

Die Kraft uns selbst zu heilen und die Bedeutung von Placebos

Zwei Beiträge zu einem immer wichtiger werdenden Thema

1

Wird die Kraft, uns selbst zu heilen, immer grösser?

Von Jacob Devaney auf dreamcatcherreality.com; übersetzt von Taygeta

Neue Studien zeigen, dass Placebos bei der Behandlung von Krankheiten immer effektiver werden.

Die Forscher sind verblüfft über die jüngsten Studien, in denen Placebos im Vergleich zu neuen und experimentellen Arzneimitteln sehr gut abschneiden. Inzwischen ist das, was die Wissenschaft der *Psychoneuroimmunologie* (PNI) sagt wie ein Echo dessen, was Mystiker und Schamanen schon immer gesagt haben, nämlich dass wir unermessliche Kräfte haben, uns selbst zu heilen!

Geist und Wissenschaft wachsen zusammen

Dieses Zusammenkommen von spirituellen und wissenschaftlichen Gemeinschaften weist auf eine einzigartige Chance für die Menschen hin, ein strahlendes, gesundes und blühendes Leben zu erfahren. Diese aktuellen Forschungsergebnisse über Placebos stammen von der *McGill University* und wurden in *Pain*, dem *Journal of the International Association for the Study of Pain*, veröffentlicht. Ich erfuhr zum ersten Mal davon in einem wunderbaren Artikel von Carolyn Gregoire in der *Huffington Post* mit dem Titel [Placebo Effect Puzzle Has Scientists Scratching Their Heads](#) (Das Placeboeffekt-Rätsel bewirkt, dass die Wissenschaftler sich am Kopf kratzen).

Ich empfehle sehr, den gesamten Artikel zu lesen, der zeigt, wie sich in den Vereinigten Staaten der Placeboeffekt explosionsartig ausbreitet, anderswo aber nicht. Dies kann damit etwas zu tun haben, dass die 5% der Weltbevölkerung, die in den Vereinigten Staaten leben, 75% der rezeptpflichtigen Medikamente konsumieren.



Die "Zuckerpille" wirkt

*„Die Analyse bezog sich einerseits auf US-Studien aus dem Jahr 1993, in denen gezeigt wurde, dass Schmerzmedikamente durchschnittlich 27 Prozent effektiver waren als Placebo-Pillen, und andererseits auf Untersuchungen aus dem Jahr 2013, nach denen Schmerzmedikamente nur 9 Prozent effektiver waren als Placebos. Der Unterschied wurde nicht auf die verminderte Wirksamkeit der Medikamente zurückgeführt, sondern auf eine stärkere Reaktion auf das Placebo. Mit anderen Worten ist zur Schmerzlinderung die Zuckerpille fast so wirksam geworden wie Medikamente.“ ~ Carolyn Gregoire in *Placebo Effect Puzzle Has Scientists Scratching Their Heads*.*

Die hier genannte Studie konzentrierte sich auf Schmerzmittel, aber ähnliche Ergebnisse wurden für Antidepressiva beobachtet. Mit mehr als 1 von 5 Amerikanern, die Psychopharmaka einnehmen, wächst die Zahl der Menschen, die nach Alternativen und vorbeugenden Massnahmen suchen. Yoga, Meditation, gesunde Ernährung und Bewegung kommen nicht in Form einer Pille, sondern neigen dazu, eine umfassendere Form des Wohlbefindens anzusprechen, etwas das allzu oft vom medizinischen Establishment übersehen wird.

