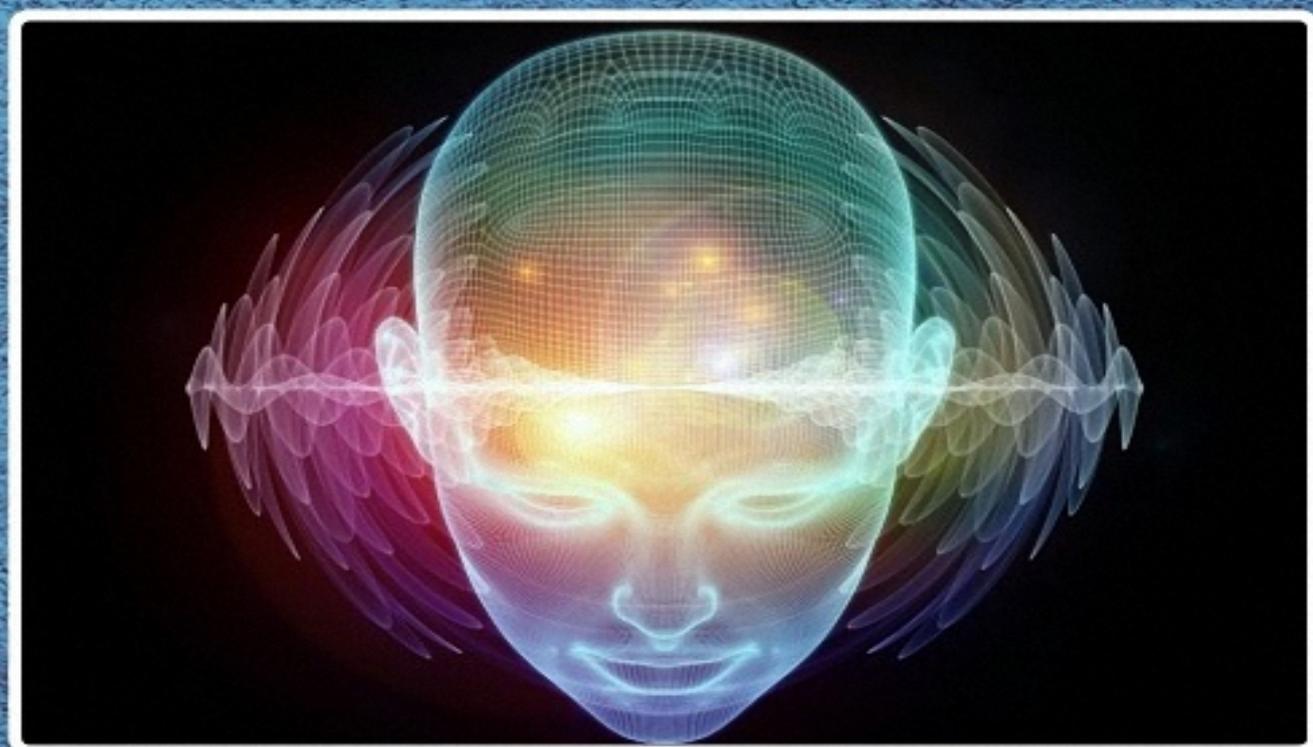


Carin Partl

Der Placebo Effekt

Kann Glaube Berge versetzen?



Über die Macht unserer Erwartungen
und deren Einfluss auf unsere
Gesundheit und Lebensqualität

eBook

GEHIRN-WISSEN KOMPAKT

Der Placebo Effekt

Kann Glaube Berge versetzen?

Autorin: Mag. Carin Partl



Verlag: FQL Publishing, München

Buch: IISBN 978-3-947104-90-1

eBook: ISBN 978-3-947104-91-8

Buchreihe: GEHIRN-WISSEN KOMPAKT

Die vorliegende Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Grafiken ist nur mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers gestattet. In diesem Buch werden u. U. eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet. Auch wenn diese nicht als

solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen. Bildnachweis: Alle in diesem Buch verwendeten Abbildungen sind von Shutterstock®.

Danksagung

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die das Schreiben dieses Buches unterstützt und ermöglicht haben.

Als erstens gilt mein Dank meinen Eltern, im Besonderen meiner Mutter, die mir dies überhaupt ermöglicht hat.

Einigen Referenten der AON-Akademie gilt auch mein besonderer Dank: Prof. Esch hat mich beispielsweise auf Ted Kaptchuk und die Open Label Studien aufmerksam gemacht, Prof. Bühel hat mir empfohlen, Studien von Ulrike Bingel zu lesen und Prof. Roth hat mich auf die Therapeutische Allianz aufmerksam gemacht und mit seiner Unterstützung einen großen Beitrag dazu geleistet schon im Vorfeld, Feedback zu bekommen.

Meinen Jungs, meinem Partner und meinen Freunden gilt auch ein großer Dank, da ich besonders in der Zeit der Recherche und des Verfassens des vorliegenden Buches wenig Zeit für sie hatte.

Über dieses Buch

Placebo kennen wohl die meisten im Zusammenhang mit der Medikamentenforschung und für viele war es über lange Zeit ein leidiges Problem und lediglich ein „Messfehler“. Der Mediziner Henry Beecher verwendete als Chirurg im ersten Weltkrieg aus der Not heraus Kochsalzlösung statt Morphin bei einem verwundeten Soldaten, weil eben kein Morphin vorhanden war. Die verblüffende Wirkung ermunterte Beecher weiter in diesem Gebiet zu forschen. Heute wissen wir, dass allein die **Erwartung** auf eine Behandlung schon positive **Effekte** bei Patienten haben kann.

