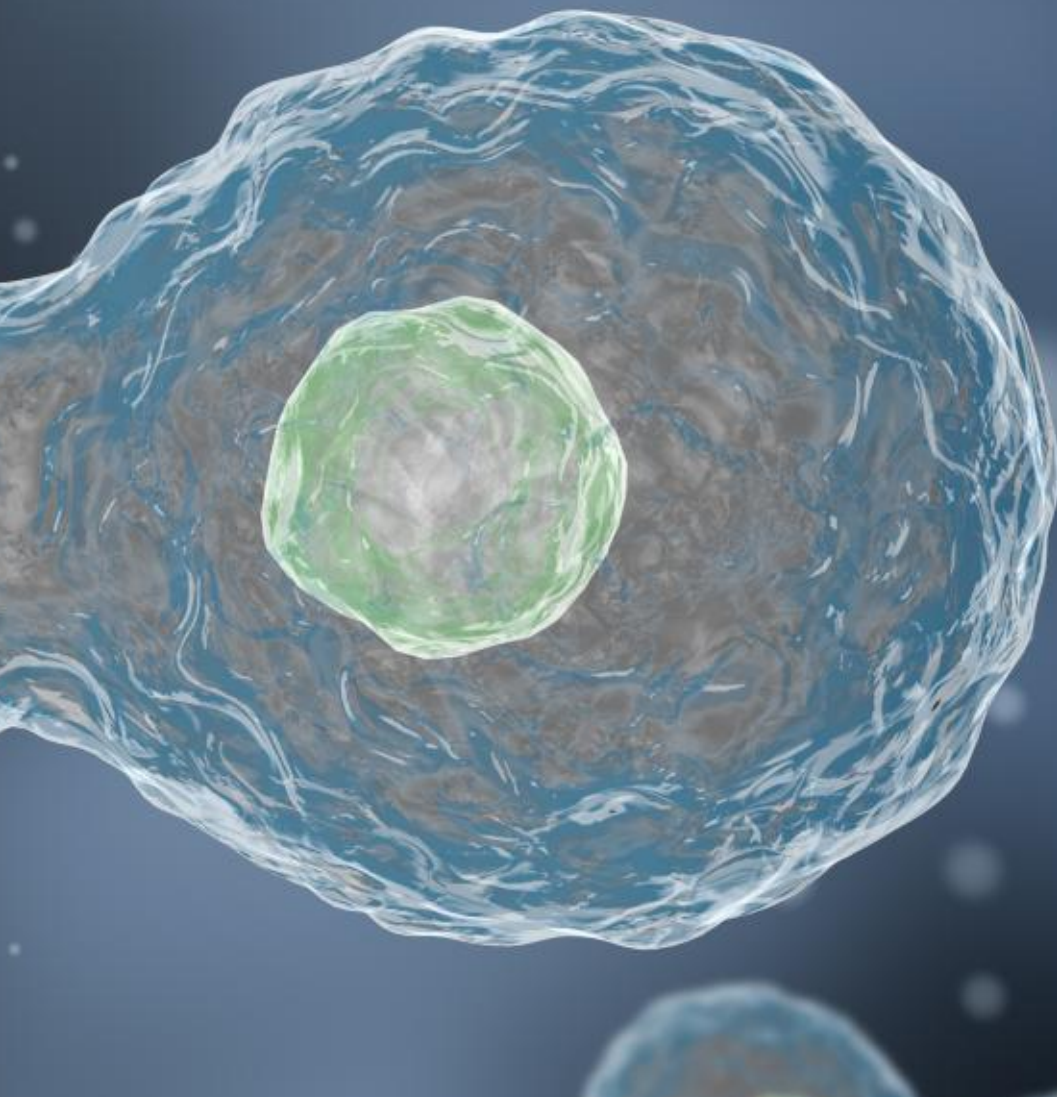


# Gesund -

## Aus eigener Kraft

Was uns Placebo, Nocebo und  
Salutogenese zu sagen haben

von Michael Weick



Vor einigen Jahren bekam ich einen überraschenden Anruf von der Stadt Coburg. Mir wurde mitgeteilt, dass die Stadt einen „Brustkrebs-Präventionstag“ plane und ich ausgewählt worden sei, die Veranstaltung mit einem Vortrag zu unterstützen. Zunächst ziemte ich mich etwas, denn was sollte ich als Ingenieur zum Thema beitragen? Da ich mich damals jedoch intensiv mit dem Thema Salutogenese beschäftigte, bot ich hierzu einen Einführungsvortrag an, der dann auch mit guter Resonanz angenommen wurde. Mit jetzigem Wissensstand wäre der Vortrag an einigen Stellen anders ausgefallen und ich befürchte heute auch, dass sich der Begriff "Salutogenese" nicht wirklich durchgesetzt hat und eher durch

einen Begriff wie „integrale Medizin“ ersetzt werden sollte.

