

Beobachter

LÄRM

Wie laut dürfen
Nachbarn sein?

PRÄMIEN

Wie zwei Frauen
die Krankenkassen
herausfordern

BASTELN 4.0

Neue Heimwerker
sind voll digital

JUGEND

Wann darf ein
Teenie ein Tattoo
stechen lassen?

DER ARZT BIN ICH

WIE DIE KRAFT DER GEDANKEN
BEI DER HEILUNG HILFT



Schulter-schmerzen

An der Universität Oxford teilten Ärzte Schulterpatienten in drei Gruppen ein. Eine Gruppe wurde an der Schulter operiert, eine andere nur zum Schein. Bei einer dritten verzichtete man auf den Eingriff. Sechs und zwölf Monate später fragte man nach.

Es gab keinen Unterschied zwischen Operierten und Scheinoperierten. Und beides war nur leicht besser, als auf den Eingriff zu verzichten.



TITELTHEMA

HEILEN

Die Kraft der Gedanken

Die Wissenschaft beginnt, Placebo-Effekte ernst zu nehmen.
Das eröffnet auch Patienten neue Möglichkeiten.

TEXT: PIETER JOHANNES MEIER | FOTOS: KUAN J. KESSLER | ILLUSTRATIONEN: ANDREA KLAIBER

Reizdarm

Placebos wirken sogar, wenn man die Patienten darüber aufklärt, dass das Mittel keinen Wirkstoff enthält. Die Harvard Medical School behandelte Reizdarmpatienten mit Placebo-Medikamenten. Man erklärte ihnen den möglichen Effekt auf das Schmerzsystem. Das verblüffende Ergebnis: Die Zuckerpillen wirkten ähnlich gut wie echte Medikamente.



TIPPS

Das hilft beim Heilen

1. **Entspannung.** Einfache Atemübungen und anspruchsvollere Meditationstechniken entspannen und sind die Basis, um Heilkräfte im Körper zu aktivieren.

2. **Selbstvertrauen.** Seien Sie sich bewusst, dass jede nachhaltige Heilung eine Selbstheilung ist. Körper und Geist sollen wieder ein Gleichgewicht finden.

3. **Zuversicht.** Arzt, Therapeuten und Freunde müssen Patienten beim Aktivieren ihrer Kräfte unterstützen. Eine positive Erwartung gegenüber gewählten Therapien ist entscheidend.

4. **Entmystifizierung.** Krankheit und damit verbundene Angste in Bildern fassbar machen. Das hilft, sie zu bekämpfen und sich eine Heilung vorzustellen.

5. **Körpergefühl.** Stellen Sie sich ein Kribbeln, Wärme oder Energieflüsse im Körper vor, die mit der Heilung einhergehen. Das verstärkt Placebo-Effekte.

6. **Suggestion.** Den Heilungsprozess wie einen Film vor sich ablaufen lassen. Autosuggestion und Hypnose können das unterstützen.

Nur – was genau im Patienten entfaltet die faszinierende Wirkung?

Der Zürcher Psychotherapeut Gary Bruno Schmid untersucht solche Effekte seit über 30 Jahren. Er begann mit der Behandlung des Placebos, dem Nocebo – lateinisch für «ich werde schädigen». Der ehemalige Atomphysiker wechselte nach seiner Rückkehr in die Schweiz das Fachgebiet und machte dort weiter, wo er in jungen Jahren in den USA begonnen hatte – als Medizinstudent. «Ich wählte gewissermassen den Hintereingang zur Medizin und ließ mich von Physiologie und Psychotherapie ausbildung»,

Seit 50 Jahren wird der Placebo-Effekt wissenschaftlich untersucht. Heute ist klar: Es geht um mehr als Einbildung. Wenn ein Patient eine Wirkung erwartet, passiert auch etwas zwischen seinem Geist und seinem Körper. Hormone werden ausgeschüttet, Endorphine gegen Schmerzen etwa. Und das unabhängig davon, ob es sich um ein echtes oder ein Scheinmedikament handelt.

