

Placebo nutzen, Nocebo vermeiden: Über die Bedeutung der Erwartungshaltung in der Krebstherapie

Forschungsergebnisse zeigen es: Die Basis für (erwünschte) Placebo- und (unerwünschte) Nocebo-Effekte ist die Erwartung der Patientinnen und Patienten. Prof. Ulrike Bingel, Leiterin des Zentrums für Universitäre Schmerzmedizin in Essen, forscht seit langem dazu, wie das medizinische Personal und die Erkrankten selbst die eigenen Erwartungen für einen besseren Therapieerfolg nutzen können. Im folgenden Beitrag berichtet sie über dieses spannende Thema.

Dass die Erwartungshaltung einer Person einen starken Einfluss auf die Gesundheit und Behandlungsverläufe haben kann, wurde in den vergangenen Jahrzehnten vielfach in großen internationalen Studien belegt: bei Schmerzen, Depression, Schuppenflechte, Asthma, Darmerkrankungen, Krebs und vielen weiteren Erkrankungen. Besonders groß sind die Effekte bei subjektiv wahrgenommenen Symptomen wie Schmerz, Übelkeit oder Fatigue. Selbst bei messbaren Körperfunktionen wie Blutdruck, Blutzuckerspiegel, Lungen- und Immunfunktionen sind die Effekte darstellbar.

Das heißt: Unsere Erwartungen können auf körperliche Systeme, auf Krankheitssymptome und die Genesung einwirken – zum Guten und zum Schlechten. Zum Teil beeinflussen also Sie selbst als Patientin oder Patient die Wirksamkeit und Verträglichkeit von medizinischen Behandlungen.

Was wir als Placebo-Effekt (placebo, lat.: „ich werde gefallen“) und Nocebo-Effekt (nocebo lat.: „ich werde schaden“) bezeichnen, geschieht in uns selbst. Wenn eine Patientin zum Beispiel erfährt, dass ein Medikament von einer Bekannten schlecht vertragen wurde, kann es sein, dass dieses Medikament bei ihr ebenfalls Nebenwirkungen verursacht.

Ängste, Skepsis und Sorgen in Bezug auf eine Therapie führen häufig in der Praxis zu Nocebo-Effekten. Dagegen vermag allein die Überzeugung, dass eine bestimmte Behandlung wirksam und gut ist, nachweislich Mechanismen im Körper zu aktivieren, die das Behandlungsergebnis verbessern.

Der Wirkmechanismus von Erwartungshaltungen ist enorm

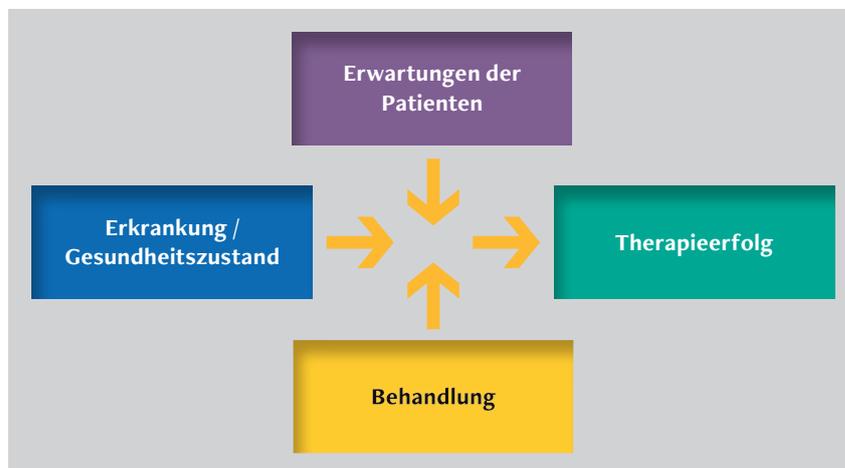
Erwartungseffekte sind Teil jeder medizinischen Behandlung: Das gilt für medikamentöse Ansätze, bei Operationen und ebenso in der Physio- und Psychotherapie. Naturheilkundliche und alternative Therapien können aufgrund von Placebo-Effekten wirken – unabhängig davon, ob die

Behandlung nach wissenschaftlichen Maßstäben eine Wirkung zeigen kann oder nicht.

In placebo-kontrollierten klinischen Studien wird durch die sogenannte Doppelverblindung versucht, den Placebo-Effekt zu erfassen. Weder die Probanden noch die Behandler, die die Therapie durchführen, wissen, wer in welchem Studienarm ist. Jeder, der an solch einer Studie teilnimmt, willigt ein, dass er per Los in einer Placebo-gruppe sein kann.

Im klinischen Alltag finden dagegen Placebo- und Nocebo-Effekte statt, ganz ohne die Anwendung eines Placebo-Produkts. Hier begleitet und beeinflusst die eigene Erwartung – ob positiv oder negativ – die aktive medizinische Behandlung.

Placebo- und Nocebo-Effekte sind keinesfalls bloße Einbildung, sondern körperliche und seelische Reaktionen auf positive und negative Erwartungen, die auf einer molekularen und neurophysiologischen Ebene nachweisbar sind. Bis zu 70 Prozent des Therapieerfolgs kann auf den Erwartungseffekt zurückgehen.



