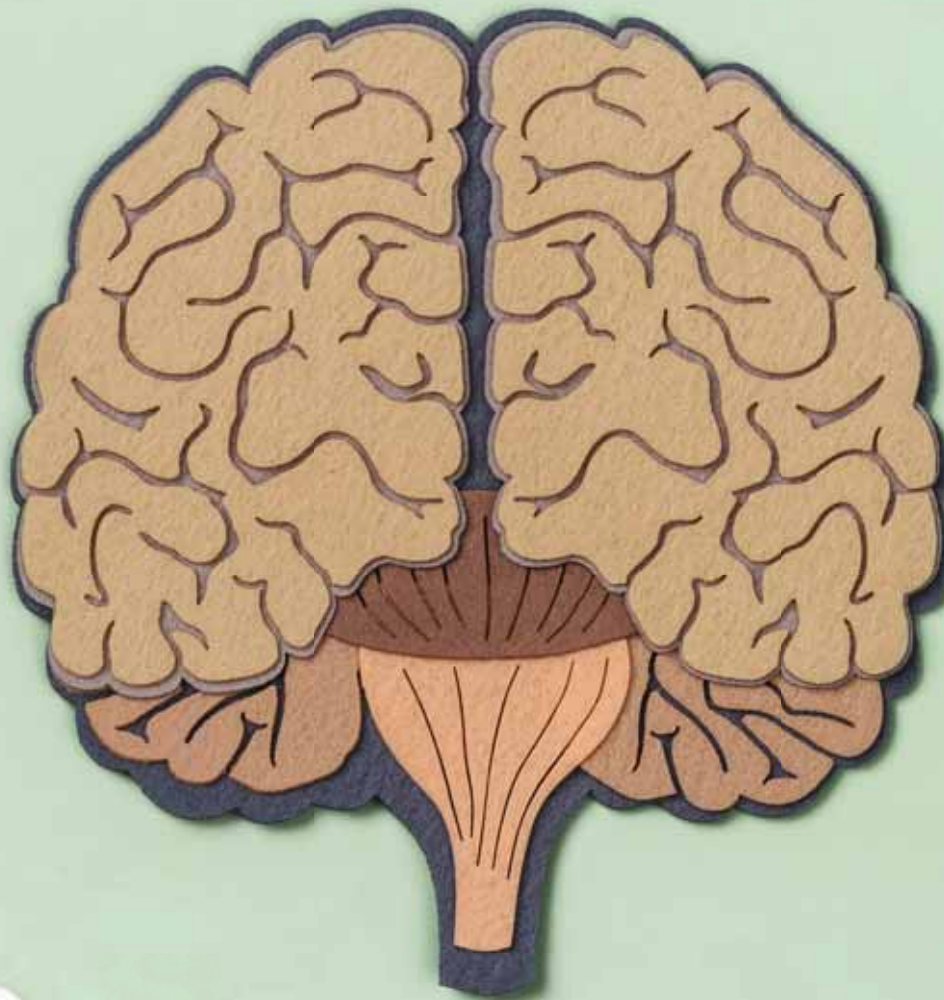


Die Macht der Erwartung

Der Placeboeffekt



Tabletten ohne Wirkstoffe, Scheinbehandlungen - und trotzdem geht es uns besser. Das ist der Placeboeffekt. Die Neurologin Prof. Dr. Ulrike Bingel sieht in positiven Erwartungen, die wir mit einer Behandlung verbinden, einen Schlüssel für optimale Therapieerfolge. Auch ohne Placebos.

Das Wissen, dass positive Gedanken viel bewirken können, ist uralt und das Sprichwort „Der Glaube versetzt Berge“ schon in der Bibel zu lesen. Es passt zum Placeboeffekt. Dennoch ist die Placeboforschung eine junge Disziplin - Deutschland nimmt hier weltweit eine Vorreiterrolle ein. Wir haben mit Prof. Ulrike Bingel gesprochen. Die Placeboforscherin ist Mit-Autorin des Buches „Dein Körper glaubt Dir alles. Wie der Placebo-Effekt die Gesundheit stärkt“.

alverde: Sie kamen über die Schmerzfor-
schung zur Placeboforschung, was
ist daran so vielversprechend?

Ulrike Bingel: Wir Menschen sind von der Evolution her ausgestattet mit einer „Schmerzbremse“. Das heißt, wir haben alle ein System in uns, das nicht nur Schmerzen zum Gehirn leitet, sondern auch Schmerzen hemmen kann. Das ist zum Beispiel bei Unfallopfern aktiv, wenn sie trotz schwerer Verletzungen durch den Stress, den der Unfall auslöst, zunächst überhaupt keinen Schmerz empfinden. Diese körpereigene Schmerzbremse wird auch aktiviert, wenn man mit Placebos behandelt wird, oder wenn man insgesamt eine positive Erwartung an eine Therapie hat. Das ist ein gut untersuchtes Beispiel.

Das heißt, diese Effekte im Gehirn sind nicht eingebildet?

Ja, es werden im Körper Opioide und Dopamin ausgeschüttet, selbst das körpereigene Canabinoid-System scheint beteiligt zu sein. Durch dieses feine Regelsystem können ankommende Schmerzimpulse schon auf Rückenmarksebene gehemmt werden. Das sind physiologisch messbare Vorgänge.

Sie schreiben, man könne die Schmerzbremse trainieren. Wie?