Im deutschen Sprachraum hat sich Prof Dr. Ulrike Bingel mit ihrem Team einen Namen gemacht und in den USA ist es v.a. Prof. Dr. Ted Kaptchuk, der mit seinen Open Label Studien für viel Verblüffung gesorgt hat.

Trotzdem ist für viele Placebo immer noch rein subjektives Empfinden. Dank moderner Bildgebungsverfahren wissen wir heute, dass die Effekte auf mindestens drei Stufen ansetzen: auf der Ebene des **Rückenmarks**, weiter die Orte **positiver Erwartung** also **Belohnungssysteme** und auch in der wichtigsten Kontrollinstanz der Großhirnrinde.

Der **Nocebo** Effekt darf hier natürlich auch nicht unerwähnt bleiben, die **Angst** vor etwas, also eine **negative Erwartung** kann v.a. im Kontext von Beipackzetteln, eventuelle Risiken bei Operationen zu teils gefährlichen Reaktionen führen.

Als Psychologin ist es mir in diesem Buch natürlich auch ein Anliegen psychologische Theorien/Aspekte hineinfließen zu lassen, die Kognition, das Lernen, die Konditionierung und der **Effekt der Selbsterfüllenden Prophezeiung**.

Im Volksmund spricht man davon, dass Glaube Berge versetzen kann, ist das neurowissenschaftlich begründbar? Der Placebo Effekt ist neben der medizinischen Anwendung bei der Medikamentenvergabe, auch beim **Regulieren des**

Schmerzempfindens und der Reduzierung von **Angst** und auch anderen „praktischen“ Anwendungen wie zum Beispiel im Sport von Bedeutung.

Daher empfiehlt sich ein interdisziplinärer Zugang und eine wissenschaftlich fundierte Anwendungspalette zum Wohle der Menschen. Wie das aussehen könnte, wird im Resümee diskutiert.

Inhaltsverzeichnis

Danksagung

Über dieses Buch

1. Einleitung

2. Placebo Begriff

2.1. Definition des Placebo Begriffes

2.2 Definition des Nocebo Begriffes

2.3 Die therapeutische Allianz - neurobiologisch betrachtet

2.4 Mind-Body Medizin

2.5 Die Macht der Autoregulation

3. Die Geschichte des Placebo

3.1 Placebo-Geschichte und Forschung

3.2 Placebo Begriff im Alltag und in der Praxis

4. Psychologische Aspekte - Kognition und Lernen

4.1 Kognition

4.2 Assoziatives Lernen - Konditionierung

4.3 Die neuronale Plastizität und das Lernen

5. Placebo aus neurowissenschaftlicher Sicht

5.1 Das Limbische System

5.1.1 Die untere limbische Ebene

5.1.2 Die mittlere limbische Ebene

5.1.3 Die obere limbische Ebene

5.2 Das Belohnungssystem - Aktivierung von Motivation

5.3 Das Bindungssystem - die Rolle von Oxytocin

5.4 Das Stressverarbeitungssystem

5.5 Das interne Beruhigungssystem

5.6 Das interne Bewertungs- und Motivationssystem

5.7 Wo Scheinmedikamente wirken

5.8 Hypothese

6. Mechanismen der Placebo Antwort

6.1 Die Placebo Analgesie - Reduktion des Schmerzes durch Placebo

6.2 „Emotionale“ Placebos - Angstlöser und Anti-Depressiva

7. Anwendungsmöglichkeiten von Placebos - Nocebos

7.1 Anwendung in der Medizin

7.1.1 Placebos als Wirkstoffverstärker

7.1.2 Das Arzt-Patienten-Gespräch – die Macht der Sprache und der richtigen Wortwahl

7.1.3 Placebos offen geben

7.1.4 Placebo Effekt trainieren

7.1.5 Nocebo-Effekte vermeiden

7.1.6 Die Wirkung von Farben und Größen und teuer oder billig

7.2 Anwendungen von Placebos im Sport

8. Zusammenfassung

9. Resümee

10. Anhang

11. Abbildungsverzeichnis

12. Literatur- und Quellenangaben

13. Glossar

14. Persönliche Notizen

15. Nachwort

Über die Autorin

1. Einleitung

Placebo kennen die meisten im Zusammenhang mit Medikamententests als unerwünschten Messfehler oder als vermeintliches Hirngespinnst. Wir wissen heute, dass die Effekte messbar sind, vor allem die bildgebenden Verfahren liefern hier beeindruckende Ergebnisse.

In diesem Buch will ich zunächst von einer Definition über **Placebo** und natürlich auch seinem „Gegenspieler“ dem **Nocebo** Effekt, einen Bogen spannen vom vermeintlichen Messfehler zum erwünschten Effekt. Dabei kommen auch die therapeutische Allianz, die Mind-Body-Medizin und die **Autoregulation** zur Sprache.



Abb. 1: Das Mysterium Gehirn

Die Geschichte der Placebo Forschung mit ihren Ursprüngen und dem ersten Pionier Henry Beecher werden ebenfalls Thema dieses Buches sein. Psychologische Aspekte wie die Kognition, das Lernen, die **Konditionierung** sind ebenfalls wichtige Aspekte, die hier Eingang finden werden.