



Erwartungen beeinflussen die Gesundheit – Placebo- und Noceboeffekte verstehen und nutzen

Sven Benson

Institut für Medizinische Psychologie und Verhaltensimmunbiologie/

Institut für Didaktik in der Medizin

Universitätsklinikum Essen

sven.benson@uk-essen.de

Berlin, 16. September 2026

Darlegung potentieller Interessenkonflikte

Als Referent weise ich darauf hin, dass ich in den letzten fünf Jahren Honorare für Vortragstätigkeiten durch folgende Firmen erhalten habe:

- ALK Abelló
- Astra Zeneca GmbH
- Berlin-Chemie AG
- Grünenthal AG
- Grünenthal GmbH
- Janssen-Cilag GmbH
- Lilly Deutschland GmbH
- Sanofi-Aventis Deutschland GmbH
- Symbiopharm GmbH
- Urgo GmbH

Projektförderung durch:

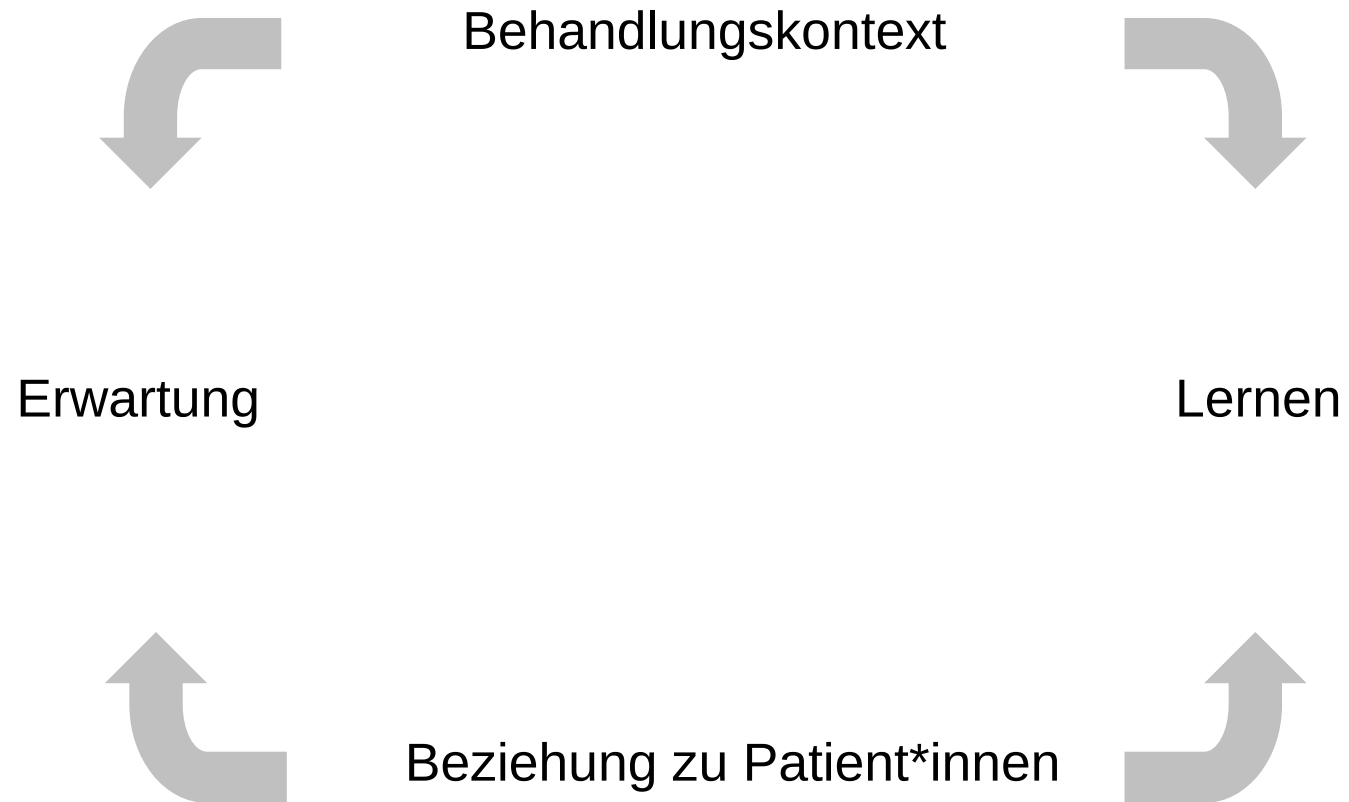
- Deutsche Forschungsgemeinschaft
- Ministerium für Kultur und Wissenschaft NRW
- Stiftung Universitätsmedizin