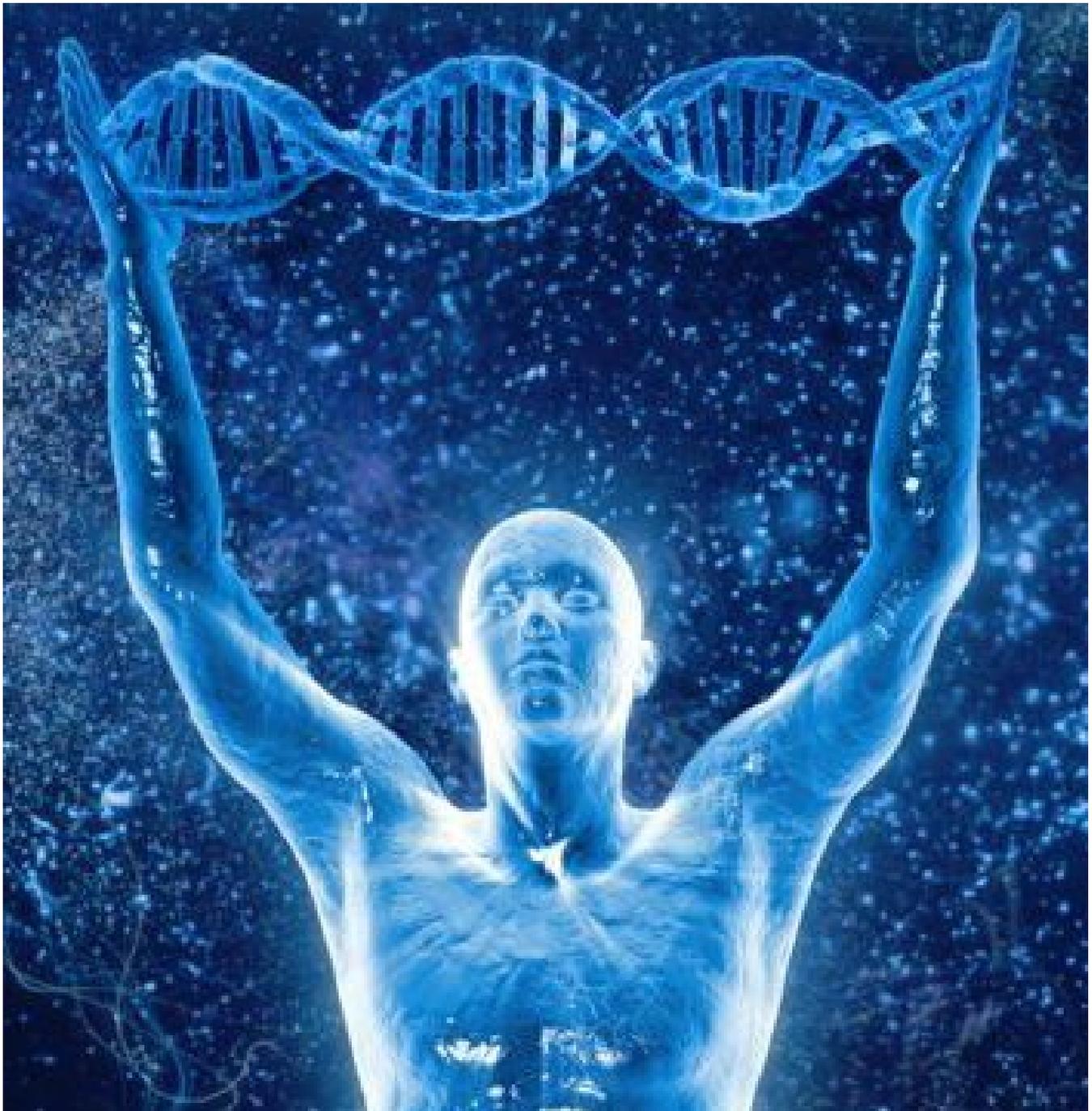
*„Obgleich Placebo möglicherweise nicht eine zukunftssträchtige Behandlungsform sein kann, gibt es andere Behandlungen, die im Durchschnitt genau so gut wirken wie Antidepressiva, so etwa körperliche Betätigungen und kognitive Verhaltenspsychotherapie. Soweit wir wissen, machen diese Alternativen die Menschen nicht noch schlimmer.“ ~ Irving Kirsch, *Time Magazine**

