

# PLACEBO, HILF!

Endlich nimmt die Wissenschaft die Macht der Placebos ernst: Suggestive Worte und Zuckerpillen wirken teilweise besser als richtige Medikamente. Wie kann man ihre Effekte noch heilsamer nutzen?



Text MATHIAS PLÜSS  
Bilder PETER LANGER  
Manchmal entscheidet ein einziges Wort über Leben oder Tod. «Moribundus», sagte der berühmte Chirurg Ferdinand Sauerbruch nur, als er am Bett des Patienten vorbeiging. Wie viel Hoffnung hatte der Kranke in den Besuch des Arztes gelegt, wie sehr hatte er auf dessen Ratschlag gezählt. Und jetzt bloss das: «Moribundus». Was so viel bedeutet wie: «Todgeweiht». Doch der Patient verstand kein Latein und dachte, dies sei die Diagnose. Endlich weiss die Medizin, woran ich leide, freute er sich – nun kann man mich therapieren, es geht aufwärts! Tatsächlich genas er rasch und konnte zwei Wochen später das Spital gesund verlassen.

Es geht aber auch umgekehrt. «Ein Fall von TS», sagte der begnadete Kardiologe Samuel Levine schlecht gelaunt zu seinen Assistenten, die sich um das Bett der Patientin versammelt hatten. Das ist Medizinerslang und bedeutet «Trikuspidalklappen-Stenose» – eine unangenehme, aber nicht unmittelbar bedrohliche Herzklappen-Verengung. Die Kranke machte sich aber ihren eigenen Reim darauf. «Das ist das Ende», murmelte sie nur. Sie war felsenfest davon überzeugt, TS bedeute «Terminale Situation», und alles Zureden konnte sie nicht von ihrem Irrtum abbringen. Schon Minuten darauf begann sich Wasser in ihrer Lunge anzusammeln, was für diese Krankheit völlig untypisch ist. Wenige Stunden später starb sie an einem Lungenödem.

Fabrizio Benedetti ist kein Mann, der sich so leicht beeindruckt lässt. «Psychosomatische Todesfälle sind nichts Überraschendes», sagt er. «Letztlich ist es eine Art Herzinfarkt aufgrund von extremem Stress. Das Herz-Kreislauf-System reagiert sehr sensibel auf negative Suggestionen.» In traditionellen Gesellschaften waren es die Voodoo-Priester, die mit ihren Worten über Heilung und Tod entschieden – man spricht bei psychosomatischen Todesfällen daher auch von «Voodoo Death». Es gibt zahlreiche Schilderungen über gesunde Menschen, die bald nach einer «Verhexung» durch den Schamanen zu Tode kamen. «Heute», sagt Benedetti, «ist der Schamane durch den modernen Arzt ersetzt worden.»

Wir befinden uns an einem ungewöhnlichen Ort: in der Forschungsstation Testa Grigia an der italienisch-schweizerischen Grenze, zwischen Matterhorn und Monte Rosa, auf 3480 Metern. Fabrizio Benedetti,

Hirnforscher und Arzt an der Universität Turin, führt hier oben regelmässig Studien durch; darum gibt es auf der Station auch einen Testraum und ein chemisches Labor. Die Sicht ist herrlich, aber der Atem geht etwas schwer – genau darum sind wir hier. «Die geringe Sauerstoffkonzentration ist ein starker Stressfaktor», sagt Benedetti. So könne man Stressreaktionen viel besser untersuchen als auf Meereshöhe.

Benedetti ist einer der weltweit führenden Forscher im Bereich des Placebo- und Noceboeffekts. Mit «Placebo» (wörtlich: «Ich werde gefallen») umschreibt man alle positiven Wirkungen einer Behandlung, die nicht direkt auf Operationen oder Arzneien zurückgehen – mit «Nocebo» («Ich werde schaden») die negativen. Und diese psychologischen Effekte sind stark, manchmal viel stärker als die stofflichen: Im Extremfall können sie einen Todkranken gesund und einen Gesunden todkrank machen. In der Medizin hat man sie trotzdem lange nicht ernst genommen.

#### Doping mit Zuckerpillen

«Das ist nur Placebo», ist wohl der meistgehörte Satz in diesem Zusammenhang – wir werden ihn uns abgewöhnen müssen. Denn in den letzten zehn Jahren hat sich eine eigentliche Placeboforschung etabliert, und je weiter sie voranschreitet, umso mächtiger und umfassender erscheint das Phänomen. Man geht heute davon aus, dass die «Heilmittel» des Altertums fast nur über den Placeboeffekt wirkten, und auch bei den modernen Medikamenten ist der Placeboanteil beträchtlich. So ist bei Antidepressiva der Placeboeffekt im Schnitt doppelt so gross wie jener der Wirkstoffe – da kann man nicht von einer Nebensächlichkeit sprechen. Zunehmend machen sich Forscher nun Gedanken darüber, wie man dieses Wissen gezielt nutzen könnte.

