

SWR2 Wissen

## **Doktor Placebo –**

Wie Erwartungen gesünder machen

Von Martin Hubert

Sendung: Mittwoch, 2. Dezember 2020, 08.30 Uhr

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2020

**Placebos sind mehr als „nichts“. Sie können die Gehirnaktivität ändern, Schmerzen lindern, bei Depressionen helfen - sofern die Patienten dem Arzt vertrauen und an die Therapie glauben.**

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/swr2-wissen-podcast-102.xml>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...  
Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## **MANUSKRIFT**

### ***Atmo 1: Geräusch von Pillen, die auf Tisch geschüttet werden, dann Musik 1***

#### **O-Ton 01 - Rita B.:**

Ein Placebo ist ein Pseudomedikament, ein Medikament vielleicht aus harmlosem Zucker oder was auch immer und dem Patienten soll suggeriert werden, er bekommt ein Medikament. Aber es ist keins.

#### **Sprecher:**

Rita B. ist eine erfahrene Patientin. Von Placebos hat sie schon gehört, ist aber skeptisch, ob sie wirken.

#### **O-Ton 02 - Rita B.:**

Nein. Was soll das? Ich glaub nicht daran.

#### **O-Ton 03 - Inge Z.:**

Ich habe sehr gute Erfahrungen mit Alternativmedizin gemacht.

#### **Sprecher:**

Ingrid Z. hingegen schwört unter anderem auf Homöopathie - und hat auch vor Placebos keine Scheu.

#### **O-Ton 04 - Inge Z.:**

Ja, ich würde das durchaus ausprobieren wollen.

#### **Sprecher:**

Scheinmedikamente – wie wirken sie? Sollte die Medizin sie nutzen?

### ***Atmo 1: Geräusch von Pillen, die auf Tisch geschüttet werden, Musik 1 weg***

#### **Ansage:**

„Doktor Placebo – Wie Erwartungen gesünder machen“. Von Martin Hubert.

### ***Musik 2: unterlegen***

### ***Atmo 2: Geräusch Fahrstuhl, Schritte in Gang***

#### **Sprecher:**

Wer einen der Wissenschaftler sprechen will, der wesentlich zur Erkenntnis des Placeboeffekts beigetragen hat, muss im Essener Universitätsklinikum hoch hinauffahren. Dort befindet sich im achten Stock eines turmartigen Gebäudes das Institut für Medizinische Psychologie und Verhaltensimmunbiologie. Direktor Manfred Schedlowski hat schon in den 1980er Jahren begonnen, den Placebo-Mechanismus zu erforschen. „Da sollten Sie besser Künstler werden“, spotteten damals viele seiner Kollegen. Heute sagt Schedlowski selbstbewusst:

**O-Ton 05 - Manfred Schedlowski:**

Wir haben in den letzten zehn, fünfzehn Jahren ganz viel darüber gelernt, wie tatsächlich so ein Placeboeffekt funktioniert: dass dieser Placeboeffekt weit über eigentliche Befindlichkeitsänderungen bei Patienten oder bei Menschen generell hinausgeht, sondern korrespondiert oder einhergeht mit neurobiologischen Veränderungen im Gehirn.

**Sprecher:**

Patienten mit Scheinmedikamenten zu behandeln, wirkt also. Den wissenschaftlichen Durchbruch schafften zunächst amerikanische Forscher. Sie befassten sich mit Parkinson-Patienten, deren Bewegungsstörungen üblicherweise mit einem Medikament behandelt werden, das im Gehirn den Botenstoff Dopamin anregt.

**O-Ton 06 - Manfred Schedlowski:**

Dann haben sie diesen Patienten gesagt: „Du bekommst jetzt ein ganz stark wirksames, ein ganz völlig neues dopaminerges Präparat“, das in Wirklichkeit aber ein Placebo war. Und dann hat man eine Aufnahme vom Gehirn dieses Patienten gemacht und dann zeigte sich, dass dieser Patient im Rahmen der Placebo-Antwort angefangen hat, wirklich Dopamin zu produzieren. Und das war, denke ich, der schlagende Beweis dafür, dass dieser Placeboeffekt eben auch einhergeht mit neurobiologischen Veränderungen im Gehirn von Patienten.

**Sprecher:**

Die Autoren dieser Studie aus dem Jahr 2001 interessierten sich jedoch nur dafür, ob ein Placebo *körperliche* Effekte zeigt. Sie untersuchten nicht, ob es ihrer relativ kleinen Zahl an Patienten dadurch *längerfristig* besser ging. Die Studie regte aber ähnliche Untersuchungen an, zum Beispiel zu Schmerzerkrankungen.