Fahrplan

- Placebo: Mehr als nur Zuckerpillen
- Placeboeffekte in Therapien nutzen: Wie Worte und Empathie helfen
- Noceboeffekte vermeiden: Die besondere Rolle der Kommunikation

Placeboeffekte beim Schmerz:

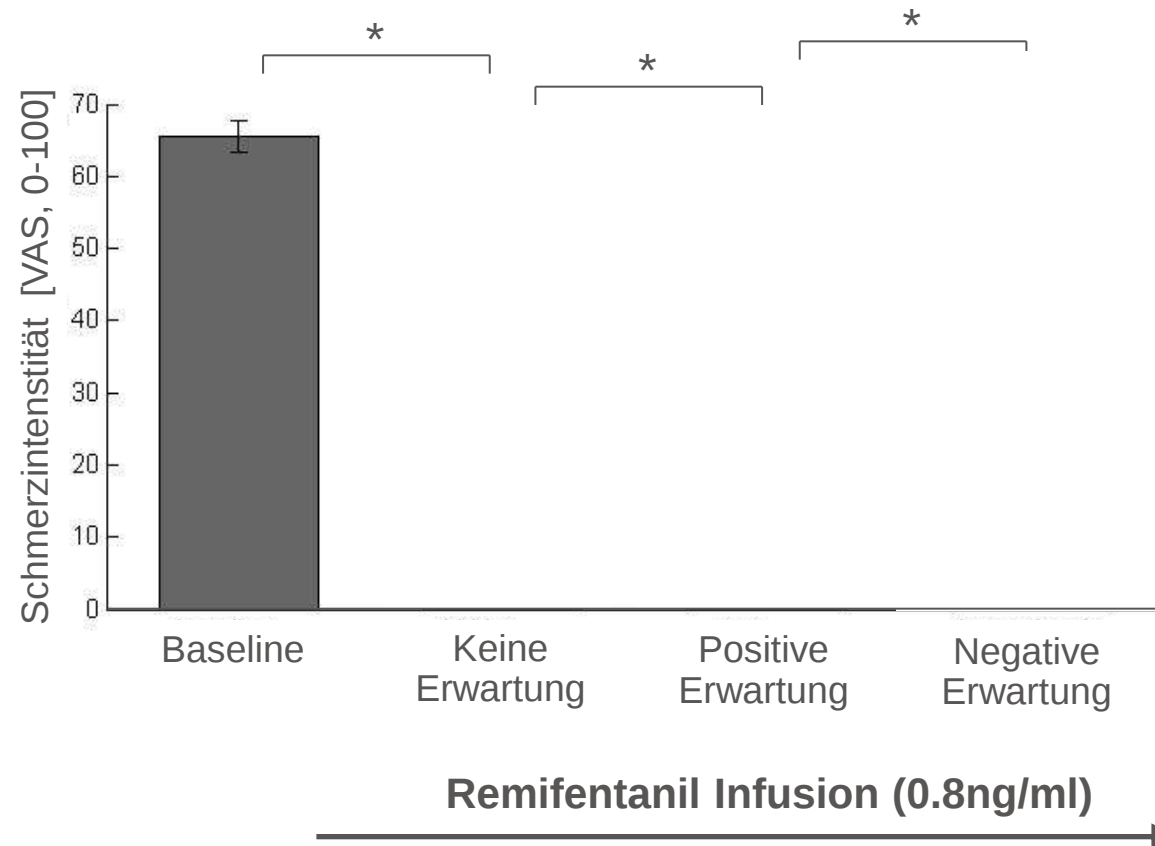
Hohe Bedeutung von Kommunikation und Erwartung



Placeboeffekte beim Schmerz:

Hohe Bedeutung von Kommunikation und Erwartung

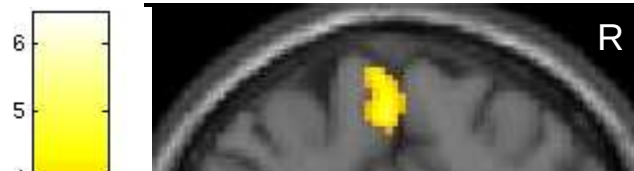
„Welche Rolle spielen Erwartungen bei der Wirkung des Opiates Remifentanyl“ ?



Placeboeffekte beim Schmerz: Hohe Bedeutung von Kommunikation und Erwartung

„Welche Rolle spielen Erwartungen bei der Wirkung des Opiates Remifentanyl“ ?