Auch bei der Schmerzlinderung ist der Effekt gross: Eine Zuckerpille wirkt gleich stark wie sechs bis acht Milligramm Morphium. Mittlerweile weiss man recht gut, was dabei im Gehirn abläuft – dazu hat insbesondere die Forschung Fabrizio Benedettis beigetragen. «Placebos funktionieren häufig über Belohnungsmechanismen», sagt er, «ähnlich wie Essen, Sex oder Geld.» Nur schon die Erwartung, dass ich mich in wenigen Minuten besser fühlen werde, versetzt das Gehirn in einen euphorischen Zustand. Sagt ein Arzt: «Das wird Ihnen helfen» und verabreicht eine Pille, egal ob echt oder Placebo, so wird im Kopf des Patienten augenblicklich eine erstaun-

liche Chemikalienmaschinerie angeworfen. Das Gehirn schüttet dabei körpereigene Drogen aus, die schmerzlindernd und euphorisierend wirken. «Wörter lösen genau die gleichen biochemischen Reaktionen aus wie Medikamente», sagt Benedetti.

Beim Noceboeffekt hingegen wirkt ein anderer Mechanismus: der Schaltkreis der Angst. «Wenn ich Ihnen sage, dass nun Ihre Schmerzen zunehmen, bekommen Sie Angst», sagt Benedetti. «Die Angst löst im Gehirn die Ausschüttung einer Chemikalie aus, die die Schmerzübertragung erleichtert.»

Die Forschung zeigt: Placebowirkungen sind keine Hirngespinnste, sondern handfeste körperliche Prozesse. Doch oft kommt der Einwand, Schmerzen seien mit wissenschaftlichen Methoden schwer fassbar. Für solche Kritiker hält Fabrizio Benedetti Experimente bereit aus einem Bereich, in dem alles garantiert objektiv und messbar ist: aus dem Sport. In einer Studie, die kürzlich publiziert wurde, liess er die Probanden über Wochen immer wieder eine Übung im Liegen ausführen, bei der sie ein Gewicht mit beiden Beinen möglichst oft nach oben drücken mussten. Bei der Hälfte der Teilnehmer wurden dabei Elektroden an den Oberschenkeln angebracht: Man sagte ihnen, es würden ihnen unterschwellige Stromstösse verabreicht, die die Muskeltätigkeit schwächen. In Wahrheit geschah gar nichts – es handelte sich um eine Scheininstallation.

Doch der Noceboeffekt wirkte. Während die unbehelligten Sportler im Laufe der Zeit deutliche Fortschritte machten, blieben die Leistungen der verkabelten Teilnehmer gleich oder gingen gar zurück – die negativen Suggestionen machten den Trainingseffekt zunichte. Umgekehrt, das hat eine frühere Studie gezeigt, lässt sich mit Ermunterungen und Placebogaben die Leistung der Oberschenkel auch markant verbessern. Man muss sich vor Augen halten, was hier abgeht: Offenbar können Worte direkt auf Muskeln wirken. «Über den neurobiologischen Mechanismus, der das bewerkstelligt, wissen wir noch praktisch nichts», sagt Benedetti. Man kann aber vermuten, dass, wie bei der Stressreaktion des Voodoo Death, das Herz-Kreislauf-System involviert ist.

Einige weitere Resultate von Placebo-studien im Sport: Gewichtheber können mehr Gewicht heben, wenn man ihnen Pseudo-Anabolika füttert. Sprinter sind nach dem Konsum von harmlosem Stärk-pulver schneller oder langsamer – je nach-

Pillen mit Markennamen wirken besser als Pillen ohne und bittere besser als süsse. Stärker als Pillen wirken generell Kapseln, noch stärker Spritzen. Auch der Preis spielt eine Rolle: Je teurer, desto besser.

dem, welchen Effekt ihnen der Studienleiter vorhergesagt hat. Velofahrer werden deutlich ausdauernder, nachdem sie ein kalorienfreies Getränk zu sich genommen haben, von dem sie irrtümlicherweise glauben, es enthalte Zucker. Die mit Placebo vollgepumpten Sportler machten in der betreffenden Studie sogar einen grösseren Sprung nach vorne als jene, die richtigen Zucker bekommen hatten. «Nach unseren Erfahrungen kann man die Leistung mit Placebos um etwa acht Prozent steigern», sagt Benedetti.