Die Behandlungserwartung beeinflusst den Krankheitsverlauf eines Patienten ebenso wie den Therapieerfolg einer Behandlung



Therapieeffekte können durch eine positive und empathische Kommunikation unterstützt und verstärkt werden.

Erwartungssensible Kommunikation ist wichtig

Die Erwartungseffekte basieren zum einen auf Erfahrungen, die wir gemacht haben, und zum anderen auf Informationen, die wir bekommen – vom medizinischen Personal, aber auch von Freunden oder Verwandten und aus den Medien. Vor allem die sozialen Medien mit ihrer konstanten Flut an Info-Happen und Meinungen formen unsere persönliche Sichtweise, verbreiten Hoffnung oder schüren Ängste. Deshalb ist hier Vorsicht geboten. Den tatsächlichen Wahrheitsgehalt vermögen wir selten zu prüfen.

Im medizinischen Bereich ist es daher sehr wichtig, dass Informationen äußerst sensibel vermittelt werden. Ein leichtfertig dahingesagter Satz einer Pflegekraft wie „Sie sind aber ein schwerer Fall“ ist nicht nur unsensibel, sondern ruft Unsicherheit hervor und ängstigt. Eine gute empathische Kommunikation – also eine „erwartungssensible“ Kommunikation – und ein vertrauensvolles Verhältnis von Therapeutin/Therapeut und Patientin/Patient kann so über den Therapieerfolg mitentscheiden. Das gilt ganz besonders, wenn es sich um ernste, lebensbedrohliche oder chronische Erkrankungen handelt, die ohnehin

mit vielen Sorgen und Ängsten verbunden sind.

Ein sehr gutes Beispiel für die Macht der Kommunikation ist eine Studie mit 96 Patientinnen, die sich am Universitätsklinikum Essen einer Brustkrebsoperation unterziehen mussten. Das komplexe Studiendesign sah folgendes Vorgehen vor: Der Anästhesist informierte Teilnehmerinnen der einen Studiengruppe vor der OP (gemäß genauer Vorgaben) intensiv über die positiven Möglichkeiten einer zusätzlichen Akupunkturbehandlung zur Unterstützung der Schmerztherapie. In der anderen Studiengruppe informierte er darüber nur kurz und

Wenn Sie mehr wissen wollen

Ein interdisziplinäres Forschungsteam des von der Deutschen Forschungsgemeinschaft geförderten Sonderforschungsbereichs „Treatment Expectation“ (Behandlungserwartung) an den Universitäten in Essen, Marburg und Hamburg widmet sich seit 2020 intensiv dem Einfluss der Erwartung von Patienten auf die Wirksamkeit medizinischer Behandlungen.

Weitere Informationen über diese Forschung können Sie auf der Webseite www.treatment-expectation.de nachlesen. Im Bereich „Entdecken und Mitmachen“ finden Sie viele hilfreiche Informationen, u. a. zur Vorbereitung auf den Arztbesuch, das erste Gespräch, mögliche Fragen zu unerwünschten Wirkungen, die im Beipackzettel ihres Medikaments aufgeführt sind und vieles mehr.

Auf Youtube finden Sie zudem einige Erklärfilme, wie Erwartungen die Gesundheit beeinflussen: https://www.youtube.com/@SFB-TRR_289

neutral. Im Ergebnis war interessanterweise nach der Operation gar nicht relevant, ob am Ende zusätzlich mit Akupunkturnadeln behandelt wurde oder nicht. Entscheidend war die Art der Aufklärung: Diejenigen Patientinnen, die dabei positive und optimistische Informationen erhalten hatten, berichteten nach der Operation über geringere Schmerzen als Patientinnen, die neutral aufgeklärt worden waren.

Placebos wirken auch, wenn sie offen gegeben werden

Nach ermutigenden ersten Befunden in anderen Bereichen kamen 2018 Wissenschaftler der Universität von Alabama in Birmingham auf die Idee, bei Fatigue-Patientinnen und -Patienten Placebos einzusetzen. In die Studie eingeschlossen wurden 74 Menschen mit einer Krebserkrankung, die ihre Krebstherapien bereits abgeschlossen hatten, jedoch weiterhin unter Fatigue litten. Sie erhielten über 21 Tage hinweg zwei Mal pro Tag Zolulose Tabletten ohne Wirksubstanz.

Das Besondere war: Die an der Studie Teilnehmenden wurden darüber aufgeklärt, dass sie ein Placebo erhalten und auch über die Effekte von Placebos. Dennoch gaben sie später an, dass sich ihre Müdigkeit um 29 Prozent verbessert und ihre Lebensqualität sich um 39 Prozent gesteigert hätte. Das bedeutet: Der Placebo-

Effekt wirkt sogar dann, wenn Probanden wissen, dass sie ein Placebo erhalten.