**O-Ton 07 - Karin Meissner:**

Placeboeffekte auf Schmerzen gehen zum Beispiel mit einer reduzierten Aktivität in den Arealen im Gehirn einher, die tatsächlich für Schmerz zuständig sind.

**Sprecher:**

Karin Meissner lehrt an der Hochschule Coburg „Integrative Medizin“, ein Ansatz, der die Erkenntnisse der Medizin mit Erfahrungen aus alternativen Heilmethoden kombiniert. Zuvor hatte sie an der Universität München viele Jahre lang über die Wirkungen von Placebos geforscht.

**O-Ton 08 - Karin Meissner:**

Also da kommt auch weniger Schmerz, möchte ich sagen rein bildlich gesprochen, im Gehirn an. Wir wissen zum Beispiel, dass körpereigene Schmerzdämmstoffe, die Opiode ausgeschüttet werden unter Placebo-Gabe. Es gibt noch eine Reihe anderer Effekte: dass die Schmerzweiterleitung, die Reizweiterleitung quasi aus dem Körper an das Gehirn unterbunden wird und ein bisschen gehemmt wird unter der Placebo-Gabe. Also da gibt es sehr erstaunliche spezifische Effekte, die uns eben eindeutig zeigen, der Placeboeffekt ist keine Einbildung, sondern da passiert wirklich was in unserem Gehirn.

**Sprecher:**

Alles, was die Patienten dafür tun müssen, ist, das Placebo regelmäßig und voller Vertrauen einzunehmen.

**Musik 2: weg, ATMO 1: Geräusch von Pillen, die auf Tisch geschüttet werden, Musik 1****Sprecher:**

Doch vertrauen Patienten und Patientinnen ihren Ärztinnen und Ärzten? Eine aktuelle Umfrage der Therapiewissenschaftlerin Susanne Hammer von der Hochschule Fresenius in Idstein bei 1000 Befragten ergab: Bei Heilpraktikern erfahren sie besonders viel Zuwendung, bei Ärztinnen und Ärzten der Schulmedizin dagegen fühlen sie sich nicht wirklich ernst genommen.

Auch Rita B., die seit Jahren an verschiedensten Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten und Knieproblemen leidet, ist nicht zufrieden mit ihren Ärzten.

**O-Ton 09 - Rita B.:**

20 Prozent zufrieden, 80 unzufrieden. Und das obwohl ich inzwischen Privatpatientin bin.

**Sprecher:**

Eine ernüchternde Antwort, die sie mit einer unglaublichen Geschichte untermauert.

**O-Ton 10 - Rita B.:**

Ich hatte damals Beschwerden - inzwischen weiß ich auch, dass es damals mit den Intoleranzen und den Allergien zusammenhing - und das war ein reiner Schulmediziner und er hat mir nicht richtig zugehört, hat mir ein Medikament gegeben und mich sehr schnell wieder verabschiedet. Und das Medikament hat natürlich nicht geholfen, und ich dachte, okay, sprichst noch mal mit ihm, weil die Beschwerden natürlich noch da gewesen sind und er hatte keine Bereitschaft mehr dazu, als ich noch mal versucht habe, meine Beschwerden zu schildern, hat er seine Arzthelferin gerufen und der Arzthelferin gesagt, sie möchte mich bitte zur Tür begleiten.

**Sprecher:**

Sicher ein extremes Beispiel. Aber viele Menschen haben wahrscheinlich zumindest ähnliche Erfahrungen gemacht.

**O-Ton 11 - Rita B.:**

Ich passte nicht in sein Schema und er hatte überhaupt keine Bereitschaft, ein bisschen über den Tellerrand hinauszuschauen und zu schauen, was könnte da los sein? Das war für mich als Patientin war das keine gute Erfahrung.

**Sprecher:**

Keine gute Erfahrung, kein Vertrauen in den Arzt, die Erwartung, dass das Medikament, das er ihr gab, nicht wirkt – all diese Aspekte spielen bei Heilung und Genesung aber eine wichtige Rolle.

**Atmo 1: Geräusch von Pillen, die auf Tisch geschüttet werden, Musik 1: weg**

**Musik 2****Sprecher:**

Die Placebo-Forschungen konnten nicht nur belegen, dass Placebos tatsächlich etwas im Körper bewirken. Sie konnten auch zeigen, dass diese Effekte nicht nur durch *Pillen* hervorgerufen werden, sondern durch alles, was Erwartungen erzeugt und befriedigt. Das kann auf mehreren Ebenen geschehen.

