

# Mein Doc heißt Zuversicht

Obwohl sie keinerlei Wirkstoffe enthalten, lindern Placebos viele Beschwerden. Was dahinter steckt? Die Kraft der Erwartung. Wir zeigen, wie jeder das Wissen aus der Placeboforschung für sich nutzen kann

**Text:** Barbara Sonntag **Illustrationen:** Marina Muun

**E**s ist verrückt, wie stark unser Denken unser Leben beeinflusst: Wenn wir glauben, einen teuren Wein zu trinken, schmeckt er uns tatsächlich besonders gut. Wenn wir meinen, top in Mathe zu sein, lösen wir Rechenaufgaben leichter. Und wenn wir von einer Therapie überzeugt sind, werden wir eher gesund. In jüngster Zeit wird immer deutlicher, wie wichtig die Erwartung für einen Heilungserfolg ist. Entscheidend dazu beigetragen hat die Placeboforschung. Diese Wissenschaft untersucht, warum wirkstofffreie Pillen und Scheinbehandlungen oft Erstaunliches bewirken können.

Aktuell ergründen 80 Forschende in 16 deutschen Projekten im Rahmen des Sonderforschungsbereichs „Treatment Expectation“, wie man die Erwartungen als Wirkverstärker für etablierte Therapien einsetzen kann. Das Projekt wird mit zwölf Millionen Euro vom Bund gefördert. Die Neurologin Prof. Ulrike Bingel vom Universitäts-

kllinikum Essen leitet das Konsortium und betont: „Placebos wirken an sich nicht. Was hilft, ist die Erwartung, die Patienten an die Behandlungen haben. Placebos können zwar keine Trümmerfraktur im Oberschenkel beheben oder Krebs heilen, aber sie können die Genesung unterstützen.“ Insbesondere bei Schmerzen und Depressionen sind die Placeboeffekte hoch. Die Scheinbehandlungen können aber auch unseren Magen-Darm-Trakt und sogar das Immunsystem beeinflussen, wie zahlreiche Studien belegen.

## Was bewirken Placebos in der Praxis?

Die Universität Cincinnati konnte zeigen, dass die Erwartung, ein stark wirksames Medikament zu erhalten, Parkinson lindern kann, selbst wenn im Infusionsbeutel nur Kochsalz enthalten ist. Das Veterans Affairs Medical Center in Houston

**70%**

der Wirkung von Antidepressiva ist auf den Placeboeffekt zurückzuführen

Quelle: Universität Marburg



berichtet, dass Scheinoperationen bei Kniearthrosen genauso gut wie echte Operationen wirken können. Welche Macht die Gedanken haben, zeigt eindrucksvoll auch das Beispiel des Amerikaners Dereck Adams: Der 26-Jährige kam in einem lebensbedrohlichen Zustand in die Notaufnahme, nachdem er sich mit einem Antidepressivum das Leben nehmen wollte. Bei dem Präparat handelte es sich in Wahrheit jedoch nur um ein Placebo, das er im Rahmen einer Studie bekommen hatte. Nachdem ihn die Ärzte über den Charakter des Medikaments aufgeklärt hatten, besserte sich seine Verfassung schlagartig.

Mitunter kann sich durch Gedankenkraft die Wirkung eines Medikaments sogar umkehren. Placebostudien zeigen, dass sogar Mittel, die Erbrechen herbeiführen, Schwangerschaftsübelkeit lindern oder Blutdrucksteigerer den Druck in den Arterien senken können, wenn der Patient nur an die versprochene Wirkung der Arznei glaubt. Es ist verrückt. „Der Placeboeffekt ist umso größer, je invasiver (also in den Körper eindringender) ein Eingriff ist. Eine Operation schlägt die Spritze, die wiederum die Tablette übertrifft“, so Ulrike Bingel. Auch bei Medikamenten gibt es Unterschiede hinsichtlich des Placeboeffekts. Er ist bei großen oder bitteren Pillen größer als bei kleinen oder süßen, bei Markenprodukten mächtiger als bei Generika und bei angeblich hochpreisigen Arzneien stärker als bei Billigpillen. Genau genommen ist der Placeboeffekt aber gar nicht an die Gabe von Scheinpräparaten gebunden – vielmehr trägt er bei jedem zugelassenen Medikament zu einem erheblichen Teil der Wirkung bei. Besonders groß ist der Placeboeffekt bei Antidepressiva, bei denen er laut einer Studie der Universität Marburg 70 Prozent der Wirkung ausmacht. Bei Schmerzmitteln geht oft rund die Hälfte des Therapieerfolgs auf ihn zurück.