Sich auf unser Trauma einstellen

All dies deutet auf die angeborene Fähigkeit unseres Körpers hin, sich selbst zu regulieren, selbst Ausgeglichenheit zu suchen (Homöostase) und sich selbst zu heilen. Man sollte meinen, dass wir darauf bedacht sein sollten, auf unseren eigenen Körper zu hören, wenn er über Symptome zu uns spricht, aber wir tun normalerweise das genaue Gegenteil, indem wir den Schmerz, den wir fühlen, betäuben oder ignorieren. Peter Levine, Autor von *Waking the Tiger*, ist Experte für Trauma-Auflösung und eine führende Stimme auf dem Gebiet der somatischen Erfahrungen, die uns einladen, uns auf unseren Körper und unsere Emotionen einzustellen, um unsere Gesundheit wiederzuerlangen.

In Hunderten von Stunden in Sitzungen mit Klienten begann Levine zu erleben, wie die Körper der Klienten ihre Trauma-Geschichten erzählten, auch wenn die Klienten keine spezifischen Erinnerungen an sie hatten. Sobald Levine sie in die sinnliche Erfahrung des Traumas geführt hatte, übernahm der Körper dann das, was unbearbeitet oder unvollständig war – und beendete es. Die Kunden erhielten die zusätzlichen Gaben eines gesteigerten Körperbewusstseins, einer stärkeren Verbindung zu sich selbst, einer Verschiebung von tief sitzenden Mustern, eines besser regulierten Nervensystems und eines Gefühls der Selbstmeisterung.

„Warum muss der Mensch überhaupt geführt werden? Das grösste Hindernis ist, wie unaufmerksam und ungewohnt wir mit unseren körperlichen Empfindungen umgehen. Unsere grossen, hochentwickelten Gehirne überdenken und übersteuern ständig unsere körperlichen Bedürfnisse. Wir sind darauf trainiert, Anzeichen von Hunger, Schmerz, Unbehagen, Verletzung, Gefahr, aber auch Freude, Sättigung und Erfüllung zu ignorieren. Das Erstaunliche ist, wie fehlerverzeihend und antwortgebend der Körper ist. Sobald wir uns darauf eingestellt haben, beginnen die Veränderungen.“ ~ Peter Levine



Rezept der Zukunft

Der Verstand, unsere Überzeugungen, Emotionen und unser Lebensstil spielen eine viel grössere Rolle in unserem Wohlbefinden, als wir zu erkennen neigen. Während Forscher sich fragen, wie man den gefürchteten "Querschuss" des Placebo-Effekts beim Testen neuer Medikamente vermeiden kann, erkennt die Öffentlichkeit, dass die Übernahme der eigenen Gesundheit nicht immer mit einem Anruf beim Arzt oder einem neuen Rezept beginnen muss.

Wie Carolyn Gregoire in ihrem Artikel in der *Huffington Post* betont: „Wenn das Voranschreiten des Placebo-Effektes im derzeitigen Stil weitergeht, werden es Pharmaunternehmen zunehmend schwieriger finden, die Verbraucher zum Kauf neuer Medikamente zu bewegen.“

„Durch das Erlernen der Körpersprache mittels Symptomen und Krankheit können Sie lernen, was in Ihrer Psyche und Ihren Emotionen unterdrückt oder ignoriert wird und wie sich dies auf

Ihren physischen Körper auswirkt.“ ~ Deb Shapiro, Autorin von *Your Body Speaks Your Mind*

Populäre Bücher wie *Your Body Speaks Your Mind* sind ein wichtiger Indikator dafür, dass ein neues Paradigma in Sachen Gesundheit auf uns zukommt. Wissenschaft und Spiritualität, ebenso wie das Gehirn und der Körper, haben viel zu gewinnen, indem sie die Weisheit annehmen, die andere mitteilen. Wir sind so weit entwickelt, dass wir wissen, dass die Antworten, die wir suchen, nicht immer entweder/oder sind.