**Klangakzent****Sprecherin:**

Ebene eins: Die Umgebung oder das Setting. Wird jemand zu Hause behandelt, bei seiner Hausärztin oder in einer großen, aufwändig ausgestatteten Klinik?

**O-Ton 12 - Karin Meissner:**

Je eindrucksvoller die Umgebung ist, desto höher würde man erwarten, dass der Placeboeffekt ist. Also sprich, wenn man in einer hoch technisierten Umgebung operiert wird, dann würde man einen höheren Placeboeffekt erwarten, nach allem, was wir bisher wissen.

**Sprecher:**

Dazu passt, dass der Placeboeffekt größer ist, wenn Forscher eine Scheinoperation durchführen, anstatt nur eine Pille zu geben.

**O-Ton 13 - Karin Meissner:**

Wenn jemand sich einer Operation unterzieht, der überlegt sicher dreimal, ob er das wirklich will, er geht ein gewisses Risiko auch ein, und entsprechend höher ist auch die Erwartung auf eine Besserung. Und so würden wir uns zum Beispiel erklären, dass die Patienten dann bei einer Scheinoperation auch schon starke Besserungsraten zeigen, zusammen mit dem Setting: sie bekommen mehr Aufmerksamkeit zum Beispiel, mehr Zuwendung auch durch viel Personal, das um sie herum im Einsatz ist.

**Klangakzent****Sprecherin:**

Ebene zwei: Der Patient und die Patientin. Sie sollen Vertrauen entwickeln und daran glauben, dass eine Therapie hilft. Auch dann steigt der Placeboeffekt. Die frühere Annahme, dass bestimmte Menschen besonders für den Placeboeffekt empfänglich seien, hat sich nicht bestätigt:

**O-Ton 14 - Karin Meissner:**

Letztlich können wir alle einen Placeboeffekt zeigen, es hängt sozusagen eher von der Situation ab, ob jetzt nach dem Schlüssel-Schlossprinzip wir ansprechen auf diese Situation und tatsächlich mit einem Placeboeffekt reagieren oder eben nicht. Das haben wir auch gar nicht selber in der Hand als Patient zum Beispiel....

***Klangakzent*****Sprecherin:**

Ebene drei: Der Mediziner oder die Ärztin und ihre Art und Weise, mit den Patienten umzugehen.

**O-Ton 15 - Karin Meissner:**

Ärzte können viel dafür tun, um diese Placebo-Response in die Höhe zu treiben, zum Beispiel indem sie empathisch sind, indem sie aktiv zuhören, das sind Faktoren, die eine Rolle spielen, in der sie auch positive Suggestionen bewusst dazu geben zu den Therapien. Eben keine Angst machen, sondern die Erwartung realistisch in die Höhe treiben, natürlich auch nicht übertreiben, es muss dann schon vertretbar bleiben, aber das sind durchaus Faktoren, mit denen man Placeboeffekte maximieren kann.

***Atmo 1: Geräusch von Pillen, die auf Tisch geschüttet werden, Musik 1: weg***

***Musik 2*****O-Ton 16 - Inge Z.:**

Für mich kommt es auf den Leidensdruck an, den ich empfinde in Verbindung mit einer Krankheit oder einer Beschwerde.

**Sprecher:**

Inge Z., die vor allem an Krankheiten der inneren Organe leidet, hat die Erfahrung gemacht, dass Vertrauen nicht allein dadurch entsteht, *wie* eine Ärztin sich *verhält*. Es hat auch mit den Medikamenten zu tun, an die man glaubt, weil sie den Leidensdruck schon einmal gelindert haben.

**O-Ton 17 - Inge Z.:**

Wenn mir ein bewährtes Medikament geholfen hat, dann gibt es auch keinen Grund es zu wechseln. Wenn neue Symptome oder Verstärkungen dazukommen, dann bin ich durchaus offen zu Vorschlägen der Ärzte oder den Ärzten, denen ich vertraue, nur ist es so, dass ich mir dann vorher eine sehr genaue Beschreibung gebe, was das neue Medikament anders macht als das Alte und was es machen würde in Verbindung mit dem alten.