Neurologen der Universität Essen wiesen das in Experimenten nach. Echte Schmerzmittel wirken dann hervorragend, wenn ein Arzt den Patienten über die Wirkung aufklärt. Behauptete er dagegen, die Pille enthalte nichts gegen Schmerzen, spritzen auch die Patienten keinen Effekt. Dass die Erwartung des Patienten stark mitbestimmt, wie ein Medikament wirkt, trifft nicht nur auf Schmerzmittel zu.

Die Essener Placebo-Forscher untersuchten auch Immunsuppressiva. Sie sollen verhindern, dass der Körper ein transplantiertes Organ abschößt. Die Patienten mussten zu Beginn der Therapie ein echtes Medikament zusammen mit einem grünen, bitter-süssen Getränk einnehmen. Nach drei Tagen erhielten sie den Drink zusammen mit einem Placebo. Und siehe da: Die Immunsuppression wirkte weiter. Das unappetitliche Getränk funktionierte im Körper der Patienten wie echte Medizin.

Auch **Pseudeoperationen** helfen. Solche Erkenntnisse rücken den Placebo-Effekt ins Zentrum der medizinischen Kunst. Selbst in der Chirurgie wird das Phänomen mittlerweile ernst genommen. Mediziner der Universität Oxford verglichen 2014 die Wirkung von Scheinoperationen mit der von echten chirurgischen Eingriffen; dazu zählen die Versteifung der Wirbelsäule, Laserbehandlungen bei Magengeschwüren und diverse endoskopische Verfahren.

Nur in der Hälfte der 55 ausgewerteten Studien zu Operationsmethoden erging es Patienten nach einem echten Eingriff besser, als wenn sie nur zum Schein operiert worden wären. Den Scheinoperierten war bloß die Haut aufgeschnitten oder das Endoskop eingeführt worden. Auch hier: Die Erwartung des Patienten und die Behandlung unterschied massgeblich über den Erfolg. **»**

Kann eine Pille Schmerzen lindern, obwohl sie blos Zucker enthält? Kann eine gewöhnliche Handcreme Erzähne heilen? Lange Zeit wurden solche Scheinmedikamente als wirkungslos verpönt, später als Seeleiteröster belächelt.

Seit 50 Jahren wird der Placebo-Effekt wissenschaftlich untersucht. Heute ist klar: Es geht um mehr als Einbildung. Wenn ein Patient eine Wirkung erwartet, passiert auch etwas zwischen seinem Geist und seinem Körper. Hormone werden ausgeschüttet, Endorphine gegen Schmerzen etwa. Und das unabhängig davon, ob es sich um ein echtes oder ein Scheinmedikament handelt. Neurologen der Universität Essen wiesen das in Experimenten nach. Echte Schmerzmittel wirken dann hervorragend, wenn ein Arzt den Patienten über die Wirkung aufklärt. Behauptete er dagegen, die Pille enthalte nichts gegen Schmerzen, spritzen auch die Patienten keinen Effekt. Dass die Erwartung des Patienten stark mitbestimmt, wie ein Medikament wirkt, trifft nicht nur auf Schmerzmittel zu.

Die Essener Placebo-Forscher untersuchten auch Immunsuppressiva. Sie sollen verhindern, dass der Körper ein transplantiertes Organ abschößt. Die Patienten mussten zu Beginn der Therapie ein echtes Medikament zusammen mit einem grünen, bitter-süssen Getränk einnehmen. Nach drei Tagen erhielten sie den Drink zusammen mit einem Placebo. Und siehe da: Die Immunsuppression wirkte weiter. Das unappetitliche Getränk funktionierte im Körper der Patienten wie echte Medizin.

Auch **Pseudeoperationen** helfen. Solche Erkenntnisse rücken den Placebo-Effekt ins Zentrum der medizinischen Kunst. Selbst in der Chirurgie wird das Phänomen mittlerweile ernst genommen. Mediziner der Universität Oxford verglichen 2014 die Wirkung von Scheinoperationen mit der von echten chirurgischen Eingriffen; dazu zählen die Versteifung der Wirbelsäule, Laserbehandlungen bei Magengeschwüren und diverse endoskopische Verfahren.