Ein ausgewogener und ganzheitlicher Ansatz ist ein Rezept für Wohlbefinden. Halte also nicht nur die Telefonnummern deiner Ärzte griffbereit, sondern behalte auch die Macht über deine Gesundheit in deinen eigenen Händen. Dein Körper wird es dir danken, dass du ihm zuhörst, deine Emotionen werden sich frei entfalten, wenn sie sich willkommen fühlen und deine Lebensqualität steigt. Placebos mögen nicht als Wundermittel taugen, aber was sie uns vielleicht zeigen ist, dass wir bereits eine ungeahnte Fähigkeit zur Selbstheilung besitzen.

2

Zehn interessante Fakten über den Placebo-Effekt

Von Robert Grimmick auf toptenz.net; übersetzt von Taygeta

Der Placebo-Effekt tritt ein, wenn jemand eine Pille, eine Spritze oder eine andere Form der Behandlung erhält und erfährt, dass dies bei seinen Beschwerden hilft. Man fühlt sich besser, obwohl die Behandlung im Wesentlichen 'gefälscht' ist, und es ist nur der eigene Geist und Körper, die sich selbst heilen. Viele Forscher interessieren sich dafür, warum dies funktioniert, denn das Verständnis wird bei der Patientenversorgung helfen und es kann die Menge der Medikamente, die verschrieben werden, verringert werden.

10. Der Placebo-Effekt wurde entdeckt, weil man die Verbraucher schützen wollte



Der erste Test für den Placebo-Effekt fand Ende des 18. Jahrhunderts statt, nachdem einem Arzt aus Connecticut namens Elisha Perkins ein Patent für ein medizinische Gerät erteilt wurde, das er "[Tractors](#)" nannte. Die *Tractors* von Perkins waren Metallteile in der Form eines Stiftes von etwa 9 cm Länge. Er behauptete, dass sie aus speziellen Materialien hergestellt wurden, aber sie bestanden in Wirklichkeit nur aus Stahl und Messing. Perkins sagte, dass seine *Tractors* bei Gelenkschmerzen und anderen Schmerzen helfen könnten, und er verlangte eine enorme Menge Geld, um seine *Tractors* während etwa 20 Minuten über die wunde Stelle zu führen – und die Leute behaupteten, dass sie sich danach besser fühlten.

Andere Ärzte zweifelten an den Kräften der *Tractors*, so dass ein britischer Arzt namens John Haygarth Tests mit verschiedenen Materialien wie Knochen, einem Schieferbleistift und einer Tabakpfeife durchführte. Er fand heraus, dass er ähnliche Ergebnisse erzielen konnte, und er kam zu dem Schluss, **dass jede Verbesserung, die der Patient empfand, nur ein Kopfsache des Patienten sei.**

9. Es gibt physische und psychologische Reaktionen



Es mag erscheinen, dass der Placebo-Effekt eine ausschliesslich psychologische Sache ist, aber es gibt starke Beweise dafür, dass tatsächlich der Körper physisch darauf reagieren kann. Im Jahr 2005 führten Forscher der *University of Michigan* PET-Scans [Positron Emission Tomographie] an 14 gesunden jungen Männern durch. Ihre Kiefer wurden mit einer Salzwasserlösung injiziert, um Schmerzen zu verursachen. Kurze Zeit später erhielten sie ein Placebo und die Aussage, dass ihnen ein Medikament gegeben worden sei. Auf den Scans sahen die Forscher, dass der Bereich des Gehirns, der Endorphine freisetzt, aktiv wurde, nachdem das Placebo verabreicht worden war. Die Teilnehmer behaupteten auch, dass sie weniger Schmerzen verspürten, und ihre Toleranz gegenüber Schmerzen stieg.

Eine 2001 veröffentlichte Studie gab den Teilnehmern ein Placebo, das mit Medikamenten vermischt wurde, die Endorphine blockierten. Das Ergebnis war, dass kein Placebo-Effekt auftrat. Während in dieser Sache noch weiter geforscht wird, zeigen doch diese beiden Studien, dass Endorphine eine grosse Rolle spielen können, wenn es darum geht, Placebos wirksam zu machen.