Und weil das noch nicht erstaunlich genug ist, wird es ganz unglaublich: Placebos wirken sogar, wenn die Menschen wissen, dass sie eine wirkstofffreie Pille bekommen. In verschiedenen Studien zeigt sich, dass mithilfe dieser sogenannten Open-Label-Placebos chronische Schmerzen, allergischer Schnupfen, Migräne, Reizdarmbeschwerden oder Fatigue deutlich gelindert werden können. Noch weiß die Forschung nicht genau,

Bei jedem zugelassenen Medikament trägt der Placeboeffekt zu einem erheblichen Teil zur Wirkung bei



wie diese Open-Label-Placebos funktionieren. Laut Theorie könnte unser Gehirn positiv auf die Tabletten reagieren, weil es gelernt hat, dass Tabletten generell helfen. Zudem könnten auch die natürlichen Schwankungen chronischer Erkrankungen den Placebos in die Hand spielen: Tut der Rücken dann eines Morgens weniger weh, führt man das auf das Mittel zurück. Die Erwartung an das Placebo wird übertroffen, positive Prozesse setzen sich in Gang.

### Bilden wir uns die Wirkung nur ein?

„Nein, die Wirkung von Placebos ist real und messbar“, sagt Ulrike Bingel. Placeboforscher können heute durch bildgebende Verfahren zeigen, dass nach der Gabe von Scheinpräparaten bestimmte Areale im Gehirn stärker arbeiten und unsere innere Apotheke aktiviert wird. „Das Gehirn schüttet dann beispielsweise glückmachende Endorphine und Dopamin oder schmerzstillende Opioide aus, die bis ins Rückenmark nachweisbar sind. Das Dopamin führt bei Parkinson dann dazu, dass sich Betroffene tatsächlich besser bewegen können“, weiß Bingel.

Auch das Immunsystem lässt sich durch Placebos beeinflussen, fand ihr Essener Kollege Prof. Manfred Schedlowski heraus: Er gab Hausstauballergikern fünf Tage lang ein Allergie linderndes Antihistaminikum zusammen mit einer grün gefärbten Erdbeermilch mit Lavendelaroma – es sollte etwas sein, das die Betroffenen noch nie getrunken hatten. Danach teilte er die Gruppe: Die einen bekamen nur das Antihistaminikum, die anderen ein Placebo und die dritten ausschließlich die Erdbeermilch. Das Ergebnis: Das Getränk konnte die allergischen Beschwerden fast so gut wie die echte Tablette lindern und deutlich besser

## NÜTZLICHE GEDANKEN

### → Sehen Sie das Positive:

Statt sich auf die Beschwerden zu konzentrieren, sollten Sie sich vorstellen, dass Ihr Körper gesund ist oder wird. Das regt die Selbstheilung an.

### → Seien Sie zuversichtlich:

Eine positive Erwartungshaltung setzt Endorphine und Opiate frei, die Beschwerden erträglicher machen und das Immunsystem stärken.

### → Visualisieren Sie die Wirkung der Medikamente:

Das kann ihren Effekt verstärken. Stellen Sie sich vor, wie eine Tablette durch die Speiseröhre in den Magen rutscht und dort in tausend Kügelchen zerfällt. Verfolgen Sie dann in Gedanken, wie sie sich über das Blut zu ihrem Beschwerdeherd ausbreiten und sich – je nach Krankheit – zum Beispiel wie ein Dämmstoff um gereizte Nerven legen, wie kleine Hämmerchen Arterien freiklopfen oder einen Tumor angreifen.





## SO PROFITIEREN SIE STÄRKER VON THERAPIEN

→ **Suchen Sie sich einen Arzt**, dem Sie wirklich vertrauen.

→ **Informieren Sie sich gezielt.** Fragen Sie ihre Ärztin, wie und wogegen die Medikamente genau wirken. Und holen Sie sich im Zweifel eine Zweitmeinung ein. Auch eine Internetrecherche kann dabei helfen, die Therapie besser zu verstehen. Achten Sie aber auf seriöse Seiten (z.B. von Fachverbänden) und klicken Sie unbedingt panikmachende Beiträge oder Foren direkt weg.

→ **Berichten Sie dem Arzt von Ihren Erfahrungen.** Mit welchen Therapien und Medikamenten haben Sie positive oder negative Erfahrungen gemacht. Das hilft beim Finden der richtigen Behandlung.

→ **Klären Sie ab**, in wieweit Sie künftig über Nebenwirkungen informiert werden möchten.

→ **Mehr Tipps** für den Arztbesuch finden Sie auf der Website [treatment-expectation.de](http://treatment-expectation.de)

als das Placebo. Das Blut der Erdbeermilchtrinker enthielt nach der Einnahme weniger allergietypischer Immunzellen als vorher. Das Abwehrsystem hatte offensichtlich gelernt, dass das ungewöhnliche Getränk vor allergischen Symptomen schützt und seine körpereigene Apotheke aktiviert. Das ist wie bei dem berühmten Hund von Pawlow, bei dem irgendwann alleine das Klingeln des Glöckchens den Speichelfluss angeregt hat.