***Atmo 1: Geräusch von Pillen, die auf Tisch geschüttet werden, Musik 1: weg***

***Musik 2***

**Sprecher:**

Für den Essener Placebo-Forscher Manfred Schedlowski ist es kein Zufall, dass viele Patientinnen und Patienten auf ein bewährtes Medikament schwören. Denn dahinter verberge sich ein weiterer Mechanismus, über den der Placeboeffekt wirke. Wenn jemand die Erfahrung gemacht habe, dass ihm etwas geholfen hat, präge ihn das. Er erwartet dann ganz selbstverständlich, dass es auch in Zukunft hilft. Das gilt für Männer wie für Frauen.

**O-Ton 18 - Manfred Schedlowski:**

Wenn Sie wollen, „klassische Konditionierungseffekte“ bei den Patienten, die dann tatsächlich diese Erwartung auch induzieren. Übersetzt kann man sagen: Wenn ich mehrmals gemerkt habe, dass mir das Aspirin, das ich einnehme, gegen meine Kopfschmerzen hilft, wird diese Vorerfahrung, die ich gemacht habe als Patient, tatsächlich einen Teil der Wirkung dieses Aspirins eben auch mitgestalten.

**Sprecher:**

Nicht nur Erwartungen, die Umgebung und das Verhalten der Ärzte stützen den Placeboeffekt, sondern auch Vorerfahrungen und bisherige Lernprozesse. Hier wirkt er dann weitgehend unbewusst. Aber neuere Studien zeigen verblüffender Weise, dass der Placeboeffekt auch eintritt, wenn man ihn transparent macht. Wenn man den Patienten also offen sagt: Nehmen sie drei Mal am Tag diese Placebo-Pillen! Nach Karin Meissner muss man dabei nur ein paar Dinge beachten.

**O-Ton 19 - Karin Meissner:**

Zum einen sagt man eben, was bewirkt werden soll, zum Beispiel der Schmerz reduziert. Dann klärt man gleich auch über den Placeboeffekt auf. Also zum Beispiel: wir wissen heute, dass Placebos wirken gegen Schmerzen. Wir wissen auch, dass es auch funktioniert, wenn wir jetzt nicht bewusst dran glauben, also man muss jetzt nicht denken, ich muss jetzt positiv denken, positiv denken, ich muss dran glauben, sondern es funktioniert alleine sozusagen aufgrund dieses Triggers, dass man regelmäßig Tabletten einnimmt und natürlich im Kopf hat, wogegen das wirken soll.

**Sprecher:**

Die Wissenschaftler sprechen von einer „offenen Placebo-Gabe“. Sie half Patientinnen, die lange Zeit an chronischen Schmerzen gelitten hatten, unter anderem in einer Studie von Ulrike Bingel am Essener Universitätsklinikum. Bingel setzte die Methode auch erfolgreich bei Prüfungsstress ein. Andere Forscher bei Migräne, Reizdarm oder der Depression.

**Klangeffekt****Sprecher:**

Heilpraktikerinnen und Homöopathen nehmen sich viel Zeit für ihre Patientinnen, ihre Patienten. Sie geben ihnen nicht *irgendein* Medikament, sondern suchen nach der Pille, die genau passt. Die persönlichen Erwartungen der individuellen Person werden berücksichtigt und befriedigt. Für den Stuttgarter Medizinhistoriker Robert Jütte erklärt das unter anderem, warum Millionen Menschen seit Jahr und Tag homöopathische Mittel einnehmen. Sie besitzen zwar keine wissenschaftlich nachweisbaren Wirkstoffe, nutzen aber den Placeboeffekt.

**O-Ton 20 - Robert Jütte:**

Ich würde da völlig zustimmen, dass man vielleicht die Homöopathie als das ideale Placebo bezeichnen kann.

**Sprecher:**

Die Vermutung, dass alternative Heilmethoden wie die Homöopathie und Placebos viel miteinander zu tun haben, erhärtet sich. Für den Stuttgarter Medizinhistoriker Robert Jütte, der die Geschichte der Homöopathie intensiv erforscht hat, lässt sich das sogar schon früh belegen. Wie bei Samuel Hahnemann der am Ende des achtzehnten Jahrhunderts, die Homöopathie begründete.

**O-Ton 21 - Robert Jütte:**

Hahnemann hat dann festgestellt, dass Patienten aufgrund der positiven Behandlungserfolge, die sich schnell rumsprachen, zu ihm kamen, aber mit der alten Einstellung, „Herr Doktor, ich brauche ein Rezept und möglichst muss ich die Pille fünfmal am Tag nehmen und die muss auch gleich eine Wirkung zeigen“. Also auch diese Vorstellungen haben sich ja bei manchen Patienten auch heute noch erhalten.