8. Je grösser die “Inszenierung”, desto grösser der Effekt



Wenn jemand krank ist und eine Behandlung benötigt, ist eine der schnellsten und effektivsten Behandlungsmethoden eine Injektion. Das liess Forscher die Frage stellen: wenn Pillen einen Placeboeffekt bewirken können, wäre eine Placebo-Injektion dann noch wirksamer? Zwischen 1956 und 1965, und dann wieder in 2000 und 2006, gab es Tests in denen Menschen, die Placebospritzen erhielten, verglichen wurden mit Menschen, denen Zuckerpillen verabreicht wurden. In allen Studien wurde festgestellt, dass bei der Verwendung eines medizinischen Geräts, wie z.B. einer Nadel zur Injektion, die Probanden grössere Verbesserungen aufwiesen als die Personen, die das Placebo oral einnahmen. Es spricht für die Kraft des Placebo-Effekts, dass Symbole wie Nadeln, die an die Behandlung und Heilung von Krankheiten gebunden sind, eine sehr wichtige Rolle spielen können.

7. Die Fruchtbarkeit kann beeinflusst werden



Auch die Fruchtbarkeit kann durch den Placebo-Effekt beeinflusst werden. In einer Studie versuchte eine Gruppe von 55 Frauen mit polyzystischem Ovarialsyndrom schwanger zu werden. Im Laufe von sechs Monaten erhielten 33 der Teilnehmerinnen ein Placebo und 32 Fruchtbarkeitsmedikamente. Aus der Placebo-Gruppe wurden fünf der 33 Frauen schwanger, während sieben der 32 Frauen, die die Medikamente erhielten, schwanger werden konnten, was ein statistisch unbedeutender Unterschied ist. In anderen Tests betrug die Schwangerschaftsrate 40% nach der Einnahme eines Placebos. Forscher glauben, dass die Frauen in diesen Tests weniger gestresst waren (als im zuerst erwähnten Test), was es wahrscheinlicher machte, dass eine Schwangerschaft eintreten konnte.

