



Die Wirkung von Placebo

Heilen mit Hirn

Manchmal brauchen unsere Selbstheilungskräfte einen kleinen Anstoss, um in die Gänge zu kommen. Zum Beispiel mit Placebo. Dass die Macht unseres Gehirns sogar wirkungslose Pillen zum Wirken bringt, ist klinisch belegt. Dieses Potenzial gilt es vermehrt zu nutzen – um wirksame Medizin noch effektiver zu machen.

Nicht nur tatsächliche Medikamente bringen Heilung. Oft reicht der reine Glaube an Wirkstoffe oder Scheinrituale. Wer oder was heilt wirklich? In der Realität ist das vom Arzt verordnete Medikament nur ein Teil des Genesungsprozesses. Zum therapeutischen Gesamterfolg tragen noch viele andere psychosoziale Einflüsse bei. Dabei bestimmen die Hoffnung auf Genesung, Wirksamkeitserwartungen oder frühere Behandlungserfahrungen entscheidend mit, wie gut es dem Patienten gelingt, seine körpereigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Diese Wechselwirkungen von Körper und Geist sind durch die Placeboforschung eindrücklich dokumentiert.

Untersuchungen haben nachgewiesen, dass bei Behandlungen mit Placebo im Gehirn oftmals dieselben neurobiologischen Prozesse ablaufen, als ob dem Körper tatsächlich ein heilbringender Wirkstoff zugeführt würde. Auch Form, Farbe, Geschmack, Preis, Marke und Art der Verabreichung beeinflussen die Wirksamkeit von Medikamenten. Eine als Aspirin markierte Pille wirkt zum Beispiel besser als eine nicht beschriftete. Je nach Krankheit gibt es unterschiedliche Arten von Placeboeffekten, welche die «körpereigene Apotheke» aktivieren; bei einer Placebobehandlung von Schmerzen wird das körpereigene Schmerzhemmsystem aktiviert, bei einer Parkinson-Erkrankung hingegen das Belohnungssystem. Zudem gibt es erste Hinweise, dass genetische Merkmale die Wahrscheinlichkeit von Placeboeffekten erhöhen. Aber nicht nur das: Placebos wirken selbst dann, wenn Patient und Behandler wissen, dass es ein Placebo ist. Das heisst nichts anderes, als dass das Ritual der Pillen-

einnahme selbst wirkt. Allerdings: Auch Placeboeffekte haben ihre Grenzen. Sie lindern zwar Symptome, heilen aber vermutlich nicht die Ursachen einer Erkrankung. «Negative Placebos», sogenannte Nocebos, können sogar schädlich wirken. Dann nämlich, wenn der Patient verunsichert ist oder Angst hat.

Zusammengefasst lässt sich sagen: Lernprozesse und die Erwartungshaltung von Patient und Behandler sind von zentraler Bedeutung. Je überzeugter beide von der Wirksamkeit der Behandlung sind, desto stärker der Effekt. Ebenso wichtig ist die Beziehung zwischen Arzt und Patient. Je grösser das Vertrauensverhältnis, desto stärker der Placeboeffekt. Verständnis, Empathie, Vertrauen und Hingabe sind zwar Merkmale einer jeden guten Medizin, bei gewissen medizinischen Anwendungsfeldern tragen diese zwischenmenschlichen Fähigkeiten der sogenannten «sprechenden Medizin» sogar mehr zur Heilung bei als die auf das Medikament zurückzuführenden Effekte. Darin besteht also noch unsystematisch genutztes gesundheitsförderndes Potenzial zur Verbesserung von sämtlichen therapeutischen Behandlungen. Die Komplementärmedizin nutzt diese Erkenntnisse schon lange, obschon sich die Wirksamkeit ihrer Behandlungen wissenschaftlich nicht immer nachweisen lässt. Für einen maximalen Behandlungseffekt sollten die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Schulmedizin und der «sprechenden Medizin» angewandt und die damit verbundenen ausführlicheren Patientengespräche adäquat honoriert werden.

Text: Dr. sc. ETH Peter Krummenacher, Hirnforscher & Unternehmer

➔ www.brainability.ch