**Sprecher:**

Hahnemann glaubte aber, dass seine homöopathischen Mittel erst wirken könnten, nachdem die Wirkstoffe jener Pillen, die die Patienten vorher eingenommen hatten, „ausgewaschen“ waren. Um während dieser Übergangszeit etwas gegen deren Ungeduld zu tun, verabreichte er ihnen Milchzucker, der seiner Meinung nach keinerlei Arzneiliche Wirkung besaß.

**O-Ton 22 - Robert Jütte:**

Und wir wissen bis heute, dass Milchzucker das reine, das ideale Placebo ist.

**Sprecher:**

Der Begründer der Homöopathie nutzte also neben seinen eigenen Pillen auch Placebos, um die Erwartungen seiner Patienten zu befriedigen. Und er verabreichte diese offenbar so, dass ihm die Patienten völlig vertrauten.

**O-Ton 23 - Robert Jütte:**

Wir haben einen Brief aus den 1830-er Jahren von einem Ziegeleibesitzer aus Brandenburg, der ihm einen Brief schreibt und sagt, „Herr Hofrat, ich habe Ihre Medikamente in der Reihenfolge genommen, obwohl ich durch Ihre Schriften weiß, dass in der Nummer eins kein homöopathisches Mittel war“.

***Atmo 1: Geräusch von Pillen, die auf Tisch geschüttet werden, Musik 1 unterlegen*****O-Ton 24 - Inge Z. /9:**

Ich erwarte auf jeden Fall eine sehr hohe Professionalität.

**Sprecher:**

Die 46jährige Modedesignerin Inge Z. hat genaue Erwartungen, wenn sie zu einer Ärztin oder einem Arzt geht.



**O-Ton 25 - Inge Z. /10:**

Ich erwarte sehr viel Fachwissen, das darüber hinaus geht zu dem, was vielleicht so ein regulärer, normaler Arzt ist. Ich erwarte ins Detail gehen oder auf Kleinigkeiten achten, weil es ja sehr oft darum geht, mit Kreativität auch bei einem Arzt in Kombination mit seinem Fachwissen die richtige Lösung zu bieten.

**O-Ton 26 - Rita B. /11:**

Ein Arzt sollte zuhören, sollte möglichst glauben, was man sagt

**Sprecher:**

Auch Rita B., die Placebo Skeptikerin, hat genaue Vorstellungen, was Ärztinnen und Ärzte können sollen.

**O-Ton 27 - Rita B. /12:**

Und auch den Patienten ernst nehmen und auch eine menschliche Seite zeigen, und vielleicht ein bisschen Mut machen, je nach Situation mehr oder weniger.

***Atmo 1: Geräusch von Pillen, die auf Tisch geschüttet werden, Musik 1 weg******Musik 2 unterlegen*****Sprecher:**

Professionell sein, kreativ sein, Mut machen können und eine menschliche Seite zeigen. Samuel Hahnemann hat es im 18. und 19. Jahrhundert offenbar geschafft, die Erwartungen seiner Patientinnen und Patienten zu erfüllen, auch indem er Placebos gab. Inzwischen lässt sich wissenschaftlich nachweisen, dass sie Wirkung erzielen.

***Klangeffekt*****Sprecher:**

Wenn Placebos aber wirken und bei vielen therapeutischen Handlungen beteiligt sind, sollte die Wissenschaft dann nicht ihre Ablehnung alternativer Heilmethoden wie die Homöopathie überdenken? Oder ganz überwinden? Sollten sich Schul- und Alternativmediziner annähern, wie es durchaus an manchen Forschungseinrichtungen und Universitäten schon der Fall ist? Traditionell denkende Ärzte pochen darauf, dass auch alternative Heilmethoden und ihre Mittel strengstens auf ihre Wirkung überprüft werden. Und zwar in wissenschaftlichen Studien, bei denen weder die behandelnden Ärzte noch die Versuchspersonen wissen, ob das zu untersuchende Mittel, das echte Medikament ist oder ein Placebo. Das ist der sogenannte „Goldstandard“ der Forschung, die „Doppel-Blind-Studie“. Immer wieder stellen Wissenschaftler in diesen Studien fest, dass Placebos genauso oder in bestimmten Fällen sogar besser wirken als das zu testende Medikament!

Ob die „evidenzbasierte Medizin“ im Bereich von Heilung und Gesundheit, die allein richtige ist, ob sich der Blick der Ärzteschaft nicht doch weiten sollte, darüber denken neuerdings auch Medizinerinnen und Mediziner nach. Winfried Rief plädiert dafür, die strikte Trennung zwischen „Schul“- und „Alternativ“-medizin aufzugeben. Er leitet das psychologische Institut der Universität Marburg und ist ein international führender Placebo-Forscher.