#### Placebo statt Viagra

Ein Placebo ist eine geistige Arznei. «Placebos sind keine Leermittel, wie oft abschätzig behauptet wird», sagt Fabrizio Benedetti. «Sie sind aus Wörtern und Ritualen gemacht, aus Symbolen und Bedeutungen, und all diese Elemente wirken auf das Gehirn des Patienten ein.» Placebos sind kondensierte Erwartungen – sie bestehen aus den Hoffnungen, die ein Kranker in sie steckt. «Der Mensch», schrieb Nietzsche, «findet zuletzt in den Dingen nichts wieder, als was er selbst in sie hineingesteckt hat.»

Am besten zeigt die Bedeutung von Erwartungen vielleicht jene Serie von Studien, die Benedetti mit frisch Operierten durchführte. Manchen von ihnen verabreichte er die Schmerzmittel offen – anderen liess er sie versteckt über eine Infusion zukommen. Diese Patienten wussten nicht, dass sie etwas bekamen, und so wurden auch keine Erwartungen geschürt. Es zeigte sich, dass die Medikamente bei ihnen massiv schlechter wirkten: Der Placeboeffekt fiel weg. Bei jener Gelegenheit fand Benedetti auch heraus, dass es Schmerzmittel gibt, die überhaupt nicht wirken, wenn man sie heimlich verabreicht. Deswegen sind sie aber nicht zwingend nutzlos: Sie senken den Schmerz womöglich nicht direkt, sondern verstärken durch ihre chemische Wirkung den Placeboprozess im Gehirn. Bedingung dafür ist natürlich, dass der Patient weiss, dass er etwas bekommt.

Die Macht von Erwartungen ist schier beliebig gross. Ein paar Fakten:

- Placebos wirken in jede Richtung. Ein und dieselbe Zuckerpille kann Symptome verschlimmern, stabilisieren oder mildern – je nachdem, was der Arzt ankündigt.
- Oft ist die Wirkung der Erwartung grösser als jene der Arznei. In einer Studie sagte man Asthmapatienten, sie bekämen

ein die Atmung unterstützendes Medikament, gab ihnen jedoch ein gegenteiliges Mittel. Trotzdem ging die Atmung leichter – der Placeboeffekt machte die Medikamentenwirkung mehr als wett. Durch geschickte Suggestion ist es auch möglich, jemanden mit koffeinfreiem Kaffee wach und mit alkoholfreien Drinks betrunken zu machen.

- Placebos haben Nebenwirkungen – und zwar genau jene, die der Kranke erwartet. Es gibt sogar den dokumentierten Fall eines Selbstmordversuchs mit Placebopillen, die ein Patient für Antidepressiva hielt. Er zeigte die typischen, gefährlichen Symptome einer Überdosierung, und sein Zustand stabilisierte sich erst, als man ihn über den wahren Charakter seiner Tabletten aufklärte.

- Es gibt kaum ein Leiden, das sich nicht mit Placeboeffekten lindern liesse – was insofern erstaunlich ist, als ja für jeden Effekt wieder ein eigener Mechanismus notwendig ist. Placebos können den Blutdruck senken, Blähungen beseitigen und sogar das Gewicht reduzieren. Bei Parkinson lässt sich durch Spritzen einer Salzlösung und entsprechende Suggestion die Menge des Botenstoffs Dopamin, an dem es den Patienten mangelt, im Gehirn verdreifachen. Dies entspricht der Wirkung einer vollen Dosis Amphetamin.

- Es gibt auch Placebo-Operationen! Vor zehn Jahren wurden in einer wegweisenden Studie echte und vorgetäuschte Kniearthroskopien verglichen. Resultat: Es macht keinen Unterschied. Der Aufwand für eine glaubwürdige Scheinoperation ist allerdings beinahe so gross wie für den echten Eingriff.

- Placebos beeinflussen sogar das Sexleben. Aus klinischen Tests bei Erektionsstörungen weiss man, dass Placebos fast halb so gut wirken wie Viagra. Es gibt aber auch Sex-Nocebos: Männer, die über mögliche Nebenwirkungen einer Betablocker-Therapie informiert werden, entwickeln zehnmal so oft Erektionsstörungen wie solche, die nichts darüber wissen.

Zusätzlich zu den Erwartungen spielt auch der Lerneffekt eine Rolle – die Fachleute sprechen von «Konditionierung». Fabrizio Benedetti gibt ein Beispiel: «Mit der Zeit assoziieren wir Schmerzlinderung automatisch mit der Farbe und Form eines Medikaments. Wenn Sie oft genug ein Aspirin geschluckt haben, können Sie sicher sein, dass künftig jede weisse runde Pille den gleichen Effekt hat, auch wenn sie kei-

nen Wirkstoff enthält.» Dieser Lerneffekt passiere unbewusst und finde auch bei Leuten statt, die nicht daran glauben, oder bei Spezialisten, die den Mechanismus durchschauen. Selbst bei Tieren funktioniert es. Häufig ist es so, dass sich durch wiederholtes Anwenden der Effekt der Erwartung noch bedeutend verstärken lässt. «Nach meiner Erfahrung funktioniert der Placeboeffekt nach entsprechender Konditionierung bei 95 Prozent der Leute», sagt Benedetti.