Nur in der Hälfte der 55 ausgewerteten Studien zu Operationsmethoden erging es Patienten nach einem echten Eingriff besser, als wenn sie nur zum Schein operiert worden wären. Den Scheinoperierten war bloß die Haut aufgeschnitten oder das Endoskop eingeführt worden. Auch hier: Die Erwartung des Patienten und die Behandlung unterschied massgeblich über den Erfolg. **»**

Wie die Liebe unsere Gesundheit stärkt

Verliebtheit macht glücklich. Die Glücksempfindungen wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Das passiert im Körper, wenn wir uns verlieben:



wenn diese Symptome hervorrufen, selbst wenn die Pillen keinen Wirkstoff enthalten.

Die gleiche Wirkung kann ein schlecht geführtes Aufklärungsgespräch durch den Arzt erzielen. Männern zum Beispiel, die unter einer gutartigen Prostataerweiterung leiden, kann mit einem Alphablocker geholfen werden. Das Mittel entspannt die Muskeln von Blase und Prostata. Eine mögliche Nebenwirkung sind Erektionsstörungen. 43 Prozent der Patienten, die der Arztauftritt als Risiko hingezeichnet hatten, klagen hinterher über diese Beschwerden. In der Gruppe, mit der kein Gespräch geführt worden war, waren es nur 15 Prozent.

Patienten einfach nicht zu informieren kann aber keine Lösung sein. Almosen wichtig ist es, Patienten so aufzuklären, dass Nocebo-Effekte möglichst verhindert werden. Das kann ein Arzt, der seinen Patienten kennt und weiß, wo er ihm über Nebenwirkungen informiert, ohne negative Erwartungen auszulösen», sagt Claudia Witt, Direktorin des Instituts für Komplementäre und Integrale Medizin am Zürcher UniSpital. Dafür muss sich der Arzt Zeit für den Patienten nehmen und die Wirkung von Nocebo- und Placebo-Effekten kennen. «Immer mehr wissenschaftliche Erkenntnisse zu dem Thema fließen nach und nach in die Aus- und Weiterbildung ein», sagt Witt. Heute wird im Kernstudium an der Uni Zürich allerdings mal in zwei Pflichtstunden auf das Thema eingegangen. Eine anspruchsvollere Vertiefung können angehende Ärzte erst im Matrikelsemester wählen. Zudem existiert für Mitarbeitende am UniSpital ein fakultatives E-Learning-Programm zum Thema.

«Ziemlich eindeutig tot». Seit seiner Arbeit über den psychogenen Tod beschäftigt sich Gary Bruno Schmid mit der Selbstheilung durch Vorstellungskraft, gewissermaßen der gleichen Effekt mit umgekehrten Vorzeichen. Die Reihenfolge hat Gründe. »Todesfälle sind etwas einfacher zu untersuchen. Die Leute sind in der Regel ja ziemlich eindeutig tot», so Schmid. Heilung dagegen sei kein Zustand, sondern ein Prozess. »Wann ein Patient gesund ist, lässt sich nicht eindeutig definieren. Und wie er sich im Heilungsprozess genau verhält, ist kaum zu erfassen und zu kontrollieren. Das erschwert vergleichbare Studien.»

Seit den neunziger Jahren verdichten sich die Hinweise, dass sich unser Denken stark auf den Heilungsprozess auswirkt. Im Fokus stehen Erwartungshaltung. «Es geht um die Befähigung des Patienten, die

neuen Erkenntnisse zu nutzen und seine eigenen Heilungskräfte zu aktivieren», sagt Gary Bruno Schmid. Das habe nichts mit estoterischen Heilsversprechen oder dem Ausgraben verschleieter Weisheiten zu tun. «Die würden uns nur in neue Abhängigkeiten verstricken. Denn wer gegen solche Lehren verstößt, entwickelt oft Schuldgefühle, die wie ein Nocebo wirken.»

Alzheimer verhindert Wirkung. Dass Gedanken den Krankheitsverlauf beeinflussen, zeigt eine traumatische Erkenntnis: Nur wenige Alzheimerpatienten profitieren von Placebo-Effekten. Wissenschaftler vermuten, dass die Krankheit Hirnareale zerstört, die für den Aufbau von Erwartungshaltung verantwortlich sind. Nicht mehr perspektivisch denken zu können ist ein typisches Symptom der Krankheit – und der Grund, warum kein Placebo-Effekt eintritt.