**O-Ton 28 - Winfried Rief:**

Wir müssen diese Dichotomie aufgeben, diese Zweiteilung: es gibt Placeboeffekt und es gibt den anderen, den wahren, guten Effekt. Wir gehen auch aufgrund von unseren eigenen Studien davon aus, das ist eng verwoben, das lässt sich eigentlich gar nicht richtig trennen. Und wir haben da spezifische Wechselwirkungen zwischen dem Medikament als solchem, zwischen den psychischen Erwartungen und auch Medikamentenwirkungen gar nicht an der Stelle, wo die Symptome entstehen, sondern Medikamentenwirkungen vielleicht an den Stellen, wo der Placebo-Effekt entsteht im Gehirn.

**Sprecher:**

Ein komplexes Ineinander mit fließenden Übergängen.

**O-Ton 29 - Winfried Rief:**

Stellen Sie sich das mal als Beispiel vor: Sie haben chronische Schmerzen vielleicht und Sie haben ein Medikament, was gar nicht auf die Schmerzen wirkt, aber in Ihrem Gehirn einen super Placeboeffekt auslöst. Ist das dann ein Placebo-Medikament oder ist das ein Schmerzmedikament?

**Sprecherin:**

Winfried Rief und andere Placebo-Forscher fordern daher, bei Zulassungsstudien von Medikamenten künftig auch zu untersuchen, inwiefern Vorerfahrungen, Erwartungen und die Empathie eines Arztes die Wirkung eines Medikaments beeinflussen. Und was es bringen könnte, wenn man zum Beispiel Placebos und Medikamente kombiniert.

***Musik 2: weg, Atmo 1: Geräusch von Pillen, die auf Tisch geschüttet werden,***

***Musik 1***

**Sprecher:**

Die Fremdsprachenkorrespondentin Rita B. hat bei ihren vielen Arztbesuchen immer wieder erlebt, dass ihr die Kombination von Schul- und Alternativmedizin geholfen hat.

**O-Ton 30 - Rita B.:**

Er macht einen souveränen Eindruck, er verbindet Homöopathie, alternative Medizin und Schulmedizin miteinander, er nimmt Rücksicht auf meine Intoleranzen, er versucht auch, - ich habe auch allergische Reaktion auf viele Medikamente - passende Medikamente für mich zu finden, auch wenn es nicht sehr einfach ist.

Er schickt weiter an andere Ärzte, die weiterhelfen können, er sagt was Aufmunterndes....

**Sprecher:**

Doch auch unter den Alternativmediziner gibt es solche, die das Vertrauen ihrer Patienten verspielen. Rita B. denkt an einen arrogant auftretenden Arzt:

**O-Ton 31 - Rita B.:**

Ich bin der Boss, ich bin der Boss! An mich kommt keiner ran, ich bin der Beste, ich bin gut.

**Musik 1: weg, Atmo 1: Geräusch von Pillen, die auf Tisch geschüttet werden**

**Musik 2**

**Sprecher:**

Beim Placeboeffekt kommt es eben nicht nur auf das medizinische Konzept an, sondern auch auf das konkrete Verhalten des Arztes. Daher plädieren die meisten Placebo-Forscher zwar dafür, die Alternativmedizin ernst zu nehmen. Sie wollen sie aber nicht pauschal in den Himmel loben. Und auch für sich genommen dürfe man den Placeboeffekt nicht überschätzen, macht die Wissenschaftlerin Karin Meissner von der Hochschule Coburg unmissverständlich klar.

**O-Ton 32 - Karin Meissner:**

Wir können jetzt nicht sagen, wir nehmen jetzt Placebo ein und dann geht unser Tumor weg oder unsere Krebserkrankung. Da gibt es einfach - ganz klar müssen wir sagen - Grenzen. Es sind tatsächlich Symptome und ihre Begleiterscheinungen im Körper, die wir gut beeinflussen können, nach heutigem Wissen.

**Sprecher:**

Bei der Therapie von Reizdarmsymptomen, der Depression und anderen psychiatrischen Krankheiten kann der Anteil der Placebo-Wirkung bei 60 bis 70 Prozent liegen. Bei Bluthochdruck oder Asthma dagegen nur bei etwa 30 Prozent, fasst Karin Meissner die Ergebnisse mehrerer vergleichender Studien zusammen.