Der Lerneffekt hat zur Folge, dass das Äussere eines Medikaments ungemein wichtig ist. Egal ob Arznei oder Placebo: Pillen mit Markennamen wirken besser als Pillen ohne und bittere besser als süsse. Stärker als Pillen wirken generell Kapseln, noch stärker Spritzen – was wohl mit der Vorstellung zu tun hat, der Wirkstoff gehe dabei direkt ins Blut. Auch der Preis spielt eine Rolle: Je teurer, desto besser. Sogar Zuckerpillen haben einen grösseren Effekt, wenn man sie den Patienten als besonders teures Medikament anpreist. Dieses Phänomen sorgt leider auch dafür, dass Generika, obwohl sie den gleichen Inhalt haben, häufig schlechter wirken als das Originalmedikament.

Und dann die Farben! Rot gilt als anregend und wird gern für Herzmedikamente verwendet, Rosa hebt die Stimmung, und Braun soll, nun ja, abführend wirken. Es gibt allerdings kulturelle Unterschiede, wie das Beispiel Blau beweist: Es wird traditionell für beruhigend gehalten – bei italienischen Männern dagegen wirkt es maximal aufputschend, den Leibchen der Azzurri sei Dank. Unter dem Einfluss von Viagra befindet sich die Bedeutung von Blau aber ohnehin im Wandel.

Noch viel wichtiger als die Farbe der Pille ist aber etwas anderes: die Person, die sie verabreicht. «Ich verschreibe keine Placebos, ich bin ein Placebo», hat der St. Galler Arzt Etzel Gysling einmal treffend formuliert. Aufmunternde Worte, verständnisvolles Zuhören, vertraute Rituale – all dies ist ein Segen für den Kranken. Entscheidend ist, dass der Arzt dem Patienten Zuversicht vermittelt. Ob man dann auch noch eine Pille bekommt oder nicht, ist manchmal Nebensache.

Wie das Eingangsbeispiel des moribunden Kranken zeigt, kann das Erhalten einer klaren Diagnose wie ein Signal wirken, dass es nun aufwärtsgeht. In einer wegweisenden englischen Studie über positive und negative Konsultationen, die 1987 im «British Medical Journal» veröffentlicht

wurde, teilte man Patienten mit Symptomen wie Husten, Rückenschmerzen und Kopfweh nach Zufallsprinzip in verschiedene Gruppen ein: Manche bekamen eine klare Diagnose, verbunden mit der Aussicht auf Besserung – andere wurden im Unklaren belassen («Ich bin nicht sicher, was Sie haben»). Manchen wurde eine Placebotablette verschrieben, anderen gar nichts. Nach zwei Wochen untersuchten die Wissenschaftler die Patienten noch einmal. Das Ergebnis war deutlich: Von denjenigen, denen der Arzt Hoffnung gegeben hatte, fühlten sich 64 Prozent besser – bei jenen mit einer unklaren Diagnose waren es nur 39 Prozent. Hingegen spielte es keine Rolle, ob ein Patient eine Tablette erhalten hatte oder nicht.

Oft führt allein die Freude darüber, dass sich nun jemand um einen kümmert, zu einer Besserung – die Symptome erscheinen weniger schlimm, kaum hat man einen Arzttermin vereinbart. Es gibt eine schöne Anekdote von einem Mann mit einer hartnäckigen Zungenlähmung, dem niemand zu helfen vermochte. Schliesslich baute sein Arzt selber ein Instrument, um die Blockade zu lösen. Bevor er es einführte, mass er die Temperatur des Patienten. Dieser hielt aber das Taschenthermometer in seinem Mund bereits für das rettende Instrument und rief schon nach kurzer Zeit freudig aus, er könne seine Zunge wieder bewegen.

«Für einen grossen Placeboeffekt ist der gesamte Kontext einer Behandlung wichtig», sagt Margrit Fässler, Placeboforscherin von der Universität Zürich. «Wie angenehm ist die Atmosphäre? Habe ich Vertrauen zum Arzt, für wie kompetent halte ich ihn? Bietet er mir eine Diagnostik oder Therapie an, die mit meinem eigenen Krankheitskonzept übereinstimmt? Das ist entscheidend dafür, dass der Patient auf die Behandlung anspricht.»