6. Placebos können die Wirkung von Medikamenten beeinträchtigen



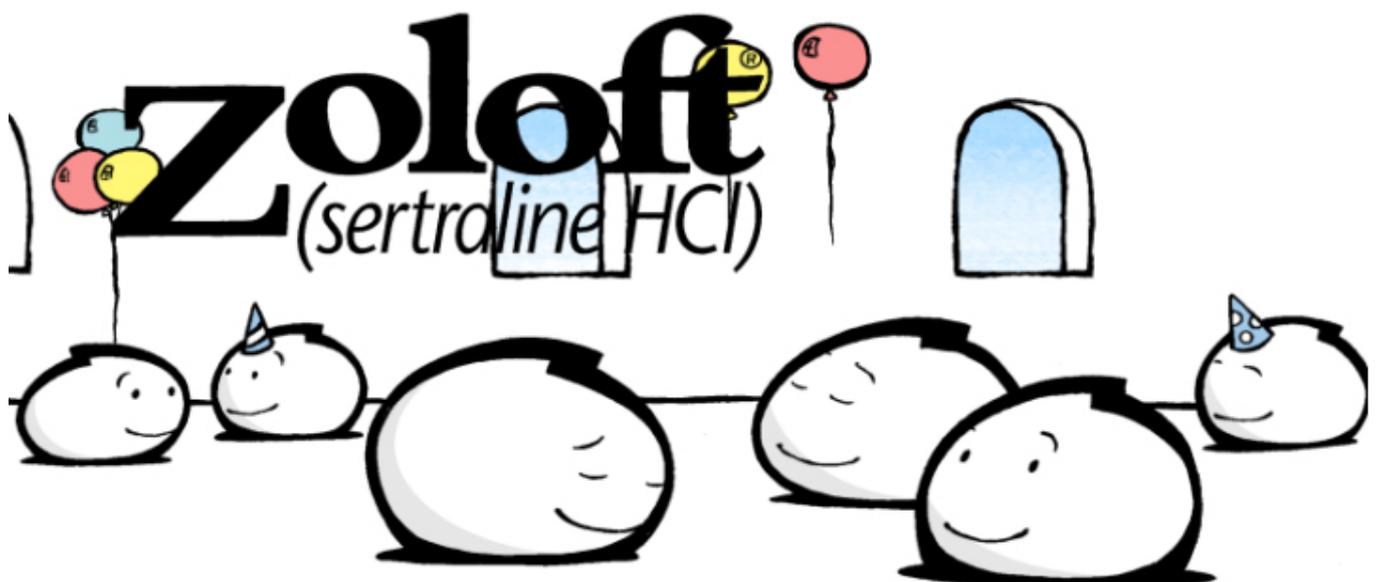
In den meisten Placebo-Tests untersucht man, ob ein fingiertes Medikament oder eine angebliche Behandlung jemandem helfen kann. Allerdings kann auch der gegenteilige Effekt auftreten und es kann die Wirksamkeit eines tatsächlichen Medikaments unterdrückt werden, wenn die Person nicht erwartet, dass wirklich etwas gemacht wird tun. Forscher in Deutschland und Grossbritannien untersuchten Gehirncans von Menschen, denen Schmerzmittel verabreicht wurden, wobei der Hälfte der Gruppe gesagt wurde, dass sie starke Schmerzmittel erhalten würden, während den anderen gesagt wurde, dass sie nur ein Placebo erhalten würden. Sie fanden heraus, dass Menschen, denen gesagt wurde, dass ihnen ein Schmerzmittel verabreicht werde, Zeichen der Erleichterung zeigten, während bei denjenigen, die dachten, dass sie ein Placebo eingenommen hätten, die Medikamente keinerlei Wirksamkeit zeigten. Positives Denken hilft, aber auch (negative) Erwartungshaltungen spielen eine Rolle.

5. Der Preis der Behandlung beeinflusst die Ergebnisse



Forscher an der Universität von Cincinnati führten einen Test an 12 Personen mit mittelschwerer Parkinson-Krankheit durch. Sie gaben jedem von ihnen ein Placebo und erklärten ihnen, dass sie für die Behandlung von Parkinson wirksam waren, aber einigen wurde erklärt, dass ihre Pillen 15mal teurer in der Herstellung waren als die Alternative. Diejenigen, die das "teure" Placebo erhielten, zeigten eine grössere Verbesserung als diejenigen, die das "billigere" Placebo einnahmen. In einem anderen Test zeigten 67% der Teilnehmer mit dem teuren Placebo Verbesserung gegenüber vorher, während nur 58% der Teilnehmer, die das billigere Placebo eingenommen hatten, angaben, dass sie sich besser fühlten. Diese Tests zeigen, wie sehr unsere Erwartungen in die Wirksamkeit einer medizinischen Behandlung einfließen. Wenn die Medikamente mehr kosten, gibt es höhere Erwartungen, dass sie wirken.

4. Markennamen beeinflussen die Ergebnisse



Nebst den wahrgenommenen Kosten gibt es noch weitere Faktoren, die einen Einfluss auf die Wirksamkeit eines Placebos haben. Studien haben gezeigt, dass die Menschen glauben, dass Markenmedikamente wirksamer sind als Generika, obwohl beide Medikamente in jeder Hinsicht identisch sind, mit Ausnahme von Name, Farbe, Form und Grösse.

Markenmedikamente sind viel teurer, weil Pharmaunternehmen viel Geld in Forschung, Entwicklung und Marketing stecken. Ein generisches Medikament wird freigegeben, nachdem das Patent abgelaufen ist, was 15 Jahre nach der Zulassung durch die Aufsichtsbehörden der Fall ist. Während also das Verschreiben von Markenprodukten nach dieser Periode eine unglaubliche Geldverschwendung sowohl für die Krankenversicherungs-Gesellschaften als auch die Patienten ist, so sind sie wirkungsvoller einfach deshalb, weil die Leute denken, dass sie es sein werden. Sie sind nicht von Natur aus überlegen, aber wir haben die Tendenz, Markennamen mit Qualität zu verbinden.