Jeder von uns weiß genau, was wir mit dem Begriff „Gesundheit“ verbinden. Diesen aber genau zu erklären, ist gar nicht so einfach. Man kommt schnell auf den Gedanken, dass Gesundheit das Fehlen von Krankheitssymptomen meinen könnte. Auch ich tat mir schwer, eine griffige Definition zu finden und wurde schließlich bei der Weltgesundheitsorganisation (WHO) fündig:

*„Gesundheit des Menschen ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“*

### Vertrauen gegen Verantwortung

Wer kann ehrlichen Herzens behaupten, nach dieser Definition vollständig gesund zu sein? Und in der Tat scheint es um der kollektiven Gesundheit auf diesem Planeten nicht allzu gut bestellt zu sein. So zitierte ich Leo A. Nefiodow, der in seinem 2001 bereits in 5. Auflage erschienenen Buch „Der sechste Kondratieff“ der „psychosozialen Gesundheit“ einen sehr hohen Stellenwert einräumte und in dieser nach der Informations-Technik eben den sechsten Konratieff sah (siehe Info-Kasten S. 44).

Viele Menschen verspüren ein Bedürfnis nach Wohlbefinden. Es wird in Folge in diesen Bereich investiert, wodurch dieser in Folge

massiv weiter wächst, bis eine andere Metapher gefunden und ein neuer Trend geschaffen wird.

Die meisten kommerzialisierten Angebote im Bereich „Wellness und Gesundheit“ richten sich vorwiegend an Konsumenten, also an die „Verbraucher“, die tendenziell nicht die Verantwortung für sich selber übernehmen können oder wollen. Wenn wir diese allerdings nicht übernehmen, so sind wir darauf angewiesen, dass ein anderer die Verantwortung an unserer statt übernimmt. Der Volksmund spricht dann von „Vertrauen gegen Vertrauen“, was für mich nicht sinnvoll erscheint. Korrekterweise könnten wir stattdessen von „Vertrauen gegen Verantwortung“ sprechen. Ein Beispiel mag dieses kurz illustrieren: Sollte ich ins Krankenhaus kommen und mich am Blinddarm operieren lassen, so muss ich dem Chirurgen vertrauen. Wäre es da nicht wunderbar, wenn dieser auch die Verantwortung für seine Arbeit und mein Wohl übernehme?

Schaut man sich das umfangreiche Angebot an Gesundheitsliteratur, Wellness-Kursen, Anwendungen und Nahrungsergänzungsmitteln an, so stellt man fest, dass sich diese in der Regel einem der folgenden drei Bereiche zuordnen lassen:

1. Bewegung und Sport
2. Ernährung und Ergänzungen
3. Mentale Techniken und Entspannungsübungen

Und wenn wir uns dann mit diesen Themen intensiver beschäftigen, so stoßen wir

unweigerlich auf ganz unterschiedliche, sich zum Teil heftig widersprechende Aussagen und Empfehlungen von sogenannten „Experten“. Als Konsument ist man mit dieser Situation schlicht überfordert und weiß gar nicht, wem man hier sein Vertrauen schenken darf oder sollte. So berichtet „Der Spiegel“ über die Unsinnigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln und zitiert eine Langzeitstudie, wonach die Supplementierung von Vitamin E womöglich das Risiko für bestimmte Krebsarten erhöhen könnte, während an anderer Stelle natürlich destilliertes Vitamin E quasi als „Wundermittel“ angepriesen wird. Guter Rat ist hier bekanntermaßen teuer! Und es werden eigene Entscheidungen unter Risiko benötigt.

Wem vertraue ich hier am besten? Als Mensch möchte ich - wie alles andere Lebendige auf diesem Planeten auch - so lange wie möglich leben. Wenn ich dann eine Statistik sehe, wonach Konsumenten von Nahrungsergänzungsmitteln eine kürzere Lebenserwartung haben, als solche, die auf eine Supplementierung verzichten, dann bekomme ich ein ungutes Gefühl und könnte mich entscheiden, in Zukunft auf Tabletten, Kapseln und Pulver in Dosen zu verzichten. Dann kommt ein guter Bekannter mit einem Artikel, wonach selbst in einer „gesunden, ausgeglichen Biovollwertkost“ nicht alle benötigten Vitalstoffe enthalten sein könnten und schon wanke ich wieder..