#### Heilsame Professorentitel

Besuch im Rehabilitationszentrum in Valens SG, das über der Taminaschlucht auf einer Sonnenterrasse liegt, wie es auf der Homepage heisst. Doch an diesem Novembertag ist es neblig, und man kann die Flanken des Calanda am Ende des Tals, wo das erste Wolfsrudel der Schweiz umherstreift, nur erahnen. Trotzdem glaubt man die heilsame Wirkung gleichsam zu spüren, die von der Klinik mit ihrer Wärme, der leisen Musik im Eingangsbereich, dem allgegenwärtigen Weiss und dem Duft nach Thermalwasser ausgeht. →

Und dann die Farben der Pillen! Rot gilt als anregend, Rosa hebt die Stimmung. Es gibt allerdings kulturelle Unterschiede: Blau wird traditionell für beruhigend gehalten – bei italienischen Männern hingegen wirkt es maximal aufputschend, den Leibchen der Azzurri sei Dank.





Placebo ist ein hochgradig soziales Phänomen. Auf eigene Faust lässt sich kein Placeboeffekt auslösen – es braucht ein Gegenüber, das mit Worten und Ritualen dafür sorgt, dass die Drogen in unseren Gehirnen fließen.

«Atmosphäre ist wichtig», sagt Jürg Kesselring, Chefarzt der Valenser Neurologie. «Noch wichtiger jedoch ist die Beziehung zwischen Arzt und Patient. Es kann schon sein, dass ich auf manche Leute einen etwas altmodischen Eindruck mache. Ich halte jedoch die therapeutische Nähe auch im Zeitalter der Evidence Based Medicine für elementar. Der Placeboeffekt der Begegnung lässt sich durch nichts ersetzen.»

Der weisshaarige Kesselring, charismatisch und einfühlsam, ist wahrscheinlich ein Musterbeispiel eines Arztes als wandelndes Placebo. Für Eintrittsgespräche mit Neupatienten nehme er sich jeweils eine volle Stunde Zeit, sagt er – dies sei ein grosses Privileg. «Und bei den Visiten gehe ich immer voran und rede mit den Patienten persönlich. Wenn sie Angst haben, halte ich ihnen dabei auch die Hand.» Authentizität ist ihm ein weiteres Anliegen: «Wenn Sie das Signal aussenden, Sie hätten keine Zeit oder hielten den Patienten für einen dummen Kerl, merkt der das natürlich sofort.»

Kesselring ist sich bewusst, dass auch scheinbare Nebensächlichkeiten eine Wirkung haben: der weisse Kittel etwa oder die Fachbücher in seinem Büro, die Vertrauen und Kompetenz vermitteln. Schon der griechische Arzt Hippokrates hat gefordert, ein Doktor müsse «sauber, gut angezogen und geölt mit süss riechenden Salben» auftreten. Dass es einen Unterschied macht, ob ein Arzt oder eine Schwester ein Medikament verabreicht, hält Kesselring für ärgerlich, aber er nutzt solche Effekte auch aus: «Der Professorentitel ist manchmal nützlich. Es gibt Patienten mit der Einstellung: (Ich rede nicht mit Schmittchen, wenn ich mit Schmitt reden kann.) Da mache ich dann mit den Schwestern vor der Visite jeweils ab, dass sie dem Patienten sagen, der Herr Professor habe sich jetzt extra Zeit genommen für ihn.»

Diese Beispiele zeigen: Placebo ist ein hochgradig soziales Phänomen. Auf eigene Faust lässt sich kein Placeboeffekt auslösen – es braucht ein Gegenüber, das mit Worten und Ritualen dafür sorgt, dass die Drogen in unseren Gehirnen fließen. Warum dem so ist, ja warum es den Placeboeffekt überhaupt gibt, bleibt aber zutiefst rätselhaft. Wenn sich unser Körper schon selber heilen kann, weshalb tut er es denn nicht einfach? «Die ehrliche Antwort ist: Wir wissen es nicht», sagt Fabrizio Benedetti. Wie die meisten Fachleute vermutet er, dass Placebo irgendetwas mit dem sozialen Charakter des Menschen zu tun hat,

dass ein Vorläufer des Effekts womöglich das Wohlgefühl war, das unsere Vorfahren bei der gegenseitigen Fellpflege verspürten. Eine überzeugende Theorie ist das jedoch nicht. Aus Sicht der Evolution bleibt es mysteriös, dass wir unsere Gesundheit von einem Schamanen oder von einem Menschen im weissen Kittel abhängig machen, obwohl wir doch über potente Selbstheilungskräfte verfügen.

#### Penisklau in Westafrika

Da ist der Noceboeffekt eher verständlich. Ein Ausschluss aus der Sippe bedeutete für unsere Vorfahren den sicheren Tod – es ist daher einleuchtend, dass wir das Abgelehntwerden (ob in Form einer Trennung vom Partner oder einer «Verhexung» durch den Schamanen) als physischen Schmerz empfinden. Sinnigerweise lassen sich umgekehrt die im Sozialleben entstehenden negativen Gefühle deutlich mindern, indem man täglich ein oder zwei Paracetamol schluckt.