Andere Patienten können davon profitieren. Was genau im Körper abläuft, lässt sich an vielen Beispielen aufzeigen. Eine positive Erwartungshaltung beginnstigt etwa die Ausschüttung von natürlichem Endorphinen, die Schmerzen lindern und die Stimmung auhellen. Der Abbau von Stress reduziert Entzündungsreaktionen, die mit Schmerzen, Schwelungen und Fieber einhergehen.

Schön lassen sich solche Effekte bei Verliebten beobachten (siehe Grafik links). Das Gehirn und die damit verbundenen positiven Erwartungen lösen ein Feuerwerk von Botenstoffen aus, die das Immunsystem stärken. Das Hormon Oxytocin, das bei Zärtlichkeiten und beim Orgasmus ausgeschüttet wird, reduziert Angstgefühle und aktiviert das Immunsystem.

Sich ständig neu zu verlieben ist vielleicht nicht der Weisheit letzter Schluss. Der zuverlässige Beziehungssstress könnte das Immunsystem wieder belasten. Ähnliche Effekte bewirken zum Glück auch andere positive Erwartungshaltungen.

Reizüberflutung macht krank. Psychobiologisch steckt der Mensch noch in Stadium seiner jagenden und sammelnden Vorfahren. Ständig in Alarmbereitschaft, was vorwarnen war damals überlebenswichtig, denn es

drohten tödliche Gefahren durch wilde Tiere und feindliche Stämme. Bei Stressreiz schützt der Organismus Adrenalin und Kortisol aus und ist deshalb ständig bereit, sofort zu kämpfen oder zu fliehen.

«Das war lange kein Problem, da spätestens mit 40 sowieso Schluss war. Wegender Gefahren im Alltag und nicht behandelbarer Krankheiten», sagt Gary Bruno Schmid.

Heute leben wir aber mehr als doppelt so lang. Viele Gefahren sind zwar gebannt, wurden aber von neuen Stressfaktoren abgelöst. Demn Zeitdruck am Arbeitsplatz zum Beispiel oder den unendlichen Wahlmöglichkeiten beim Konsum und bei der Gestaltung der Freizeit. Ständig muss man Entscheidungen treffen. Ein Dauer-Alarmzustand kann die Folge sein. Finer, der das Immunsystem mit den Jahren schwächt und den Kreislauftkranke macht.

Wer die Selbstheilung anregen will, sollte darum Stressfaktoren reduzieren und Entspannungstechniken erlernen. Kreislauf und Immunsystem lassen sich zwar auch durch Bewegung und eine gesunde Ernährung trainieren. Beimachen Beschwerden, zum Beispiel Schlaflosigkeit und Angstgefühlen, hilft das aber nur bedingt.

Wird Fitness überbewertet? Gibt es also weitere Faktoren, die die Selbstheilungsstärke stärken? Sind die viel beschworenen Gesundmacherei-Fitness und Ernährung vielleicht nicht mal entscheidend für die körperliche Widerstandskraft?

Dafür gibt es Indizien. In Roseto im US-Bundesstaat Pennsylvania gab es eine stark verbundene Gemeinschaft italienischer Einwanderer. Einem Professor aus Oklahoma fiel Anfang der sechziger Jahre auf, dass es unter ihnen viel weniger Patienten mit Kreislauftbeschwerden gab als in benachbarten Orten. Herzinfarkte sogar nur halb so viele wie in amerikanischen Durchschnitt. Jahrlang suchten Wissenschaftler nach den Gründen. Das mediterrane Essen war es nicht. Die Italiener ernährten sich mit viel Pizza und Pasta sehr ungern. Wieso wurden sie trotzdem sel tener krank? Vielleicht die Gene? Auch das wurde untersucht,

Claudia Witt, Direktorin des Instituts für komplementäre und integrative Medizin am UniSpital Zürich

schwierig. Ein Unterschied zwischen den beiden Gruppen bestand auf Augebaut. Dazu tranken Italiener noch in Stadien seiner jagenden und sammelnden Vorfahren. Ständig in Alarmbereitschaft, was vorwarnen war damals überlebenswichtig, denn es

«Ängstliche Erwartung kann das Herz so stark beeinflussen, dass es akut bedrohlich wird.»

Gary Bruno Schmid,
Psychotherapeut

«Ängstliche Erwartung kann das Herz so stark beeinflussen, dass es akut bedrohlich wird.»

