

FOTO: © 123RF - LIGHTWISE

Der Glaube versetzt Berge!

spezifische Behandlungsmethode, wie z.B. Wirkstoff oder Operation etc. zurückzuführen ist. Der Placeboeffekt ist genauso wie der Noceboeffekt die „Erfüllung einer Erwartung“, wie es bereits der Italiener F. Benedetti beschrieben hat. Je mehr Erwartungen man an einen kommenden Schmerz hat, desto stärker fühlt man diesen letztlich auch! Nocebo hingegen bedeutet so viel wie – „**ich werde schaden**“. Der **Nocebo-Effekt** ist die Umkehr des Placebo-Effekts, wobei die Erwartung eines negativen Ereignisses zu einer Verschlechterung eines Symptoms führen kann.

Es konnte in vielen Studien und Alltagsbeobachtungen gezeigt werden, dass nach Placebo- und Nocebo-Aktivitäten Reaktionen im Körper im immunologischen und auch im endokrिनologischen Bereich feststellbar waren. Dabei hat man derartige Veränderungen bei psychischen Erkrankungen (Depression), bei Operationen (Arthroskopie bei Gonarthrose), bei Schmerzen und bei vielen anderen Beschwerden, wie Karzinomschmerzen oder Parkinson messen können. Besonders gut reagieren jene Menschen auf Placebos, die sich gerne Extremsituationen aussetzen (sogenannte „Sensation Seeker“).

Keine Wirkung von Placebos konnte hingegen bei narkotisierten Patienten, bei Patienten mit ausgeprägten kognitiven Defiziten (z. B. Alzheimer Demenz) sowie bei

Placebos und Nocebos können sowohl helfen als auch schaden

Das lateinische Wort „**Placebo**“ wurde zum ersten Mal 1340 von Geoffrey Chaucer in Anspielung auf den Psalm 116.9 spöttisch benutzt, dessen erste Zeile „**Placebo Domino in regione vivorum**“ („Ich werde wandeln vor dem Herrn im Lande der Lebenden.“) lautet und der von Priestern und Mönchen mit Eifer und gegen Entgelt für den Toten gesungen wurde. Das Wort „placebo“ bedeutet „ich werde gefallen“.

■ TEXT: UNIV.-PROF. DR. GÜNTER BERNATZKY

Bereits im 17. Jahrhundert hatten Mediziner in England „inaktive“ Medikamente als Placebo bezeichnet. Heute weiß man, dass sowohl der Place-

boeffekt als auch der Noceboeffekt eine psychologisch und neurobiologisch evidenzbasierte therapeutische Wirkung darstellt, die nicht ausschließlich auf eine

schweren Verletzungen im Vorderhirnbe- reich festgestellt werden. Eine Placebo- antwort ist ohne das bewusste Erleben der Situation, in der ein Placebo verabreicht wird, nicht möglich!

Der Placebo-Effekt kann durch die **Therapieform**, in der die Therapie erfolgt (Farbe, Größe, Form, Beschriftung etc. der Wirkmittel), durch **bestimmte Eigenschaften des Patienten** (Persönlichkeit und Bewusstseinszustand), bzw. **des Therapeuten** (Überzeugungskraft, Erfahrung, Geschlecht, selbstsicheres Auftreten, Autorität, Herzlichkeit, Zuwendung, Charisma etc.) und **durch die Patient/Therapeut-Beziehung** (Anzahl der Therapie- kontakte) beeinflusst werden.

Placebo und Schmerz

Die Placebotherapie basiert auf der Stimu- lation bestimmter nervaler Schaltkreise im Gehirn, wobei überwiegend jene Hirn- regionen, die vor allem in der gefühls- mäßigen Verarbeitung von Schmerzen eine Rolle spielen, beteiligt sind: Neben Endorphin, Dopamin, Serotonin, Corti- sol, Gaba und Wachstumshormon werden auch noch andere Transmitterstoffe akti- viert. Bei diesen Vorgängen spielt das **en- dogene Opioidsystem** die entscheidende

„ Der Placebo-Effekt bewirkt eine Reduktion der Übertragung des Schmerzreizes! „

Rolle. Eine hohe spezifische Placeboant- wort kann in spezifischen Teilen des Kör- pers hervorgerufen werden. Diese lokale Placeboantwort kann durch den Gegen- spieler der endogenen Opioiden (Endor- phine), dem Naloxon, blockiert werden.

In einer Studie, in der chronische Schmerzpatienten mit Placebos behandelt wurden, konnte nachgewiesen werden, dass bei jenen Personen, bei denen es zu einer Placeboantwort kommt, eine höhere

Konzentration von Endorphinen im Hirn Liquor nachweisbar ist.

Es konnte auch gezeigt werden, dass ein Placebo die Schmerzreizübertragung im Rückenmark reduziert. Diese Placeboant- wort, verursacht durch die starke Erwar- tungshaltung, ist unempfindlich gegen- über Naloxon. Dennoch bewirkt die **Erwartungshaltung**, dass der folgende Schmerz nicht so stark sein wird, ein tat- sächliches Abschwächen des Schmerzes. Hierbei haben frühere Lernerfahrungen eine große Bedeutung.

