

Schweizer Familie | 13. Dezember 2007

## Heilsame Einbildung

*Der Placebo-Effekt ist schon erstaunlich: Glaubt der Patient, nach allen Regeln der Kunst versorgt zu werden, wirkt die Behandlung – egal, ob er ein Medikament oder bloss eine farbige Zuckerpille einnimmt.*

Seltsames spielte sich vor einigen Jahren an einer Klinik in Houston, USA, ab. Der Arzt Bruce Moseley unterteilte 180 Patienten mit Kniearthrose zufällig in verschiedene Gruppen. Die einen behandelte er nach allen Regeln der medizinischen Kunst: Er schnitt das Knie auf, spülte das Gelenk, um loses Knorpelmaterial zu entfernen, und glättete mit einer Fräse raue Oberflächen. Bei einer anderen Gruppe spielte der Orthopäde hingegen bloss Theater: Anstatt zu operieren, ritzte er mit dem Skalpell nur leicht über die Haut. Ein Assistent goss Wasser in einen Eimer, um Spülgeräusche nachzuahmen.

Zu Moseleys Erstaunen zeigten sich zwei Jahre später fast alle Patienten zufrieden mit dem Eingriff. Ihre Beschwerden hatten deutlich nachgelassen – und zwar egal, ob sie operiert worden waren oder nicht. Da war für den Arzt klar: Der Erfolg der Operationen beruht auf dem sogenannten Placebo-Effekt.

Ein Placebo (lateinisch: ich werde gefallen) ist eine wirkstofflose Pille oder eine andere Art der Scheinbehandlung. Eigentlich dürften Placebos nicht wirken – doch sie tun es. Als Militärärzten im Zweiten Weltkrieg das schmerzlindernde Morphin ausging, verabreichten sie den Verwundeten in ihrer Not Kochsalzlösung. Prompt spürten die Verletzten eine Linderung ihrer Schmerzen.

### Die innere Apotheke

Inzwischen belegen viele Studien: Allein der Glaube, ein heilender Eingriff habe stattgefunden, kann Beschwerden lindern. Kommt dazu: Die Getäuschten bilden sich dies nicht bloss ein. «Scheinmedikamente können tatsächlich Veränderungen im Körper bewirken», sagt Pharmakologe und Philosoph Georg Schönbachler vom Zürcher Collegium Helveticum, der das Placebo-Phänomen wissenschaftlich erforscht.

Am besten untersucht ist diese körperliche Reaktion bei Schmerzen. Glaubt ein Patient, ein schmerzlinderndes Mittel zu bekommen, beginnt sein Gehirn Endorphine auszuschütten. Endorphine sind körpereigene Schmerzhemmer, chemisch verwandt mit Opium. Das Placebo aktiviert also eine Art innere Apotheke, die ganz real die Schmerzen dämpft.

Neben den Endorphinen sind die Forscher heute weiteren körpereigenen Substanzen auf der Spur, die ebenfalls Placebo-Reaktionen vermitteln können. Zu ihnen gehören die Botenstoffe Dopamin und Serotonin, die für unser Wohlbefinden eine wichtige Rolle spielen. Schönbachler bringt das Placebo-Prinzip auf den Punkt: «Die Erwartungshaltung eines Patienten setzt Selbstheilungskräfte des Körpers frei.»

Wie stark dieser Effekt ausfällt, hängt unter anderem von der Form des Eingriffes ab. Je beeindruckender das medizinische Verfahren, desto grösser unsere Erwartungen: Skalpell und Spritze kicken die Selbstheilungsmechanismen stärker an als simple Pillen. Bei Tabletten spielt

selbst die Farbe eine Rolle: Farbige helfen besser als farblose, blaue wirken beruhigend, und rote helfen besonders gut gegen Rheuma und Arthritis – auch wenn kein Wirkstoff drinsteckt.

Die Kraft der Vorstellung wirkt nicht nur bei Scheinbehandlungen. Fachleute nehmen an, dass sie einen beachtlichen Teil der Wirkung «echter» Arzneimittel und Therapien ausmachen. «Möglicherweise ist der Placebo-Anteil bei «echten» medizinischen Massnahmen sogar besonders hoch», sagt Wissenschaftler Schönbachler. Denn erste Anzeichen einer Besserung lassen uns erst recht auf den Erfolg der Therapie vertrauen.

Placebo-Reaktionen waren seit je ein wichtiger Bestandteil der Heilkünste. Ein Beispiel ist der Aderlass: Über Jahrhunderte galt er als Heilmittel bei allen möglichen Leiden, von der Lungenentzündung bis zum Zahnschmerz. Nicht selten bluteten Patienten zu Tode. Heute ist belegt, dass der Aderlass bei den meisten Krankheiten keinen therapeutischen Effekt hat. Und trotzdem schien die Rosskur vielen zu helfen. Die anschauliche Prozedur und der Respekt vor dem Arzt genügten offenbar, um die Selbstheilungskräfte der Patienten anzukurbeln.