Von Marathonläufern kennen wir das „Runner's High“, ein Glücks- und Euphoriegefühl, das der Schmerzlinderung dient. Die Läufer schütten ganz viele körpereigene Opioide aus, denn es tut weh, über 42 Kilometer zu laufen. Im Kleinen funktioniert das bei allen, die regelmäßig Sport treiben: Sie trainieren dadurch die körpereigene Schmerzbremse. >

UNSERE EXPERTIN



PROF. DR. ULRIKE BINGEL

Die Neurologin leitet das Zentrum für Schmerzmedizin an der Universitätsmedizin Essen und ist Sprecherin des Sonderforschungsbereichs „Treatment Expectation“. treatment-expectation.de

Tipps für eine positive Erwartung

Kann ich meine Heilung günstig beeinflussen? Ja! Von der Vorbereitung auf den Besuch in der Arztpraxis, über das erste Gespräch und meine Einschätzung etwa zu unerwünschten Wirkungen, die im Beipackzettel meines Medikaments stehen. Wie es geht, lesen Sie hier: treatment-expectation.de/entdecken-mitmachen/erwartungen-nutzen

Entspannungsübungen und Stressreduktion sind ebenfalls wichtig. Wenn man an seiner Stimmung arbeitet, wirkt das ebenfalls schmerzhemmend. Es gibt zum Placeboeffekt einen bösen Zwilling, den Noceboeffekt. Das heißt, negative Erwartungen, Sorgen und Ängste können Symptome verstärken. Das kann die Wirksamkeit von Medikamenten reduzieren oder sogar aufheben und das Auftreten von Nebenwirkungen verstärken.

Wie kommt der Placeboeffekt in der Therapie von Erkrankungen zum Tragen?

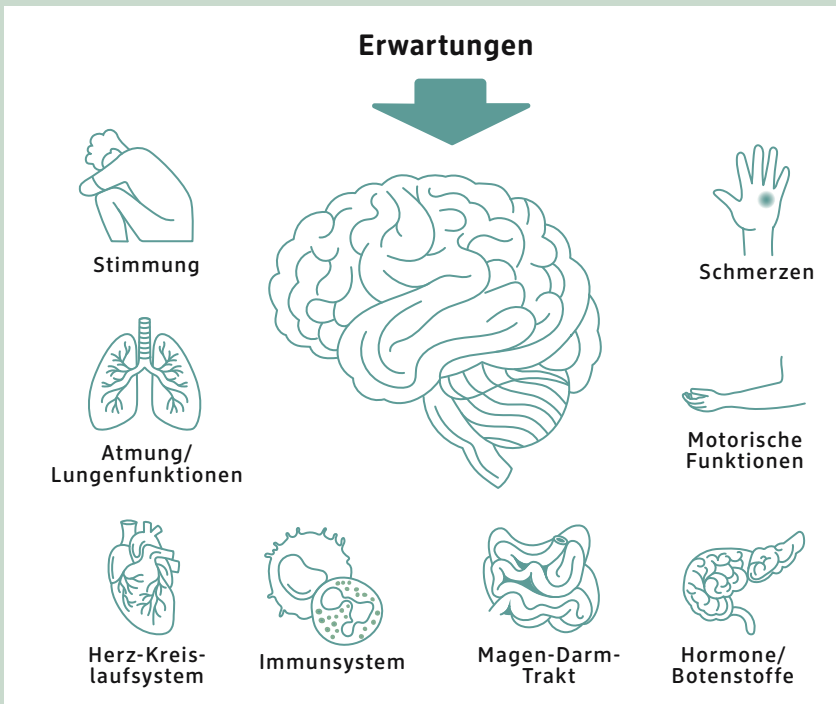
Es ist immer so, dass sich der Therapieeffekt aus einem spezifischen Effekt, etwa durch Medikamente, und einem

anderen Teil, der mit Erwartung und Vorerfahrung zu tun hat, zusammensetzt. Den nennen wir Placeboeffekt. Unser Ziel ist ein Optimum aus spezifischer Wirksamkeit durch Medikamente, Operationen oder Bewegungstherapie, plus dem Wirkverstärker Placeboeffekt. Also der positiven, offenen Erwartung der Patienten, dass die Therapie gut wirkt. Wenn wir die darauf basierenden körpereigenen Mechanismen mit der Wirkung von Medikamenten kombinieren, können wir in hohem Maß Arzneistoffe und Kosten reduzieren. Wir arbeiten daran, dass wirksame, evidenzbasierte Maßnahmen bei den Menschen noch besser wirken, weil diese den Placeboeffekt huckepack haben und den Noceboeffekt vermeiden.

Wie erreichen wir das?

Kommunikation ist das zentrale Werkzeug von Ärztinnen und Ärzten, aber auch anderen Mitarbeitenden im Gesundheitssystem, wie in der Psycho- und Physiotherapie, um die Erwartungshaltung ihrer Patientinnen und Patienten positiv zu beeinflussen. Im naturheilkundlichen Bereich wird schon insgesamt vieles sehr gut gemacht, was das Nutzen von Kommunikation und positiver Erwartung betrifft. Etwa wenn sich Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker sehr viel Zeit nehmen für die Diagnosestellung. Da können wir uns in der klassischen Schulmedizin etwas abgucken.

Positive Gedanken unterstützen die Therapie



BUCH-TIPP

Prof. Dr. Ulrike Bingel und Prof. Dr. Sven Benson:

Dein Körper glaubt Dir alles. Wie der Placebo-Effekt die Gesundheit stärkt. Herbig Verlag, 200 Seiten, 22 Euro

Ob wir positive oder negative Erwartungen haben, beeinflusst die Behandlung in allen Organsystemen.