**O-Ton 33 - Karin Meissner:**

Sprich: Je organischer manifestiert eine Erkrankung schon ist, je tiefer eingegraben in unser System, möchte ich mal sagen, desto weniger können wir da mit Placebo noch was ausrichten.

**Sprecher:**

Momentan arbeiten die Placebo-Forscher daran, noch genauer herauszubekommen, bei welchen Erkrankungen der Placeboeffekt wie stark hilft. Und wie man ihn gut mit medizinischen Methoden kombinieren kann. Winfried Rief in Marburg führte in diesem Zusammenhang eine Studie durch, die viel Aufsehen erregte. Er wollte wissen, wie positive Erwartungen bei Herzoperationen helfen können.

Sein Team führte daher mit 120 Patienten vor ihrer Operation Gespräche durch, um herauszufinden, was sie bedrückt. Heraus kam die Angst, nach der OP nicht wieder richtig arbeiten, reisen und genießen zu können. Ein Psychologenteam um Rief versuchte, diese Ängste gezielt abzubauen oder einzudämmen. Es klärte über die Heilungschancen auf, entwickelte positive Zukunftsszenarios nach der OP und machte Mut.

#### **O-Ton 34 - Winfried Rief:**

Und wir konnten zeigen, dass die Menschen, die vorher diese Beratungsgespräche hatten, dass die sechs Monate nach der OP nur halb so stark durch die Herzerkrankung beeinträchtigt waren wie die anderen. Also dass die in ihrer Lebensführung viel freier waren, mehr wieder in Urlaub fahren konnten, Hobbys nachgehen konnten oder arbeiten gehen konnten. Wir haben auch nachgefragt, wie viele Stunden pro Tag fühlen sie sich arbeitsfähig, einsatzfähig sozusagen auch für die berufliche Belastung, können auch da zeigen, dass ganz spezifisch diejenigen, die diese psychologische Vorbereitung hatten für die OP dann besonders gut abschneiden und dass es denen ganz besonders gut geht sechs Monate nach der OP.

#### **Sprecher:**

Das Modell wird momentan in verschiedenen deutschen Herzkliniken erprobt. In einer weiteren Studie behandelte Menschen mit Schlafstörungen, die schon über längere Zeit Schlafmittel eingenommen hatten. Nach einer gewissen Zeit verabreichte er ihnen Placebos an Stelle dieser Medikamente. Winfried Rief baute auf die Vorerfahrungen der Patienten, auf einen Lernprozess, der sie positiv konditioniert. Nach dem Motto: Die Medikamente haben ja bisher gewirkt, „dann sollten auch *die* Pillen wirken, die ich jetzt bekomme“.

#### **O-Ton 35 - Winfried Rief:**

Das Schöne beim Schlaf ist, wir können da sowohl subjektiv die Qualität erfragen wie gut haben Sie geschlafen letzte Nacht? Aber wir können diese Qualität auch objektiv messen, durch die sogenannte Polysomnografie. Und dass machen wir in dieser Studie auch, dass wir also das EEG im Schlaf messen, ist der Mensch wirklich im Schlaf und in welchen Schlafphasen gibt es welche Aktivität? Und an solchen objektiven Parametern aus dem Schlaf können wir dann auch Placeboeffekte darstellen.

#### **Sprecher:**

Das Placebo veränderte die Hirnaktivität, was für Winfried erklärt, dass bei Zulassungsstudien von Schlafmedikamenten auch die Versuchspersonen besser schliefen, die nur ein Placebo erhielten. Zu einem ähnlich erstaunlichen Ergebnis führte eine Studie, die Manfred Schedlowski in Essen durchführte. Medikamente, die das Immunsystem nach Organtransplantationen unterdrücken, können Infektionen verursachen, den Blutdruck erhöhen oder die Nieren schädigen. Schedlowski hat daher versucht, die Medikamentengabe zu reduzieren.

**O-Ton 36 - Manfred Schedlowski:**

Wir geben ein Medikament, das das Immunsystem unterdrückt, zusammen mit einem anderen Reiz, bei uns ist es immer so ein Geschmacksreiz, und wenn wir das mehrmals trainieren, dann reicht allein so ein Geschmacksreiz wieder aus, um das Immunsystem zu unterdrücken.

**Sprecher:**

Noch verblüffender: Dieser Effekt ließ sich steigern, als Schedlowski das Placebo längere Zeit gemeinsam mit dem Medikament verabreichte, aber mit einer weitaus geringeren Medikamentendosis - und entsprechend schwächeren Nebenwirkungen.