### Was fördert eine positive Erwartungshaltung?

Diese Frage führt schnell zur Rolle von Ärztinnen und Ärzten. Selbst das Diplom an der Wand der Praxis ist nicht ganz unwichtig, untermauert es doch die Kompetenz der Behandelnden und stärkt das Vertrauen in sie. Eine Studie des Placeboforschers Ted Kaptchuk von der Harvard-Universität belegt, wie wichtig die Rolle der Mediziner für den Behandlungserfolg ist: Bei Patienten, die bei einer Scheinakupunktur viel Erklärungen und Aufmerksamkeit von ihrem Arzt erhielten, besserten sich ihre Beschwerden doppelt so gut wie bei Patienten, die dabei keinen Arzt zu Gesicht bekamen. „Ärzte können durch die richtige Kommunikation entscheidend dazu beitragen, ob eine Therapie wirkt“, sagt Ulrike Bingel. Es sei tragisch, dass dafür in der Praxis oft die Zeit fehle. „Wenn man die Placeboforschung ernst nimmt, muss man die Gespräche ganz anders honorieren.“

Erdbeermilch kann unter bestimmten Umständen sogar Allergien lindern

Patienten entwickeln positivere Erwartungen in eine Therapie, wenn das Fachpersonal verständlich und ohne Fachchinesisch erklärt, wie sie im Körper wirkt und warum es genau diese empfiehlt. „Ärzte sollten auch mit Zuversicht und Vertrauen eine Therapie unterstützen, ohne aber die Realität zu verschleiern. Sie können immer etwas tun, und wenn sie nur positiv über den nächsten Schritt der Behandlung oder über die Linderung von Begleitsymptomen sprechen“, sagt die Neurologin. Wichtig sei, dass in den Gesprächen die positiven Effekte der Therapie in den Vordergrund gestellt werden, bevor mögliche unerwünschte Wirkungen zur Sprache kämen. Andernfalls kann schnell der sogenannte Noceboeffekt (von lateinisch nocere, schaden)

aufzutreten, der unerwünschte Bruder des Placeboeffektes. Er lässt negative Wirkungen eintreten, wenn man nur daran glaubt. Der Beipackzettel kitzelt dem Noceboeffekt förmlich heraus: „Man findet dort auf drei Seiten statistisch verschlüsselt alle Nebenwirkungen aufgelistet, während die positive Wirkung eines Medikaments oft nur in zwei Sätzen abgefrühstückt wird“, sagt Ulrike Bingel, die selbst Beipackzettel nicht mehr liest. Wer es doch tut, sollte die Informationen rational einordnen, um einen allzu großen Noceboeffekt zu verhindern: Eine „sehr häufige“ Nebenwirkung bedeutet, dass einer von zehn Behandelten diese Beschwerden bekommt. „Ist das wirklich viel?“, fragt Ulrike Bingel. „Bei einem Fußballstürmer würde auch keiner sagen, dass er sehr häufig das Tor trifft, wenn er neun von zehn Bällen verschießt.“ Womöglich mischt übrigens auch beim gefürchteten Long-Covid-Syndrom der Nocebo-

effekt ordentlich mit: Laut einer Studie der Universität de Paris leiden 15 Prozent der Patientinnen und Patienten nach einer Coronainfektion unter Müdigkeit, Atembeschwerden und Konzentrationsproblemen – genauso viele berichten aber von diesen Symptomen, wenn sie nur glauben, infiziert gewesen zu sein.

### **Wie kann man die Erwartung konkret für die Gesundheit nutzen?**

Eine wichtige Voraussetzung ist das Vertrauen in den Arzt oder Therapeuten. Überdenken Sie als erstes einmal Ihr Verhältnis zu Ihrem Arzt: Ver-

**15%**

der Patienten leiden an Long Covid – auch wenn sie in Wahrheit gar kein Corona hatten. Sie sind Opfer des Noceboeffekts

Quelle: Université de Paris



trauen Sie ihm? Halten Sie ihn für kompetent? Konnte er ihnen schon mal helfen? Wer hier bejaht, hat die besten Voraussetzungen dafür, dass die Therapie auch künftig positiv anschlägt und dass der Placeboeffekt die Wirkung der Behandlung verstärkt. Wenn die Chemie zwischen Arzt und Patient allerdings nicht stimmt, wirkt die Behandlung womöglich bereits allein aufgrund des Noceboeffekts nicht gut. Ziehen Sie einen Arzt- oder Therapeutenwechsel in Erwägung.