Diesen Prozess zur „eigenen Wahrheit“ hatte ich im Vortrag in Form eines „Schiebers“ visualisiert, der von null Prozent bis

ein hundred Prozent reicht. Nur ich bin in der Lage, diesen Schieber für mich korrekt einzustellen.



## Das menschliche System als „Black Box“

Um diese Schieber eigenverantwortlich und mit einem guten Gefühl einzustellen, braucht es als Voraussetzung einen souveränen Umgang mit Ambivalenzen und Ambiguitäten, das heißt die Bereitschaft, Mehrdeutigkeiten, Paradoxien und sonstige Unsicherheiten zu akzeptieren und einen angstfreien Umgang mit diesen zu pflegen. Hierfür fand ich in dem Buch „Das Leonardo Prinzip“ von Michael J. Gelb eine schöne Metapher im Sfumato, was eine innere Aufgeschlossenheit gegenüber Paradoxien aller Art meint. Und eine einzige neue Information oder gewonnene Erkenntnis besitzt das immanente Potential, unser ganzes System „auf dem Kopf zu stellen“, damit sich dieses im Nachgang neu zu ordnen vermag.

Unser System beschreibt das Zusammenspiel unserer Persönlichkeit, unserer Ressourcen - den äußeren und insbesondere den inneren - also den Körper mit all seinen Facetten, unser erworbenes Wissen sowie erlerntes Können - und den uns innewohnenden und abgeleiteten Zielen. Als Ingenieur spreche ich vom menschlichen System als eine „Black Box“, da mir dessen „Funktion“, sein „Gewordensein“ in Abgrenzung zu den sichtbaren „Produkten“ völlig unbekannt ist.

Und eine einzige relevante Information könnte also dieses komplexe System sich völlig neu ordnen lassen, so dass in Folge alte Ideen losgelassen und stattdessen neue Ideen adressiert werden, für die wir uns im Vorfeld vielleicht „nicht einmal im Traum“ hätten interessieren können. In Abhängigkeit vom Maß an Offenheit, wie diese in

Die **Kondratjew-Zyklen** (ältere Transkription Kondratieff-Zyklen) beschreiben den Kern einer von dem sowjetischen Wirtschafts-wissenschaftler Nikolai Kondratjew entwickelten Theorie zur zyklischen Wirtschaftsentwicklung, die Theorie der Langen Wellen.

Ausgangspunkt für die Langen Wellen sind Paradigmenwechsel und die damit verbundenen innovationsinduzierten Investitionen:

Es wird massenhaft in eine neue Technik investiert und damit ein Aufschwung hervorgerufen. Hat sich die Innovation allgemein durchgesetzt, verringern sich die damit verbundenen Investitionen drastisch und es kommt zu einem Abschwung. In der Zeit des Abschwungs wird aber schon an einem neuen Paradigma gearbeitet.

Quelle: Wikipedia (<https://de.wikipedia.org/wiki/Kondratjew-Zyklus>)

unserer Persönlichkeit angelegt ist, kann sich der Schieber unserer eigenen Wahrheit entsprechend oft verändern.

Die Grundausrichtung unserer Persönlichkeit hat darüber hinaus auch einen direkten Einfluss auf das Kommunikations- und Beziehungsverhalten, womit nicht nur die Kommunikation mit anderen, sondern insbesondere auch mit uns selbst gemeint ist - in der Psychologie ist dieses Phänomen als „innerer Dialog“ bekannt. Fritz Riemann und Christoph Thomann haben hier eine schöne Metapher gefunden, die sie Dauer- und Wechsellausrichtung nennen. Menschen mit einer Dauerausrichtung fällt es ungemein schwerer, liebgezwungene Überzeugungen loszulassen und ihr Verhalten an einer neu gewonnenen „eigenen Wahrheit“ auszurichten, als solche mit einer ausgeprägten Wechsellausrichtung.

Haben wir uns aber erst einmal bis zu diesem Punkt durchgerungen, dass wir uns der eigenen Wahrheit öffnen, so betreten wir völlig neue geistige Räume und erahnen, dass in unserer Psyche ungeheure Kräfte schlummern. Diese Kräfte werden in der Schulmedizin mit dem bekannten Begriff Placebo-Effekt subsummiert.