Manche Fachleute sind überzeugt, dass auch die Erfolge der heutigen Komplementärmedizin einzig auf dem Placebo-Effekt beruhen. Ein Team der Universität Bern untersuchte dazu je 110 Studien zu homöopathischen und schulmedizinischen Präparaten. Ihr Fazit: Homöopathische Mittel seien nicht besser als wirkstofffreie Scheinmedikamente. Auch verschiedene Akupunktur-Studien ergaben: Die Nadeltherapie wirkt zwar, bloss spielt es keine Rolle, wo der Therapeut sticht oder ob er das Stechen gar nur vortäuscht.

Selbst wenn alternative Heilmethoden tatsächlich nur den Placebo-Effekt ausschöpfen – wirkungslos sind sie deswegen nicht. Dem Patienten hilft ein starkes Placebo unter Umständen mehr als ein schwacher Wirkstoff. Alternative Heilkundler haben vielen Schulmediziner eines voraus: Sie nehmen sich Zeit für den Patienten, beziehen den ganzen Menschen mit ein und strahlen Zuversicht aus. Diese Zuwendung aktiviert beim Kranken die Kräfte der Vorstellung und letztlich der Selbstheilung.

Die meisten Schulmediziner verbinden das Placebo-Phänomen bis heute mit Scharlatanerie. Damit geben sie ein wertvolles Heilmittel aus der Hand. «Ärzte und Ärztinnen sollten überlegen, wie sie Placebo-Reaktionen therapeutisch einsetzen können», sagt Georg Schönbachler. Bereits ein weisser Kittel, ein Rezeptblock oder ein Blutdruck-Messgerät kann beim Kranken Heilungserwartungen wecken. Ein verständnisvolles Gespräch und positive Informationen zur Behandlung verstärken noch das Gefühl des Patienten, gut aufgehoben zu sein. Der Arzt selbst wird so zum Placebo.

## **Die Verknüpfung von Leib und Seele**

Wo aber liegen die Grenzen? Ist es statthaft, einem Patienten ein Scheinmedikament abzugeben, wenn es keine bessere Alternative gibt? Nur wenige Ärzte stehen offen dazu, dass sie gelegentlich auf Zuckerpillen zurückgreifen. «Häufiger werden so genannte Pseudoplacebos verschrieben», sagt Schönbachler. Um den Patienten zu befriedigen, verschreibt der Arzt ihm rasch ein Vitaminpräparat, eine Lutschtablette oder ein Medikament in harmlos niedriger Dosierung – obwohl er weiss, dass es pharmakologisch nichts nützen wird. «Gesundheitlichen Schaden richten die Ärzte damit selten an», sagt Schönbachler. «Doch sie belasten das Gesundheitswesen.»

Den Pharmakologen und Philosophen Schönbachler fasziniert das Placebo nicht nur wegen der therapeutischen Möglichkeiten. «Bei einer Placebo-Reaktion verändern Gedanken die Abläufe im Körper», sagt er. Diesen Übergang versuchen er und seine Forscherkollegen näher einzukreisen. Denn dort verbergen sich womöglich Antworten zu einem der grössten Geheimnisse überhaupt: der Verknüpfung von Leib und Seele.

*Box:*

### **Placebos in Arzneimittelstudien**

Seit den Fünfzigerjahren werden neue Medikamente in sogenannten placebokontrollierten Doppelblindstudien auf ihre Wirksamkeit geprüft. Dabei erhält die eine Hälfte der Versuchsteilnehmer das echte Medikament, die andere ein wirkstofffreies Scheinpräparat. Weder der Arzt noch der Patienten wissen, wer das zu testende Medikament und wer das Placebo erhält – daher die Bezeichnung «doppelblind». Je grösser der Unterschied zwischen den beiden Gruppen ausfällt, desto grösser ist die pharmakologische Wirkung des Medikamentes.

*Box:*

### **Das Nocebo-Phänomen**

Das Nocebo (lateinisch: ich werde schaden) ist der finstere Bruder des Placebo. Nicht nur positive Erwartungen können unser Wohlbefinden beeinflussen, sondern auch negative. Zum Beispiel klagen in Arzneimittelstudien bis zu vier von zehn Teilnehmern über Nebenwirkungen, obwohl sie bloss ein wirkstofffreies Scheinmedikament eingenommen haben. Das Lesen von Packungsbeilagen ist zwar nötig, kann jedoch prompt jene Nebenwirkungen herbeiführen, die dort aufgelistet sind. Ebenfalls kann ein abweisender Arzt, der nicht über das Ziel einer Behandlung informiert und den Patienten mit Ängsten allein lässt, dessen Zustand deutlich verschlechtern.