Auch das Einholen einer Zweitmeinung kann das Vertrauen in eine Therapie stärken und damit die Genesung fördern. Teilen Sie zudem Ihrem Arzt immer mit, wenn bestimmte Behandlungen oder Medikamente besonders gut oder schlecht angeschlagen haben – ein Wechsel des Präparates kann dann den entscheidenden Fortschritt bringen. Denn natürlich beeinflussen auch unsere Lebenserfahrungen und unsere Krankengeschichte ganz wesentlich unsere Erwartungen.

Eine negative Erwartung an ein Medikament kann seine komplette Wirkung zunichtemachen

Ulrike Bingel weiß aus ihrer Arbeit mit Rückenschmerzpatienten, dass chronisch kranke Menschen oft schlecht auf Schmerzmedikamente ansprechen. Durch ihre lange Leidensgeschichte haben sie oft einfach das Vertrauen in die Medizin verloren. Die Expertin konnte in einem Experiment mit Probanden, die einem kurzen Hitzeschmerz ausgesetzt waren, nachweisen, dass das hochwirksame Schmerzmittel „Remifentanyl“ bei einer negativen Erwartungshaltung fast komplett seine Wirkung verliert. Bei einer positiven linderte im Vergleich dazu sogar ein Placebo alleine deutlich die Schmerzen. Wer es irgendwie schafft, sollte also immer möglichst optimistisch an eine Therapie herangehen. Das ist natürlich

leicht gesagt, wenn man nicht seit Jahren von Schmerzen gequält wird oder Angst vor einem Tumor hat: „Gerade bei schweren Erkrankungen ist eine psychologische Unterstützung deshalb wichtig“, weiß Ulrike Bingel.


Wer nur ein etwas Nachhilfe in Sachen Optimismus braucht, dem hilft oft schon ein Dankbarkeitstagebuch. Wenn man jeden Tag drei schöne Erlebnisse einträgt, lenkt das den Blick auf die positiven Seiten des Lebens. Laut einer Studie des amerikanischen Dankbarkeitsforschers Robert Emmons macht das messbar optimistischer. Gleiches gilt, wenn wir uns mit lieben Menschen umgeben: Der Mensch ist ein soziales Wesen, wir brauchen Bindungen wie die Luft zum Atmen. Und nicht zuletzt ist es für Kranke unglaublich wichtig, sich Ziele zu setzen: Allein die Erwartung, dass sie eintreten, kann unsere innere Apotheke anregen und ungeahnte Kräfte mobilisieren.

## HABEN SIE SCHON EINMAL EINEN PLACEBOEFFEKT ERLEBT?

Diese Frage kann jede Mutter spontan bejahen, die im Kindergarten mal das Schild „Vorsicht Läuse“ gesehen und sich am Kopf gekratzt hat. Kennen Sie noch mehr solcher Geschichten – positiv oder negativ? Die Experten des Projekts „Behandlungserwartungen“ um Prof. Bingel freuen sich, wenn Sie sie ihnen schicken. E-Mail: [meinegeschichte@erwartungseffekte.de](mailto:meinegeschichte@erwartungseffekte.de)

## Kann man selbst auch von Placebos profitieren?

Der Einsatz von Placebos ist nicht auf medizinische Behandlungen beschränkt. Man kann sich auch selbst konditionieren, um Placebo-Effekte zu erzielen. Wer beispielsweise an einigen Abenden zusammen mit der Einnahme eines Schlafmittels ein paar Tropfen Lavendelöl (oder irgendeinen anderen Duft) auf's Kissen träufelt, hat tatsächlich Chancen, dass er bald nur noch alleine mit-

hilfe des Geruchs schlafen kann. Das Gehirn hat dann die Wirkung des Medikaments auf den Duft übertragen und schüttet auch ohne Arznei entspannende Hormone aus. Auch Tees, Rituale oder Glücksbringer können als Placebos fungieren, wenn man sie positiv besetzt und daran glaubt. Jede positive Erfahrung, die man mit diesen Dingen macht, stärkt dann zunehmend ihre Wirkung. Mit derartigen Tricks – oder einem mit viel Überzeugung aus dem Fenster gepusteten Aua – können Eltern natürlich auch Kindern bei leichten Beschwerden wirklich und wunderbar helfen. „Letztendlich kann man die Kraft der Erwartung natürlich auch in vielen anderen Lebensbereichen, wie beim Sport, im Beruf oder beim Lernen nutzen, indem man optimistisch an seine Aufgaben rangeht“, sagt Ulrike Bingel. Eine positive Erwartung kann einfach viel mehr bewirken, als die meisten denken. Es ist verrückt. 

## ZUM WEITERLESEN



Den aktuellen Forschungsstand beschreibt unsere Expertin Ulrike Bingel zusammen mit Manfred Schedlowski in „Placebo 2.0. Die Macht der Erwartung“ (rüffner & rub, 33,50 Euro) – auch für Ärzte sehr spannend.