Gary Bruno Schmid,
Psychotherapeut

über 1000 Marken

...seitlich glüschtiger
...jetzt online sparen

McDrogerie.ch
Einfach gesund sein.

Bürgerstein

Vita

ALPINAMED
natürlich grün

PHILIPS

Lubex
NATUR KRAFT WERKE

Aptamil
Gillette

Monty

OMNI BIOTIC
Professional Haircolor System

Schwarzkopf
Professional Haircolor System

Scholl

Vitalux

A.Vogel

HIRSANA

Signal

Bimbossan

Phytopharma

ALPINAMED

PRIVAT

% % %

Rücken

Gegen Rückenschmerzen setzte die Hamburger Uniklinik auf die Erwartungshaltung der Patienten. Sie erhielten eine Infusionslösung, die eine Ausschüttung von schmerzlindenden Endorphinen bewirken soll. Die Patienten fühlten sich deutlich besser. Die wirkstofffreie Infusion war ihnen aber nur auf den Rücken geklebt worden.



«Wenn Patienten nicht aktiv in den Heilungsprozess involviert werden, bleiben sie letztlich Opfer.»

trum. Mit Claudia Witt hat der Ansatz eine Vertretnerin an der Uni Zürich. «Oft geht es nicht um Heilung der Patienten. Bei vielen Erkrankungen ist schon eine Reduktion der Symptome oder der Nebenwirkungen einer Therapie sehr hilfreich. Letztlich ist es auch immer eine Entscheidung des Patienten, wie aktiv er sein möchte. Und die sollte man respektieren», so die Direktorin des Instituts für Komplementär- und Integrierte Medizin.

Neues von den Genen Lange gingen Wissenschaftler davon aus, dass unsere Gene massgeblich bestimmen würden, woran wir irgendwann erkranken. Doch seit der Jahrtausendwende relativieren die Forscherungen dieses Dogma. Die sogenannte Epigenetik geht nicht mehr von einem stark programmierten genetischen Raster aus, das unsere Zukunft diktiert – sondern von einem dynamischen Set verschiedener Kombinationsmöglichkeiten.

Die österreichische Ärztin und Autorin Katharina Schmid vergleicht die Gene mit der Hardware eines Computers. Durch langfristige, mittel- und sogar kurzfristige Prägungen werden bestimmte Sequenzen entlang der DNA durch andockende Proteine aus- und eingeschaltet. Sie ist überzeugt, mit Generegulation lasse sich bestimmen, welche «Software» zur Anwendung kommt. «Wir können durch Entscheidungen und Erfahrungen mitbestimmen, welche Gene abgelesen und somit aktiviert werden.

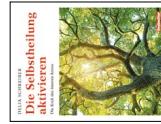
Hier hat die Kraft der Gedanken wirklich Potenzial», so Katharina Schmid. In den vielfältigen neuen Erkenntnissen sieht Psychotherapeut Gary Bruno Schmid eine Herausforderung für die ganze Gesellschaft. «Nicht nur Patienten, Ärzte und Therapeuten sollen sich mit Selbstheilung einander setzen. Bereits Kinder im Primarschulalter könnten mit den Grundprinzipien vertraut gemacht werden und ihr Wissen später vertiefen.»

Schmid hat eine auf Schul- und Erfahrungsmedizin beruhende Therapie entwickelt, die er mit Hypnose kombiniert. Hypnose ist ja nichts anderes als eine starke Suggestion. Richtig eingesetzt, kann sie positive Erwartungshaltungen der Patienten noch verstärken.»

Seine bisherige Bilanz: «Jede Heilung ist letztlich eine Selbstheilung. Als Heilmittel dient die Vorstellungskraft. Sie bewirkt viel mehr, als wir uns vorstellen – aber auch weniger, als wir uns wünschen würden.» ▀

Lesen Sie zum Thema auch das Interview auf Seite 20.

FOTO: PUBLAVIT



Beobachter-Buch

Delia Schreiber: «Die Selbstheilung aktivieren. Die Kraft des inneren Arztes»; 3. Auflage, 2017, 216 Seiten, Fr. 36.– (für Beobachter-Mitglieder Fr. 28.–).