### Der Placebo-Effekt

Dieser wird allerdings nicht gerne in den Mund genommen und fast schon lächerlich gemacht. Dabei ist seine Wirkung in vielen Fällen - und mit sehr teuren Doppelblindstudien auch nach-

die nachgewiesene Wirkung der Medikamente aus, sondern kehrte diese Wirkung sogar in genau das Gegenteil um. Obwohl die erste Gruppe ein erweiterndes Medikament erhielt, zogen sich deren Bronchien zusammen. Selbe paradoxe Wirkung zeitigte auch die zweite Gruppe.

In der Tat besitzt alles, was von uns bewusst eingenommen und assimiliert wird, zumindest diese zwei Aspekte, die ich im Vortrag mit Glaubenswirkung und Medikamentenwirkung abgegrenzt hatte und sogleich mit einem neuen Schieber visualisierte, einem Schieber zwischen den beiden Seiten "Glaubenswirkung" und "Medikamentenwirkung".

*"Die meisten kommerzialisierten Angebote im Bereich „Wellness und Gesundheit“ richten sich vorwiegend an Konsumenten, also an die „Verbraucher“, die tendenziell nicht die Verantwortung für sich selber übernehmen können oder wollen."*

weisbar - viel potenter als die eigentliche Wirksubstanz. Ich erinnere an eine Studie, wo schweren Asthmatikern zwei angeblich moderne Arzneien gegeben wurden, die entweder Bronchien erweitern oder verengen sollten. Tatsächlich bekamen die Probanden aber Medikamente mit der gegenteiligen Wirkung. Und was vermuten Sie, was sich bei den Probanden einstellte? In der Tat stellte sich genau das ein, was die Probanden erwarteten: der Placebo-Effekt hebelte nicht nur



Wirklich alles besitzt diese zwei Komponenten. Die Verteilung fällt selbstverständlich jedesmal etwas anders aus; tränke ich ein Glas konzentrierte Salzsäure, so würde hier die Medikamentenwirkung überwiegen... Aber auch

**Renovierung?  
Neue Küche?  
Neues Bad?**

**Wir helfen Ihnen mit Ideen, Entwürfen und der praktischen Ausführung!**

**GEBÄUDEMANAGEMENT BOCK**  
BERATEN - UMSETZEN - BETREUEN

**Ihr Hausverwaltungs- & Hausmeisterservice:**  
Betriebskostenabrechnung  
Miteingangskontrolle  
Mietvertragsverwaltung  
Wohnungsabnahme  
Vermietung  
Modernisierung



**Reinhold Bock**  
Geschäftsführer

Dreiweidenstr. 5  
65195 Wiesbaden

0611 - 34 18 69 48

info@gebaeudebock.de  
www.gebaeudebock.de

# Gesund



die Glaubenswirkung kann in einer negativen Form auftreten und wird dann als Nocebo-Effekt bezeichnet. Der Onkologe sagt beispielsweise zum Patienten, er habe noch zwei Wochen zu leben und in der Tat stirbt der Patient „brav“ 13 Tage später – nur woran? Das ist hier die Frage und kann nicht so einfach beantwortet werden. Der Patient könnte natürlich an der Krebserkrankung, aber vielleicht auch an der medikamentösen Behandlung – wofür es sogar das altgriechische Wort iatrogen („vom Arzt erzeugt“) gibt – oder aber aufgrund des Nocebo-Effektes gestorben sein... Wer weiß es genau?

## Die Salutogenese

Die Salutogenese basiert zu großen Teilen auf der Natur dieser Glaubenswirkung und untersucht, wie es zu diesen kommen kann und welche Voraussetzungen dafür gegeben sein müssen. In den ärmeren Ländern Osteuropas werden gerne klinische Doppelblindstudien von neuen Medikamenten durchgeführt, da diese recht aufwändig und damit kostenintensiv sind. Hier werden aber auch die höchsten Werte in der Placebo-Vergleichsgruppe gefunden, d.h. todkranke Patienten bekommen nicht den neuen Medikamentenwirkstoff, sondern alleine ein Placebo und werden in einem nicht zu vermutenden Maße dennoch gesund.

