

GESUNDHEITS- PLACEBOS



Was ist der Placebo Effekt?

Ein Placebo oder Scheinmedikament ist ein Arzneimittel, das meist keinen Arzneistoff enthält und somit auch keine pharmakologische Wirkung hat, die dadurch verursacht werden könnte. Im erweiterten Sinn werden auch andere Heilmittel als Placebos bezeichnet, beispielsweise „Scheinoperationen“.

Placebos dienen als Kontrollsubstanz in der klinischen Forschung. Placebo-Medikamente werden in placebokontrollierten klinischen Studien eingesetzt, um die medizinische/pharmakologische Wirksamkeit verschiedener, jeweils als Verum bezeichneter Verfahren möglichst genau erfassen zu können, idealerweise in Doppelblindstudien.

Placeboeffekte sind positive Veränderungen des Gesundheitszustandes, die durch eine Behandlung mit Placebo hervorgerufen werden. Im verallgemeinernden Sinn bezeichnet man so auch Wirkungen von Behandlungen, die zwar keine Scheinbehandlungen sind, aber den jeweiligen Effekt letztlich nur auf dem gleichen Weg wie ein Placebo hervorrufen können.

Was sind Gesundheits-Placebos?

Die meisten Menschen haben bereits bewusst oder unbewusst festgestellt, dass unserer Gehirn bzw. unsere Wahrnehmung auch beim Essen eine große Rolle spielen kann. Hat man großen Hunger, so fühlt man sich bereits nach dem ersten Bissen besser, obwohl die Nahrung, die Nährstoffe etc. noch gar nicht richtig angekommen sein können. Zudem kann man sich leicht durch optische oder olfaktorische Eindrücke selbst austricksen.

Der Beweis für den Placebo-Effekt bei der Ernährung?

Forscher der englischen Universität Bristol haben nun bewiesen, dass der sogenannte Placebo-Effekt beim Essen wirkt. Hungrigen Freiwilligen wurden Suppen-Portionen gezeigt. Die einen bekamen 300 ml zu sehen, die anderen 500 ml. Nun wurden diese beiden Gruppen ohne ihr Wissen, noch einmal aufgeteilt: Die ersten beiden Gruppen bekamen die Menge an Suppe zu essen, die sie wirklich gesehen hatten, bei den anderen beiden wurde durch eine Apparatur heimlich der Teller auf 500 ml aufgefüllt oder auf 300 ml verkleinert.

Wie kann man den Placebo-Effekt nutzen, um gesund zu bleiben?

Direkt nach dem Essen war alles normal. Diejenigen, die weniger gegessen hatten, fühlten sich auch weniger satt als die, die mehr Suppe verputzt hatten. Der erstaunliche Effekt setzte erst nach gut zwei Stunden ein: Das Hungergefühl richtete sich nun nach der Menge, die sie gesehen und nicht verspeist hatten! Das bedeutet, dass diejenigen, die dachten, sie hätten 500 ml Suppe gegessen, aber in Wirklichkeit nur 300 ml zu sich genommen hatten, sich weniger hungrig fühlten. Unser Gedächtnis und unsere Wahrnehmung beeinflusst also deutlich unser Essverhalten.

In dieser Art und Weise funktioniert auch der Placebo-Effekt beim Sport. Sollte man sich selber einreden, dass man fit ist und dass man genug Kraft hat das Training zu bewältigen, dann ist die Chance sich beim Sport besser zu fühlen um so höher.