

# Das erstaunliche Placebo-Prinzip

An jeder kleinen Wunde können wir erleben, wie Selbstheilung fast wie von selbst funktioniert. Zeit, das Vertrauen in unsere natürlichen Kräfte zu stärken!

TEXT Antoinette Schmelter de Escobar



Einfach pusten, wenn sich Ihr Kind verletzt hat! Denn eine kleine Wunde heilt meistens fast von selbst.

Sehr tief ist der Ritz nicht, den die Schere in Leons Hand hinterlässt. Trotzdem durchzuckt den Fünfjährigen ein scharfer Schmerz, als er beim Ausschneiden einer Pappschablone abrutscht. Sekunden später tropft etwas Blut aus der Wunde am Zeigefinger – bis der Junge erschrocken zu seiner Mutter läuft, die die Verletzung vorsichtig abtupft, beruhigend „Heile, heile Segen“ singt und dem Sohn ein Stück Traubenzucker schenkt, das das „Aua“ wegzaubern soll. Fünf Minuten später ist nur noch ein schmaler roter Schlitz in der Haut zu sehen, den Leon kaum mehr spürt, als er sich wieder in seine Bastelarbeit vertieft. Das Missgeschick des Kleinen macht zwei Dinge klar: Zum einen weiß sich unser Körper durchaus zu helfen, wenn ihm etwas zustößt. Bei einem Schnitt zum Beispiel schwemmt zuerst Blut eventuelle Schmutzpartikel weg, um die Wunde zu reinigen. Kurz darauf ziehen sich die Gefäße zusammen und Thrombozyten verkleben sie, um übermäßigen Blutverlust zu vermeiden. Parallel wehrt

„Heile, heile, Segen– schon ist das Aua weggezaubert.“

das Immunsystem eindringende Keime ab. Im Fall von Leon hilft dabei Mamas Zuwendung, ein süßes Trostpflaster und die Aussicht darauf, dass alles bald wieder gut wird.

#### **Placebo-Effekt und Selbstheilungskräfte**

Genauer ausgedrückt handelt es sich dabei um eine Kombination von Selbstheilungskräften und Placebo-Effekt. Beide Phänomene können über harmlose Alltagssituationen, wie eingangs geschildert, hinaus auch bei ernsthafteren Gesundheitsproblemen so viel bewirken, dass ganze Sachbücher über sie geschrieben werden und Wissenschaftler in den letzten Jahren verstärkt darüber forschten. Von Natur aus ist unser Körper nämlich „eine lebendige Baustelle, auf der unentwegt (...) Unbrauchbares entsorgt, vieles repariert und auf Vordermann gebracht wird“, so Brigitte Hamann in ihrem Buch „Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren“. Idealerweise sollte man nach Ansicht der Gesundheitsjournalistin die automatisch ablaufende Arbeit des „inneren Arztes“ nicht durch ungeeignetes Verhalten wie Überbeanspruchung oder negativen Stress stören. Darüber hinaus ließen sich die angeborenen Fähigkeiten fördern – angefangen beim richtigen Atmen über bewusste Ernährung und Entspannungsübungen bis hin zu ausreichendem Schlaf. Von besonders wohltuender Wirkung seien dabei in unserer einflussreichen Schaltzentrale Gehirn positive Gefühle wie Freude, Vertrauen und Optimismus, die man „nicht einfach herbeizitieren“, aber trainieren und stärken könne. »

## GESUND LEBEN

Die eigene Kraft wieder spüren, bis wir uns baumstark fühlen – dabei unterstützt uns auch die Natur.