3. Placebos wirken besser als je zuvor



Forscher haben herausgefunden, dass der Placebo-Effekt immer stärker wird, besonders in Studien, die Antidepressiva, Anti-Angstmittel und Schmerzmittel beinhalten. Dieses seltsame Phänomen ist ein Problem für die Pharmaunternehmen, denn es erschwert die Zulassung von Arzneimitteln durch die FDA. Eine Theorie besagt, dass die Menschen heute mehr Vertrauen in Ärzte und Pharmazeutika haben. Während der Studien für Medikamente erhalten die Teilnehmer von den Ärzten, die ihnen Medikamente verschreiben, persönliche Aufmerksamkeit. Schon der Besuch beim Arzt hat therapeutische Wirkung, und dann verschreiben sie Medikamente, von denen die Teilnehmer erwarten, dass sie wirken. Unsere Erwartungen wurden erhöht, wodurch Placebos in einer fast zyklischen Beziehung wirksamer werden.

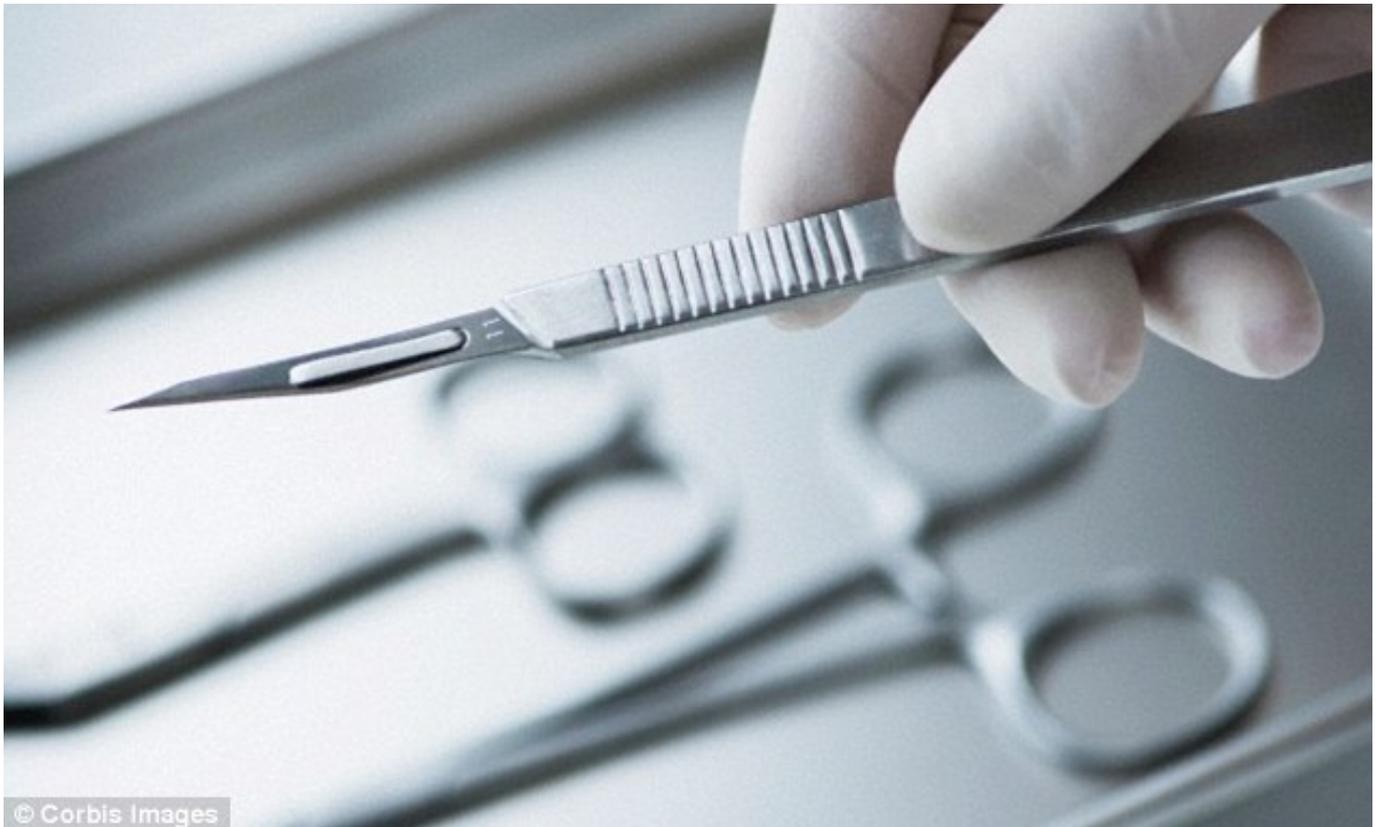
2. Sie können wirken, ohne dass man davon weiss