Beobachter-Edition, Telefon 058 269 25 03, www.beobachter.ch/buchshop

«Selbstheilung ist keine Heilslehre»

ALTERNATIVMEDIZIN. Die heilsame Wirkung der Vorstellungskraft wird oft von Scharlatanen missbraucht, warnt Edzard Ernst, erster Professor für Alternativmedizin in Grossbritannien.



«Patienten zu suggerieren, sie könnten sich mit Geist-Körper-Unsinn gleich selber heilen, geht klar zu weit.»

Der Deutsche Edzard Ernst, 71, wurde 1993 an die Universität Exeter berufen, um das Institut für Alternativmedizin einzurichten. Im Streit um die Wirksamkeit der Homöopathie überwarf er sich 2011 mit Prinz Charles, den er als «Schlangenölverkäufer» bezeichnete.

Ärzte und Patienten unterschätzen die Wirkung der Selbstheilungskräfte. Warum?

Edzard Ernst: Selbstheilung ist ein merkwürdiger Begriff. Ich bin mir selber nicht ganz sicher, was er bedeutet. Ich vermute, dass die Leute sehr unterschiedliche Dinge darunter verstehen. Und ich fürchte, dass viele, die sich mit alternativer oder komplementärer Medizin behandeln lassen, die Selbstheilung mit veralteten geistigen Konzepten oder esoterischen Lehren verknüpfen.

Wenn die eigenen Erwartungen den Verlauf der Heilung beeinflussen können, muss man sich fragen, ob es eine Rolle spielt, welche Behandlung man wählt. Spielt der positive Effekt unabhängig von der Wirksamkeit der gewählten Therapie?

Erwartung oder Hoffnung kann ein Element des Placebo-Effekts sein; und als solches sollte es tatsächlich keine Rolle spielen, ob wir sie an eine wirksame oder unwirksame Therapie binden. Es handelt sich um einen unspezifischen therapeutischen Effekt, der unabhängig von der gewählten Behandlung eintritt.

Lassen sich Methoden zur Förderung der Selbstheilung – wie Entspannung oder Meditation – von fragwürdigen Angeboten wie Heilslehren von Gurus abgrenzen?

Der Unterschied besteht darin, dass effektive Therapien einen spezifischen therapeutischen Effekt haben. Einen, den man auch wissenschaftlich belegen kann. Ineffektive Behandlungen stützen sich dagegen ausschliesslich auf unspezifische, zufällige Effekte. Eine effektive Therapie zu wählen und den Patienten darüber aufzuklären ist Aufgabe eines seriösen Arztes. Darum ist es

unverständlich, wenn zum Beispiel eine homöopathische Behandlung als alleinige empfohlen wird.

Sehen Sie weitere Gefahren im Konzept der Selbstheilung durch Gedanken?

Die Gefahr, sich auf unspezifische Effekte zu verlassen, besteht darin, dass sie tendenziell unzuverlässig sind und oft nicht heilen. Man kann die Symptome auf diese Weise zwar lindern, aber man kann einen schweren Zustand nicht heilen. Es wäre ein Fehler, Selbstheilung durch Gedanken als Heilslehre zu verstehen.

Bei vielen alternativen Therapiekonzepten ist eine ganzheitlichere Auseinandersetzung mit dem Patienten wichtiger als Behandlungen und Medikamente. Sollte man solche Placebo-Effekte auch in der schulmedizinischen Behandlung besser nutzen?

Ja, Holismus – ein ganzheitlicher Ansatz – ist ein Kernelement jeder guten Medizin und muss es bleiben. Wir dürfen nicht zulassen, dass er von Scharlatanen entführt wird.

Sollte das Bewusstsein bei den Patienten, dass sie selber viel zur Heilung beitragen können, stärker gefördert werden? Vielleicht sogar in der Volksschule, wie es Vertreter der Mind-Body-Bewegung anregen?

Ich bin mir nicht sicher. Das Risiko wäre, dass man diesen Aspekt zu stark betont. Natürlich muss man Patienten sagen, was sie für ihre Gesundheit tun können; das haben gute Ärzte schon immer getan. Aber ihnen zu suggerieren, dass sie sich mit Geist-Körper-Unsinn gleich selber heilen können, geht eindeutig zu weit.

INTERVIEW: PETER JOHANNES MEIER