**O-Ton 37 - Manfred Schedlowski:**

Wir sehen, wenn wir nur zehn Prozent der ursprünglichen Medikamentendosis zu diesem Lernprozess dazuschalten, dann können wir diesen gelernten immunsuppressiven Effekt über längere Zeiten aufrechterhalten.

**Sprecher:**

Das alles sind nur erste Ergebnisse mit kleinen Patientengruppen, die weiter bestätigt werden müssen. Aber sie deuten an, was in Zukunft möglich ist. Die Placebo-Forscher fordern daher, den medizinischen Nachwuchs schon in der Ausbildung stärker als bisher über Placebos aufzuklären. Und sie bieten Kurse an, in denen Ärztinnen und Ärzte lernen können, wie man den Placeboeffekt durch empathisches Verhalten verstärkt. Es gibt aber noch weitere Vorschläge.

***Musik 2: weg. Atmo 1: Geräusch von Pillen, die auf Tisch geschüttet werden,***

***Musik 1*****O-Ton 38 - Inge Z.:**

Ich höre sehr genau in meinen Körper und fühle den Nebenwirkungen nach, die ich selbst empfinde, verbunden mit dem Beipackzettel.

**Sprecher:**

Bei den vielen Arztbesuchen, die Inge Z. hinter sich hat, hat sie jede Menge Medikamente mit entsprechendem Beipackzettel in die Hände bekommen. Was sie lesen musste, gefiel ihr gar nicht.

**O-Ton 39 - Inge Z.:**

Ich kann mich erinnern an „extreme Müdigkeit“ oder „Schläfrigkeit tagsüber“ oder „Abgeschlagenheit“, also das sind alles Nebenwirkungen, mit denen ich in meinem Berufsleben sehr schlecht leben kann.

**Sprecher:**

Noch schlimmer ist es, wenn man im Beipackzettel liest, dass das Medikament bei einem von 1000 Menschen hohen Blutdruck hervorrufen kann. Oder bei einem von 10.000 Menschen sogar gefährliche Veränderungen des Blutbildes.

Auch wenn jemand das Medikament dann trotzdem nimmt - die Sorge, dass etwas passieren könnte, schwingt unterschwellig mit. Placebo-Forscher wissen, dass negative Erwartungen den therapeutischen Effekt von Medikamenten einschränken können. Das ist der sogenannte „Nocebo-Effekt“. Die renommierte Schmerz- und Placebo-Forscherin Ulrike Bingel vom Universitätsklinikum Essen will den Nocebo-Effekt, der durch die Nebenwirkungsliste der Beipackzettel hervorgerufen werden kann, reduzieren. Sie unterstützt die Idee, Patientinnen und Patienten genauer als bisher darüber aufzuklären, was ein Medikament wirklich leisten kann.

**O-Ton 40 - Ulrike Bingel:**

Ich würde absolut dafür plädieren - und ich weiß, dass es auch Bestrebungen von oberen Behörden gibt - zumindest eine Art zweiten Beipackzettel zu entwerfen, einen „patientenzentrierten Beipackzettel“. Wir werden, glaube ich, aus juristischen Erwägungen den klassischen Beipackzettel nicht los werden, aber tatsächlich fände ich eine zweite Art von Patienteninformation, wo auch viel besser erklärt ist, was ist das Ziel der Behandlung, wo wirkt das Medikament, wie viele andere Leute nehmen das, wann darf ich mit einer Wirkung rechnen, wo das drauf steht, das fände ich extrem hilfreich.

**Sprecher:**

Dann würden viele Patientinnen und Patienten vielleicht auch nicht mehr im Internet herumsurfen und dort unter Umständen auf falsche oder erschreckende Informationen stoßen, die den Heilungsverlauf belasten und erschweren.

**O-Ton 41 - Ulrike Bingel:**

Placebo kann positive und negative Einflüsse haben und das Wichtigste ist eben, dass man die positiven Effekte möglichst gezielt genutzt, um die Wirksamkeit, Verträglichkeit und auch Compliance von Behandlung zu verbessern.

***Atmo 1: Geräusch von Pillen, die auf Tisch geschüttet werden***

**Sprecher:**

Die Vorschläge der Placebo-Forscher klingen bisweilen unkonventionell. Aber die Ergebnisse ihrer Studien sind inzwischen so überzeugend, dass es fatal wäre, wenn der Placeboeffekt im Gesundheitssystem nicht stärker berücksichtigt werden würde.

\* \* \* \* \*