Mehrmalige Erfahrungen führen zu einem Lerneffekt, der als sogenannte **Konditio- nierung** auf das Immun- und Hormonsys- tem einen Einfluss hat. Ein Placeboeffekt kombiniert mit einer verbalen Beeinflus- sung der Analgesie beruht auf Opioid- und Nicht-Opioid-Mechanismen durch **Erwartungs- und Konditionierungs- systeme**.

Der Placeboeffekt bei Schmerzen wird also von mindestens 3 Faktoren bestimmt:

- ▶ Lernen über die klassische **Konditionierung**,
- ▶ **dem Wunsch** der PatientInnen nach Schmerzlinderung und
- ▶ ihrer **Erwartungshaltung**.

So kann die wiederholte Gabe von ef- fektiven schmerzhemmenden Mitteln auf Grund der Erwartungshaltung den Place- boeffekt eines anschließend gegebenen Placebos wesentlich stärker erhöhen, als wenn nach einer ersten Placebobehand- lung eine weitere durchgeführt wird. **Der Grad der Erwartung bei den PatientIn- nen bestimmt also die Größe des Placeboeffektes wesentlich mit.** Diese Er- wartungshaltung ist durch das Umfeld, in dem der Patient behandelt wird sowie durch die ärztliche Intervention entschei- dend beeinflussbar! Besonders wichtig sind die Worte, die der Arzt/Therapeut benützt. Auch die Worte der Angehörigen zur durchgeführten Therapie sind von Be- deutung!

Der Nocebo-Effekt

Der Nocebo-Effekt ist die Umkehr des Placebo-Effekts, wobei die Erwartung eines negativen Ereignisses zu einer Ver- schlechterung eines Symptoms führen kann. →

Mondial Medica

Schmerz- Symposium

auf Mittelmeerkreuzfahrt

5.-12. Mai 2012

Ihre Route: Venedig – Bari – Katakolon – Izmir – Istanbul – Dubrovnik – Venedig

Ihr Schiff: MSC Kreuzfahrten ****+

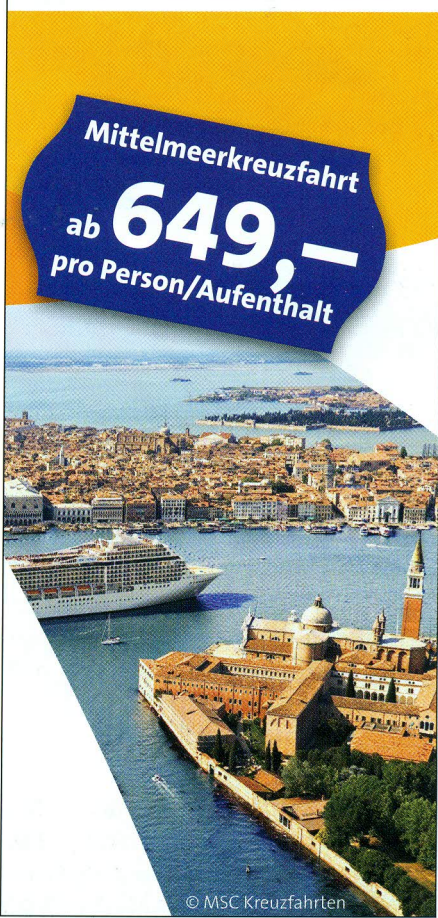
Erfahren Sie alles rund um das Thema Schmerz bei einer 8-tägigen Mittelmeerkreuz- fahrt. Fachvorträge von Schmerzexperten über unterschiedliche Therapiemethoden und praktische Übungen unter fachlicher Anleitung vermitteln Ihnen einen fundierten Einblick in die Materie.

Sonderpreis

pro Person ab **649 €**
für 1 Woche Doppel-Innenkabine
inkl. Vollpension (exkl. Anreise nach Venedig)
Tagungsgebühr für Ärzte 475 €
(inkl. Tagungsunterlagen & Kaffeepausen)

Programm & Buchungen

Mondial Medica Reisebüro GmbH
Fr. Mag. (FH) Kordula Krassel
Währinger Gürtel 18-20 (AKH), 1090 Wien
t +43 1 402 406 10 f +43 1 402 406 120
krassel@mondial.at
www.mondial-medica.at/schiffschmerz2012





HOTEL LANDSITZ

PICHSCHLOSS***

Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen

Katrin Heindl

8812 Mariahof/Neumarkt/Stmk. Tel.: 03584/2426
info@pichlschloss.at - www.pichlschloss.at

DER NATUR NAHE SEIN UND GESUND LEBEN!

Das wollen wir Ihnen im Pichlschloss gerne ermöglichen! Gesundes Essen, spazieren in guter Luft, Gymnastik, Wellness, Naturkosmetik, Kräutersammeln rund ums Haus, wandern entlang der VIA NATURA, beobachten am Vogelweiher.... oder Sie nehmen an einem unserer Gesundheits- und Kreativkursen teil! Gerne senden wir Ihnen unverbindlich ein detailliertes Programm zu!

