboeffekts kennen...



Vertrauen ist gut, keine Frage. Darauf baut die ÄrztIn-PatientIn-Beziehung auf. Hier allerdings übertreibt der Patient. Der deutsche Cartoonist Rippenspreizer von Medi-Learn illustriert hier die Grenze des Placeboeffekts. Der Placeboeffekt vermag nur auf Prozesse zu wirken, die der Körper selbst auslösen kann. Besonders in der Schmerztherapie oder bei neurologischen und psychischen Erkrankungen, wie z.B. Parkinson, Angst oder Depression, sind die Effekte relativ groß. Hier können Placebo-Erwartungs-Effekte einsetzen, die die Wirksamkeit und Verträglichkeit von pharmakologischen und anderen spezifischen Therapien optimieren. Dabei sind diese Placeboeffekte nicht auf subjektive Empfindungen und Symptome wie den Schmerz oder die Stimmung begrenzt, sie können sich auf eine Vielzahl physiologischer Prozesse – von der Atmung über die Verdauung bis hin zum Immunsystem – auswirken.

Aber: Bei schweren körperlichen Erkrankungen oder auch Verletzungen, wie hier illustriert, sollte man auf keinen Fall „nur“ auf Placeboeffekte setzen, auch wenn diese den Heilungsprozess – nach adäquater unfallchirurgischer Versorgung! – unterstützen können.



## Erzählen Sie uns Ihre Geschichten: Juckt Ihr Kopf, wenn Sie das Schild „Läusebefall“ im Kindergarten lesen?

Liebe PatientInnen, auch Sie haben sicher schon einmal den Placebo- oder Noceboeffekt erlebt. Da fühlt sich jemand deutlich beschwipst und erfährt später, dass er vernehmlich die alkoholfreie Biere serviert bekam. Oder Sie trinken auf einem Volksfest genüsslich ein Glas Wein und hören hinterher das Geräusch, die Spülanlage sei an diesem Abend defekt gewesen, dann dürfte sich doch bei einigen ein Herpes zeigen.

Medizin lebt eben auch von solchen Erzählungen. Deshalb sammeln wir für den Sonderforschungsbereich „Treatment Expectation“ die vielfältigen Erfahrungen von PatientInnen mit ihren eigenen Erwartungen. Schreiben Sie uns kurz zu Ihren Erfahrungen und gewinnen Sie unser Buch über den Placeboeffekt. Wir wünschen den Gewinnern viel Freude beim Lesen.

[Mitmachen & Buch gewinnen](#)

## Alle Informationen auf einen Blick



Hier können Sie unseren Info-Flyer für PatientInnen downloaden und auch gern verteilen und weiterleiten. Bitte lassen Sie uns wissen, wenn Sie die gedruckte Version zugeschickt bekommen möchten.

[Download Flyer](#)

Dieser Newsletter wurde versendet von  
Sonderforschungsbereich SFB/TRR 289 – Treatment Expectation  
c/o Universitätsklinikum Essen A.ö.R., Hufelandstraße 55, 45147 Essen  
vertreten durch Prof. Dr. Ulrike Bingel

Sie möchten keine E-Mails mehr wie diese erhalten? [Hier abmelden.](#)

Gefördert durch Deutsche Forschungsgemeinschaft