Studien mit sogenannten Open-Label-Placebos (OLP) – bei denen also über das Wesen der Placebo-Behandlung informiert wird – weisen bei verschiedenen Erkrankungen darauf hin, dass sich eine solche OLP-Behandlung positiv auf z. B. das Schmerzempfinden, die körperliche Funktionsfähigkeit und die Lebensqualität auswirken kann. Auch für andere Indikationen wie Depression oder chronische Erschöpfung gibt es ermutigende Befunde. Daher wird aktuell intensiv erforscht, wie die OLPs wirken, welche Patientinnen und Patienten ganz besonders davon profitieren und wie man sie in der klinischen Routine einsetzen könnte.

Gute Aufklärung verhindert negative Erwartungshaltungen

Der Inhalt von Beipackzetteln zu Medikamenten ist für die meisten Menschen irritierend: Dort ist eine lange Liste an möglichen Nebenwirkungen mit einer bestimmten Wahrscheinlichkeit aufgeführt. Diese juristisch notwendige Information hat nicht selten zur Folge, dass verschriebene Präparate nicht eingenommen werden.

Insbesondere bei einer Chemotherapie ist bei den meisten Menschen die Angst vor starken Nebenwirkungen präsent. Hier gilt es Nocebo-Effekte zu vermeiden, also Nebenwirkungen, die allein aufgrund einer negativen Erwartungshaltung entstehen. Das erfordert in besonderem Maße eine gute Aufklärung und eine empathische Begleitung. Bereits die Art und Weise, wie etwas formuliert wird, spielt eine wichtige Rolle: Man kann entweder sagen, dass “bei zehn Prozent der Menschen Nebenwirkungen auftreten” oder dass “90 Prozent der Menschen das Medikament gut vertragen”.

Dabei geht es nicht darum, Informationen zu beschönigen, sondern sie so weiterzugeben, dass weniger Ängste entstehen. Wird der Fokus der Aufklärung auf Verträglichkeit gelegt, treten durch die Reduktion des Nocebo-Effektes tatsächlich weniger Nebenwirkungen auf.

Wie lassen sich Behandlungserwartung optimieren?

Negative Erwartungshaltungen bergen die Gefahr in sich, wichtige Therapien abubrechen. Ein Beispiel: Frauen mit hormonrezeptor-positivem Brustkrebs wird empfohlen, bis zu zehn Jahre das Medikament Tamoxifen einzunehmen. Durch diese Therapie treten bei vielen Patientinnen Wechseljahrsbeschwerden auf. Etwa jede dritte von ihnen beendet daher die sehr wirksame Therapie vorzeitig.

Wie können hier Erwartungseffekte helfen, um die Patientinnen zum Durchhalten zu animieren? In einer Studie mit 111 Brustkrebspatientinnen am Brustzentrum der Universität Marburg zeigte sich beispielsweise, dass Frauen mit negativer Erwartungshaltung bezüglich der Nebenwirkungen ein signifikant höheres Risiko für das tatsächliche Eintreten der Nebenwirkungen hatten als Frauen ohne negative Erwartungshaltung.

Wie lassen sich die Behandlungserwartungen optimieren? Bereits eine Aufklärung über das Phänomen

Nocebo-Effekt kann helfen. Und natürlich kann eine gute Aufklärung und Information über den Nutzen, die Wirkweise und das Ziel der Therapie die Erwartungshaltung und Bereitschaft diese beizubehalten positiv beeinflussen. Leider werden diese Möglichkeiten im klinischen Alltag längst nicht überall genutzt.

Wie können Sie als Patientin und Patient negativen Erwartungen entgegenwirken und positive Erwartungen fördern?

- Suchen Sie sich eine Behandlerin/ einen Behandler, in den Sie Vertrauen haben. Er oder sie sollte auf Unsicherheiten und Fragen sensibel reagieren.
- Kommunizieren Sie Ängste, Sorgen, oder eine depressive Verstimmung und fragen Sie nach therapeutischen Maßnahmen.
- Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt: Was soll mit dem Medikament erreicht werden? Wann setzt der Effekt ein? Was kann ich tun, wenn ich Nebenwirkungen spüre?
- Achten Sie bei Therapien darauf, dass Sie sich insbesondere über die Wirkung und nicht nur über mögliche Nebenwirkungen informieren.
- Fragen Sie sich persönlich: Was sind meine Erwartungen – sind sie positiv oder eher negativ?
- Entscheiden Sie mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt gemeinsam!
- Stärken Sie Ihre körpereigene Schmerzhemmung und Ihr allgemeines Wohlbefinden, zum Beispiel durch Entspannung und Sport.
- Verdeutlichen Sie sich, dass die in Beipackzetteln gewählte Sprache nicht dem in der „Normalbevölkerung“ üblichen Sprachgebrauch entspricht. Eine „sehr häufige“ Nebenwirkung bedeutet beispielsweise, dass acht bis neun von zehn Behandelten, also die allermeisten, das Medikament gut vertragen.

Dies alles senkt das Risiko von Nocebo-Effekten und fördert Placebo-Effekte.

Autorin dieses Beitrags



Prof. Dr. Ulrike Bingel

Neurologin, Professorin für Klinische Neurowissenschaften und Leiterin des Zentrums für Schmerzmedizin an der Universitätsklinik Essen

Was beeinflusst unsere Erwartungshaltung?