Wie groß die Kraft des Glaubens ist, macht der Einsatz von Placebos klar. Vor der Zulassung neuer Arzneimittel werden solche Scheinmedikamente im Rahmen vergleichender Studien seit Langem Versuchspersonen ohne deren Wissen verabreicht. Im Glauben, mit echten Wirkstoffen behandelt worden zu sein, berichtet in der Regel ein Teil der Testteilnehmer von mehr oder minder spürbaren Folgen. Ähnliche Effekte sind u. a. von Knieoperationen bekannt, bei denen

„Die Pille ist nur ein Teil des Heilungsprozesses.“

Schmerzen wurden bereits erfolgreich gelindert, obwohl lediglich eine Kochsalzlösung injiziert oder eine harmlose Salbe auf die Haut aufgetragen worden war. Kein Wunder, dass sich seit 2010 eine überregionale Forschergruppe der Wirkung von Placebos widmet, die sich an messbaren körperlichen Vorgängen wie der Hirnaktivität ablesen lässt. „Die vom Arzt verordnete Pille ist nur ein Teil des Heilungsprozesses bei Krankheiten; viele weitere Einflüsse tragen zum Behandlungserfolg bei, die jedoch in Forschung und

unter Narkose vermeintlich ein Eingriff vorgenommen wurde, in Wahrheit aber das Gelenk unangestastet blieb. Auch

Anwendung bislang zu wenig beachtet wurden“, bestätigt der Marburger Psychologe Professor Dr. Winfried Rief, Sprecher des Verbunds. „Placebo-Effekte können durch aktuelle Erwartungen und frühere Erfahrungen des Patienten mit einer Erkrankung ausgelöst oder verstärkt werden, aber auch durch den Behandlungskontext und die Arzt-Patienten-Interaktion.“

### Zeit und Zuwendung sind besonders wirksam

Nicht umsonst widmet Antje Maly-Samiralow in ihrem Buch „Das Prinzip Placebo“ ein Kapitel der verbalen und nonverbalen Kommunikation. „Nun sind Worte unstrittig ein starkes, in manchen Situationen vielleicht sogar das stärkste Heilmittel, über das Mediziner verfügen“, schreibt sie darin. „Aber es nützt wenig, wenn Ärzte sich lediglich in der Kunst der rechten Wortwahl üben (...). Es geht um die grundsätzliche Haltung, die Mediziner Patienten gegenüber an den Tag legen“ – nämlich genug Zeit, Aufmerksamkeit und Interesse. Kranke können den Placebo-Effekt als „unglaublich effizienten Heilmacher“ laut Antje Maly-Samiralow aber auch selbst nutzen. Mittel zum Zweck sind innere Bilder von einem besseren Gesundheitszustand, die die Selbstheilungskräfte dahingehend anregen. Als Beleg beschreibt sie eine Studie von Dr. med. Karin Meissner vom Institut für Medizinische Psychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Patienten mit chronischer rheumatoider Arthritis lernten dabei, mithilfe einer Hypnosetechnik in Trance zu fallen und sich ihr beschwerdefreies Leben vor der Erkrankung vorzustellen. Resultate waren sowohl eine deutliche Abnahme der Schwellungen als auch eine geringere Steifheit der Gelenke – ganz ohne synthetische Medikamente, allein mit körper-eigenen Mitteln aus der inneren Apotheke. «



### GESUNDHEITS- UND AKTIVTIPP

#### Fünf Tipps, um Ihre Selbstheilungskräfte zu stärken:

- Erkennen und bekämpfen Sie schädlichen Dauerstress. Hilfreich sind dabei Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga oder autogenes Training. Die BKK ProVita unterstützt zwei Präventionskurse zu 80 Prozent – bis zu 189 Euro pro Jahr –, für Kinder von sechs bis elf Jahren zu 100 Prozent. Mehr Infos unter [www.bkk-provita.de/kursdatenbank](http://www.bkk-provita.de/kursdatenbank).
- Nutzen Sie die Macht innerer Bilder. Wer eine positive Vision hat, setzt Energien frei und öffnet sich für neue Wege.
- Gehen Sie achtsam mit Ihrem Körper um: Respektieren Sie seinen Rhythmus, bewegen Sie sich regelmäßig, gönnen Sie sich mehr Licht und Luft in der Natur.
- Ein sinnerfülltes Leben macht zufriedener. Fehlen die Ziele, suchen Sie sich neue, z. B. eine ehrenamtliche Tätigkeit.
- Gemeinschaft tut erwiesenermaßen gut – egal ob mit Familie oder Freunden. Setzen Sie auf Miteinander statt Egotrip!

FOTOS: Getty, iStockphoto