Auch eingebilddete Krankheiten, ein anderer Aspekt des Noceboeffekts, kann man evolutionär verstehen: Es überlebt sich besser, wenn man einmal zu viel statt einmal zu wenig Alarm schlägt. Derartige Krankheiten sind oft ansteckend und lassen sich nur schwer ausrotten – aktuelle Beispiele sind etwa die Penisklau-Hysterie in Westafrika (Männer, die überzeugt sind, ein anderer habe ihr Glied gestohlen) oder das Welpenschwangerschaftssyndrom in einem indischen Dorf (Frauen, die nach einem Hundebiss das Gefühl haben, sie seien mit einem Welpen schwanger).

Aber Achtung, die westliche Welt ist gegen eingebilddete Krankheiten keineswegs gefeit: Die Europäer fürchten sich vor Mobilfunkantennen, und in den USA ist, kein Witz, gerade das Windturbinensyndrom gross im Kommen. Ein anderes eindrückliches Beispiel waren jene 34 Postangestellten aus dem Briefzentrum Zürich-Mülligen, die mit Kopfweg und Übelkeit ins Spital eingeliefert wurden, weil sie glaubten, sie hätten etwas Giftiges eingeatmet. Später stellte sich jedoch heraus, dass es sich bei der weissen Substanz, die aus Briefen geronnen war, um harmloses Stärkepulver gehandelt hatte.

In der Patientenkommunikation ist Nocebo eine ständige und vielleicht von den Ärzten noch zu wenig beachtete Gefahr. Eine unbedachte Aussage, eine abweisende Geste oder auch nur ein Stirnrunzeln im falschen Moment können ein Zipperlein in chronische Schmerzen ver-

wandeln. Umgekehrt stellt sich die Frage, ob sich die positiven Wirkungen von Placebo nicht gezielter nutzen liessen. Eine Umfrage von Margrit Fässlers Forscherteam vor fünf Jahren unter 233 Haus- und Kinderärzten des Kantons Zürich hat nämlich ergeben: Viele Ärzte nutzen den Placeboeffekt dann und wann – aber nur gerade drei gaben an, ihren Patienten regelmässig und gezielt Zuckerpillen oder Kochsalzlösungen zu verabreichen.

Das Problem ist, dass das Verschreiben eines Placebos der Ethik eines Mediziners diametral widerspricht: Er ist sich gewohnt, für die Patienten nur das Beste zu wollen – und nun soll er plötzlich Zuckerkügelchen verteilen und dabei erst noch vorlügen, darin stecke ein potenter Wirkstoff. Zwar haben zwei Studien des Placeboforschers Ted Kaptchuk von der Harvard University in Boston kürzlich gezeigt, dass Placebos ein Stück weit auch dann wirken, wenn man Patienten darüber aufklärt, was sie da bekommen. Es ist jedoch fraglich, ob das in der Praxis funktioniert. Mit einem «Jetzt kommt eine Zuckerpille» wird man das segensreiche Feuer der Hoffnung kaum so gut entfachen können wie mit einem «Jetzt kommt das potente Medikament».

Auch der oft empfohlene kommunikative Mittelweg hat seine Tücken. Fabrizio Benedetti meint etwa, man solle Patienten die Wahrheit sagen, ohne ihre Erwartung zu dämpfen – indem man etwa ankündigt: «Nun führe ich mit Ihnen eine Prozedur durch, von der bekannt ist, dass sie Chemikalien im Gehirn aktiviert, und diese Chemikalien können Ihre Schmerzen reduzieren.» Benedetti muss aber zugeben, dass auch diese Formulierung ein Element der Täuschung enthält. Denn der Patient wird aller Wahrscheinlichkeit nach davon ausgehen, nun erhalte er einen aktiven Wirkstoff. Und wenn er dann womöglich herausfindet, dass es nur Zucker ist, wird er enttäuscht sein.

Immerhin 42 Prozent der Patienten (und nur sieben Prozent der Ärzte) gaben zwar in einer weiteren Umfrage Margrit Fässlers an, sie hätten kein Problem damit, wenn ein Doktor bei der Verschreibung von Zuckerpillen zur Lüge greife. Doch Vertrauen ist in der Heilkunst ein hohes Gut, und man sollte es nicht leichtfertig aufs Spiel setzen. «Die Autonomie des Patienten wird heutzutage hochgehalten – zu Recht, wie ich finde», sagt Fässler. «Wenn ein Arzt Zuckerpillen verschreiben will, sollte er das nicht heimlich tun.» Peter Krummenacher, Placeboforscher an der

Universität Basel, sieht es ähnlich: «Placebogaben mit offener Deklaration können durchaus funktionieren, sofern man eine plausible Erklärung gibt», sagt er. «Alles andere gefährdet das Vertrauen, das den Boden der Arzt-Patienten-Beziehung bildet. Ein plötzlicher Vertrauensbruch kann starke Ängste und Stress erzeugen und damit viel kaputt machen.»