Das Placebo besteht dabei aus neutralen Stoffen, wie Stärke oder Milchzucker, denen keine heilenden Effekten nachgesagt werden. Aber es werden auch Medikamente beigemischt, damit sich die zu erwartenden Nebenwirkungen auch in der Vergleichsgruppe einstellen. Fallen also beispielsweise den Pro-

# heit

*"Und eine einzige relevante Information könnte also dieses komplexe System sich völlig neu ordnen lassen, so dass in Folge alte Ideen losgelassen und stattdessen neue Ideen adressiert werden, für die wir uns im Vorfeld vielleicht „nicht einmal im Traum“ hätten interessieren können."*

banden von der Gruppe mit dem neuen Wirkstoff die Haare aus, so sollen auch die Teilnehmer der Placebo-Vergleichsgruppe bald ohne Haare dastehen, denn sonst würde schnell offenkundig, welche Gruppe das Medikament und welche das Placebo bekommt.

Am Ende der Studie ist die Erfolgs- oder Überlebensrate der Gruppe mit dem neuen Wirkstoff vielleicht ein paar Prozentpunkte höher, als in der Placebo-Gruppe und das Medikament darf in der BRD zugelassen werden.

Aber wie lassen sich diese extremen Erfolge in den Placebo-Gruppen erklären?

Das Wunder könnte auf dem tiefen und lang anhaltenden Gefühl der Dankbarkeit fußen, der sich in Ländern wie Bulgarien und Rumänien bei den Teilnehmern solcher Studien einstellt. Man wird in einem guten Krankenhaus mit echten Ärzten kostenfrei untergebracht und ist dankbar und froh dafür. Kennen Sie jemand in Deutschland, der froh und dankbar darüber ist, dass er in einem Krankenhaus versorgt wird?

Neben der Dankbarkeit gibt es noch eine Vielzahl anderer beeinflussender Faktoren, um beispielsweise die Wahrscheinlichkeit für „Spontanremissionen“ bei Krebserkrankungen zu optimieren. Hiermit wird ein „komplettes oder teilweises Verschwinden eines sogenannten bösartigen Tumors in Abwesenheit aller Behandlungen oder mit Behandlungen, für die bisher kein Wirksamkeitsnachweis geführt werden konnte“ verstanden. Gerne werden solche Spontanremissionen als Ausrei-

ßer aus den offiziellen Statistiken herausgerechnet. Im Vortrag erwähnte ich einige dieser Faktoren und fügte dann mit einem Schmunzeln hinzu, man könnte geneigt sein zu meinen, in der deutschen Schulmedizin wird alles getan, um das Auftreten solcher salutogenetischen Effekte möglichst gering zu halten oder diese gar gänzlich zu negieren, was selbstverständlich zutiefst bedauerlich und kontraproduktiv wäre, sollte dem so sein...

Damit ein Konsument an dieser Stelle zum „Produzenten“ reifen und die vollständige Verantwortung für seine Genesung übernehmen kann, sind diese weiteren Faktoren von essentieller Natur. Welche das jedoch im Einzelnen sind, soll Bestandteil eines weiteren Artikels in einer der nächsten Ausgaben dieses Magazins sein. Bis dahin lade ich jede Leserin und jeden Leser dazu ein, sich einmal bewusst dabei zu beobachten, mit welchen Erwartungshaltungen man durch seinen Alltag geht

und welche Gefühle und Resultate sich dabei einstellen. Denn dieses allein kann sich als ein potenter Weg in erhöhte Freiheitsgrade erweisen. Und es macht darüber hinaus auch viel Spaß, neue Erkenntnisse zu gewinnen und im Dialog mit Freunden zu reflektieren, um so immer mehr in der eigenen Wahrheit zu leben und das Leben dabei mit einem guten Gefühl zu genießen.

*Die Fortsetzung dieses Artikels, folgt in der kommenden Ausgabe Nr. 30, Jan/Feb 2016*

Bildquellen: Alle Bilder stammen von shutterstock.com



## **Zum Autoren:**

Michael Weick macht es Freude, neue Erkenntnisse zu gewinnen und diese weiterzugeben.

Er studierte an der Hochschule Heidelberg und wurde von Prof. Dr. Hardy Wagner und Vera F. Birkenbihl ausgebildet; seit 2006 lehrt er an zwei nordbayerischen Hochschulen.

Auszüge aus seiner dortigen Arbeit wird er auf dem "Wege in die Freiheit"-Kongress am 21. November 2015 in Stuttgart präsentieren.

Kontakt: [mweick@gmail.com](mailto:mweick@gmail.com)