Selbst wenn die Menschen wissen, dass sie ein Placebo einnehmen, kann die Behandlung trotzdem noch wirksam sein, wenn sie erwarten, dass sie es tut. Forscher von Harvard führten eine Studie an 80 Patienten durch, die unter dem Reizdarmsyndrom (IBS) litten. Die Hälfte von ihnen nahm nichts, und die andere Hälfte nahm Placebo-Pillen. Ihnen wurde klar gesagt, dass es sich um "Placebo-Pillen aus einer inerten Substanz, wie Zuckerpillen, handelte, von denen in klinischen Studien gezeigt wurde, dass sie eine signifikante Verbesserung der IBS-Symptome durch Selbstheilungsprozesse von Geist und Körper bewirken" (beachte den Unterschied zu Punkt sechs, wo Patienten explizit erklärt wurden, dass die Placebos nicht funktionierten). Sie haben in diesem Fall sogar Placebo auf die Flasche gedruckt.

Am Ende des Tests fühlten sich etwa doppelt so viele Menschen in der Placebogruppe besser als in der Kontrollgruppe. Erstaunlicherweise wirkten die als Placebos bekannten Gaben gleich gut wie einige der stärksten IBS-Medikamente.

1. Placebo-Chirurgie ist effektiv



© Corbis Images

Es ist eine Sache, eine Pille zu nehmen oder eine Spritze als Placebo zu erhalten, aber eine andere Sache ist es, einer Operation unterzogen zu werden. Ein chirurgischer Eingriff *ändert physisch* etwas. Verrückterweise haben eine Anzahl von verschiedenen Studien gezeigt, dass Leute sich auch nach Placebo-Operationen besser fühlen und anfangen zu heilen. In Finnland liessen sich Patienten von Chirurgen operieren, um zerrissene Knorpel zu reparieren. Die Hälfte der Patienten wurde normal operiert. Die andere Hälfte erhielt eine Narkose, dann wurden sie von den Ärzten den chirurgischen Schnitt und es wurde so getan, als ob die Operation durchgeführt würde, es wurden die gleichen Bewegungen durchgeführt, aber es wurde nicht wirklich operiert. Erstaunlicherweise verbesserten sich beide Gruppen.

Eine andere Studie fand heraus, dass dies bei Menschen mit gebrochenen Wirbeln funktioniert. Die Hälfte der Testpersonen wurden einer Vertebroplastie unterzogen zur Rekonstruktion der Wirbel, während die andere Hälfte eine Placebo-Operation erhielten. In zwei verschiedenen Studien fanden sie heraus, dass die Placebo-Operation genauso gut funktioniert wie die eigentliche Operation.

Es gibt immer noch eine Menge Fragen darüber, wie Placebo-Operationen funktionieren, aber die Auswirkungen sind erschütternd.