Jürg Kesselring, der Neurologe der Valensler Klinik, hat erleben müssen, was passiert, wenn ein Placebo auffliegt. «Vor Jahren hatte ich eine Gymnasiastin mit starken Rückenschmerzen als Patientin», erzählt er. «Sie ging nicht mehr zur Schule deswegen, kein Arzt hatte ihr helfen können.» Kesselring entschied sich, es mit einem Placebo zu versuchen, das er sinnigerweise Nixdrin forte nannte. «Es hat Wunder gewirkt, sie war schmerzfrei, konnte wieder zur Schule. Ich habe noch Briefe von ihr, wunderbare Meitlischrift, «Mein lieber Herr Professor!», auf rosa Papier geschrieben.» Doch die Mutter wollte auf Teufel komm raus erfahren, was das für ein Mittel war, und liess nicht locker, bis sie es in der Apotheke erfuhr. «Die Schmerzen der Tochter waren sofort wieder da», sagt Kesselring, «und die Mutter griff mich in der Zeitung an, ich sei ein Betrüger.»

Die Geschichte ist ihm nahegegangen, das merkt man. «Ich bin kein Betrüger», sagt Kesselring. «Ich hatte gesagt: «Nun kommt ein neues Schmerzmittel, und dazu stehe ich: Die Frau hatte vorher Schmerzen und nachher keine mehr, also war es ein Schmerzmittel.» Dennoch sei er seither sehr vorsichtig mit der Anwendung von Placebos.

### Unreine Placebos

Man kann verstehen, dass viele Ärzte auf das ausweichen, was Margrit Fässler «unreine Placebos» nennt: Mittel, von denen der Arzt ganz genau weiss, dass sie nur über den Placeboeffekt wirken, die aber dennoch mehr sind als reine Zuckerpillen. Vitamin C gegen Erkältungen etwa oder ein Heftpflaster auf eine Prellung ohne offene Wunde. Auch das Abhorchen bei grippalen Infekten gehört dazu: «Das ist eine Placebobehandlung», sagt Fässler. «Für die Diagnose ist es meist überflüssig. Aber es ist ein sinnvolles Ritual, denn es signalisiert dem Patienten, dass ich mich um ihn kümmere.» Weniger sinnvoll findet Fässler hingegen die meist völlig nutzlose Gabe von Antibiotika bei viralen Infekten: «Ich kann nicht verstehen, dass das immer noch oft gemacht wird», sagt sie. «Man

**Auch für die Alternativmedizin gilt: Die Therapien funktionieren fast ausschliesslich über den Placeboeffekt. Aber der Arzt muss sich weniger rechtfertigen, wenn er sie anwendet, und setzt damit seinen Ruf und seine Vertrauensposition weniger aufs Spiel.**

weiss doch inzwischen gut genug, dass man so Resistenzen und allergische Reaktionen erzeugt. Überdies erhöht es bei Kindern das Risiko, später Asthma zu bekommen.»

Eine andere beliebte Ausweichvariante ist die Alternativmedizin. Auch hier gilt: Die Therapien funktionieren fast ausschliesslich über den Placeboeffekt. Aber der Arzt muss sich weniger rechtfertigen, wenn er sie anwendet, und setzt damit seinen Ruf und seine Vertrauensposition weniger aufs Spiel. Das reine Placebo bringt das Problem mit sich, dass ein Kontext fehlt: «Über einen Kräuterauszug kann man diskutieren und Informationen in Büchern finden», sagt Margrit Fässler. «Aber über eine Zuckerpille kann man schwerlich mit der Nachbarin reden.» Der Rechtfertigungsdruck für den Arzt steigt.

Die vertretbare Anwendung alternativer Methoden hat aber enge Grenzen. «Nach meinen Artikeln über körpereigene Opioide und Cannabinoide wurde ich von Anfragen von Quacksalbern überschwemmt», sagt Fabrizio Benedetti. «Unter Berufung auf den Placeboeffekt hat man mir allerlei Gebräu, bizarre Rituale, Talismane und Maskottchen vorgeschlagen – ich finde das bedenklich.» Auch Margrit Fässler sagt, man könne nicht jeden esoterischen Voodoo mit dem Placeboeffekt rechtfertigen. Die sogenannte Eigenbluttherapie etwa, bei der Patienten Blut entnommen, angereichert und wieder zurückgespritzt wird, hält sie für gefährlich: «Mir ist keine Studie bekannt, wonach dieses Verfahren besser wäre als Placebo. Es birgt aber ein erhebliches Infektions- und Thromboserisiko.»