Unsere Frühjahrswochen: Saffasten, Wirbelsäulenturnen, Kochseminar „Ernährung nach den 5 Elementen“, Wanderwochen, Acrylwoche, Gedächtnistraining ...

Sie finden sicher Interessantes für sich! Kein Einbettzimmerzuschlag! Nur 15 Gehminuten vom Ortszentrum entfernt!

Gratis Abholung vom Bahnhof! Schnupperangebote.



Nocebo-Anregungen lösen Unbehagen aus und verstärken oft die Schmerzen. Nocebo bedeutet so viel wie – „**ich werde schaden**“. Beipackzettel, Stärkung der negativen Erwartungshaltung, ängstliche

Schilderungen von Freunden oder Verwandten etc. beeinträchtigen damit die Behandlung dramatisch. Dabei können allein schon negative Wörter, wie auch Angst über die Zunahme von Schmerzen tatsächlich solche auslösen. In der Praxis kann dies beobachtet werden, wenn negative Diagnosen gestellt werden. Hier kann es dazu führen, dass auf Grund der negativen Erwartungshaltung die vermuteten Symptome noch mehr verstärkt werden. Damit ist die Behandlung beeinträchtigt. Negative Gesundheitswarnungen von Massenmedien im Westen bzw. „Black magic – wie Voodoo magic“ in anderen Gesellschaften haben in der Wirkung von verschiedenen Therapien eine entscheidend große Rolle und können zur Verschlechterung des Zustandes führen!

Wird die negative Erwartungshaltung stimuliert, dann kommt es ebenso zu einer Reihe von Hormonausschüttungen im Körper: So wird das im Darm produzierte Hormon Cholecystokin (CCK) aktiviert, was die Schmerzübertragung letztlich sogar verstärkt. CCK hebt die Wirkung der endogenen Opioide (s. Endorphine) auf. CCK kann auch – falls Patienten zu große Ängste bzw. negative Erwartungshaltungen haben – für die gehäuften Nebenwirkungen bei der Einnahme von Medikamenten verantwortlich sein.

Den Placebo/Noceboeffekt für die Praxis nützen

In der Praxis kann sowohl der Placebo-Effekt als auch der Nocebo-Effekt regelmäßig beobachtet werden: Teils kann mit Hilfe der Placeboschmerztherapie in bestimmten Fällen die Gabe von Schmerzmitteln deutlich reduziert werden.

Die Wirksamkeit von „echten“ Schmerzmitteln kann nämlich durch bewusstes Hervorrufen des Placeboeffektes noch gesteigert werden; umgekehrt natürlich auch durch Ängste reduziert werden!



FOTO: © TZSRF - VLADIMIR NENOV

Der Placeboeffekt mit seinen biologischen, psychologischen und soziokulturellen Aspekten stellt einen nützlichen Therapiebestandteil dar und beeinflusst den Verlauf vieler Krankheiten und Therapien.

Das Potential der Placebowirkung sollte so vollständig wie möglich durch positive und realistische Informationen eingesetzt und ausgenutzt werden.

Der Noceboeffekt soll durch Vermeidung negativer oder angsterzeugender Informationen so weit wie möglich reduziert werden. Gewiss spielen hier richtig gestaltete Patienteninformationen nach den Richtlinien „Evidenzbasierte Patientenaufklärung“ eine wichtige Rolle. Ein Vorteil dieser Miteinbeziehung liegt letztlich auch darin, dass die PatientInnen stärker in den Behandlungsprozess eingebunden werden.

Nach neuen Erkenntnissen beruhen die nachgewiesenen Heilwirkungen von Placebos bzw. die verschlechternden Wirkungen von Nocebos auf den **Erwartungen** und **Wünschen**, der **Konditionierung** und dem **Glauben sowie der Bedeutung**, die der Patient der Intervention beimisst. Bereits PD. Wall hat 1999 in seinem Buch „Pain. The Science of suffering“ geschrieben: **„Der Glaube versetzt Berge.“**

Das Wissen um die Wirkung des Placebo- und Noceboeffektes zeigt erneut, dass die wichtige Voraussetzung einer jeden guten Therapie ist, dass der Arzt mit den PatientInnen ein Vertrauensverhältnis aufbaut und über reelle Heilungschancen spricht. Die hohe Bedeutung der Zuwendung durch alle an der Therapie beteiligten Personen (inkl. Pflegepersonen u. Angehörige d. Patienten) sei in diesem Zusammenhang erwähnt! Zuwendung kann Stressreaktionen des Körpers senken. Auch dadurch werden die Selbstheilungskräfte des Körpers ange-regt. Die nachfolgenden Therapiemaßnahmen wirken besser.

Literatur auf Anforderung beim Autor!

Staudt-Gel



- ✓ Mehr Beweglichkeit für Muskeln und Gelenke
- ✓ Mit der Kraft der 7 Kräuter
- ✓ Mit Grünlippmuschel-Extrakt

Bezugsquellen:

- ▶ Apotheken
- ▶ Bandagisten
- ▶ Mobilias Health Group
- ▶ Kneippbund

www.staudt.at