Dagegen erscheint die vielgeschmähte Homöopathie plötzlich in einem neuen Licht: Zuckerkügelchen und vertrauensvolle Gespräche mit dem Doktor – das ist die ideale Mischung zur Maximierung des Placeboeffekts. Es verwundert denn auch wenig, dass der Homöopathie-Begründer Samuel Hahnemann der erste Arzt war, der den Placeboeffekt systematisch in seine Behandlungen einbaute. Der Kranke brauche nicht ständig Medikamente, schrieb er 1814 – besser gebe man ihm stattdessen «zur Stillung seines Verlangens nach Arznei und Beruhigung seines Gemüts etwas Unschuldiges, z. B. täglich ethliche Theelöffel voll Himbeersaft, oder etliche Pulver Milchzucker». Es ist eine Ironie dieser Geschichte, dass Hahnemanns «Arzneien» und Ersatzmittel über ein und denselben Mechanismus funktionieren, nämlich über den Placeboeffekt.

### Lebenspartner als Schamanen

Ein weiterer Pluspunkt der Homöopathie ist das harmlose und billige Verfahren. «Für viele Ärzte überwiegen daher die Vorteile», sagt Margrit Fässler. «So gesehen ist die Anwendung plausibel. Man kann aber auch jene verstehen, die sagen, sie könnten homöopathische Methoden nicht glaubwürdig vertreten, die Medizin habe wissenschaftlichen Prinzipien zu gehorchen. Mit diesem Dilemma müssen die Ärzte leben. Jeder muss es für sich selber entscheiden.» Es hat aber auch keinen Sinn, wenn ein Arzt eine Therapie verschreibt, die seinen Überzeugungen zuwiderläuft: Es gibt Hinweise aus Studien, wonach der Placeboeffekt nur dann zur Geltung kommt, wenn auch der Arzt an das Verfahren glaubt. Im gegenteiligen Fall sendet er offenbar nonverbal Signale aus, welche die Erwartungen der Patienten dämpfen. Konsequenterweise hat sich Jürg Kesselring gegen die Homöopathie entschieden: «Ich weiss, dass sie wirkt», sagt er. «Aber da ist der Placeboeffekt am Werk. Der Mechanismus der Verdünnung ist völlig unplausibel. Ich würde unglaubwürdig, wenn ich das vertreten müsste.»

Peter Krummenacher macht einen Kompromissvorschlag: «Die Alternativmediziner zeigen, wie sich der Placeboeffekt in der Kunst des Therapierens einsetzen lässt: durch intensives Sich-Kümmern und gute Kommunikation.» Die Schulmediziner wüssten das eigentlich auch, hätten aber zu wenig Zeit dafür, respektive sie könnten die dafür eingesetzte Zeit nicht abrechnen. «Mir ist ein Rätsel, wieso sich die Krankenkassen darauf nicht einlassen», sagt Krummenacher. «Wenn ich zehn Minuten mehr Zeit für ein Gespräch habe, dafür weniger Medikamente und Maschinen brauche und die Patienten erst noch besser mitmachen, dann lohnt sich das doch.»

Für alle, die nicht auf die Krankenkassen warten wollen, sondern bereits jetzt von den Segnungen des Placeboeffekts profitieren möchten, hier drei Tipps:

1. Übertragen Sie Ihrem Lebenspartner, Ihrer Lebenspartnerin die Rolle des Schamanen! Margrit Fässler praktiziert das mit Erfolg: «Wenn ich Kopfweh habe, lasse ich mir von meinem Mann einen Kopfschmerztrunk mixen. Ich will dann jeweils gar nicht wissen, was er reingetan hat – es funktioniert jedenfalls ganz toll.»
2. Geben Sie Ihrem Arzt die Lizenz zum Placebo! Erklären Sie sich damit einver-

standen, dass er Ihnen ab und zu Zuckerpillen verschreibt, ohne dass er das jedes Mal deklarieren muss. Sie befreien ihn damit von dem Dilemma, Sie entweder anlügen oder den Placeboeffekt durch Aufklärung zerstören zu müssen.

3. Haben Sie den Mut zum Nichtwissen! Gehen Sie nicht auf jede Äusserung Ihres Körpers ein. Übertreiben Sie es nicht mit der Vorsorge: Google-Diagnosen, Checkups und Screenings sind grausame Nocebo-Treiber. Und lesen Sie bitte die Packungsbeilage nicht! Jedenfalls nicht den Abschnitt über Nebenwirkungen. Wenn Sie von einer möglichen Nebenwirkung erfahren, steigt das Risiko um ein x-Faches, dass diese auch eintritt. •

MATHIAS PLÜSS ist redaktioneller Mitarbeiter des «Magazins». mathias.pluess@dasmagazin.ch  
Der Fotograf PETER LANGER lebt und arbeitet in Berlin. www.peter-langer.com