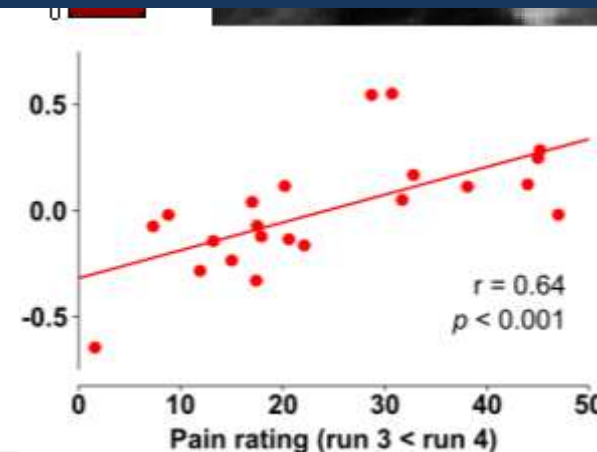
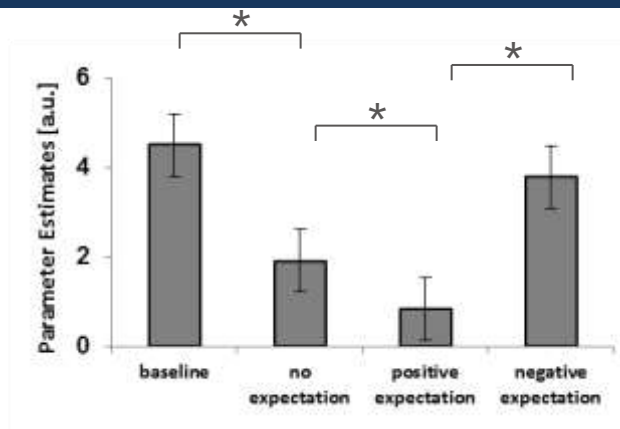
Schmerzareale



Endogene Schmerzhemmung
bei positiver Erwartung



Kommunikation / Erwartung beeinflusst Therapieeffekte
auf neurobiologischer Ebene



Fahrplan

- Placebo: Mehr als nur Zuckerpillen
- Placeboeffekte in Therapien nutzen: Wie Worte und Empathie helfen

Wie lassen sich Placeboeffekte in der Kommunikation nutzen?

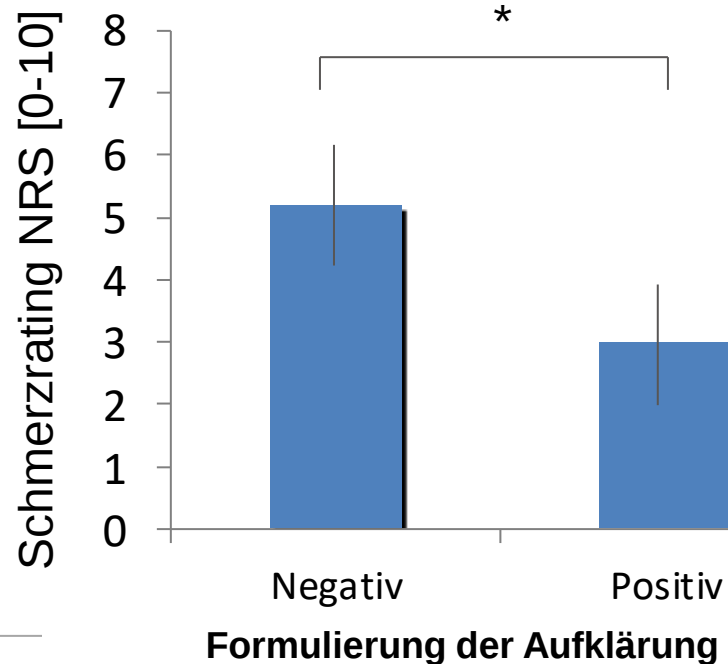
Einige evidenzbasierte Vorschläge:

- Durch (realistisch) positive Informationen und Formulierungen
- Durch Empathie und Zuwendung
- Durch Wert(!)schätzung von Therapien

Info zur Lokalanästhesie vor Epidural-/Spinalanästhesie

„Sie werden jetzt einen Stich und ein Brennen am Rücken spüren als hätte Sie eine Biene gestochen. Das ist der schlimmste Teil der ganzen Prozedur.“

„Damit es für Sie angenehm ist, werden wir Ihnen jetzt eine Lokalanästhesie geben. Diese macht den Bereich taub, wo wir dann die Epiduralanästhesie durchführen.“



https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Spinal_anaesthesia.jpg

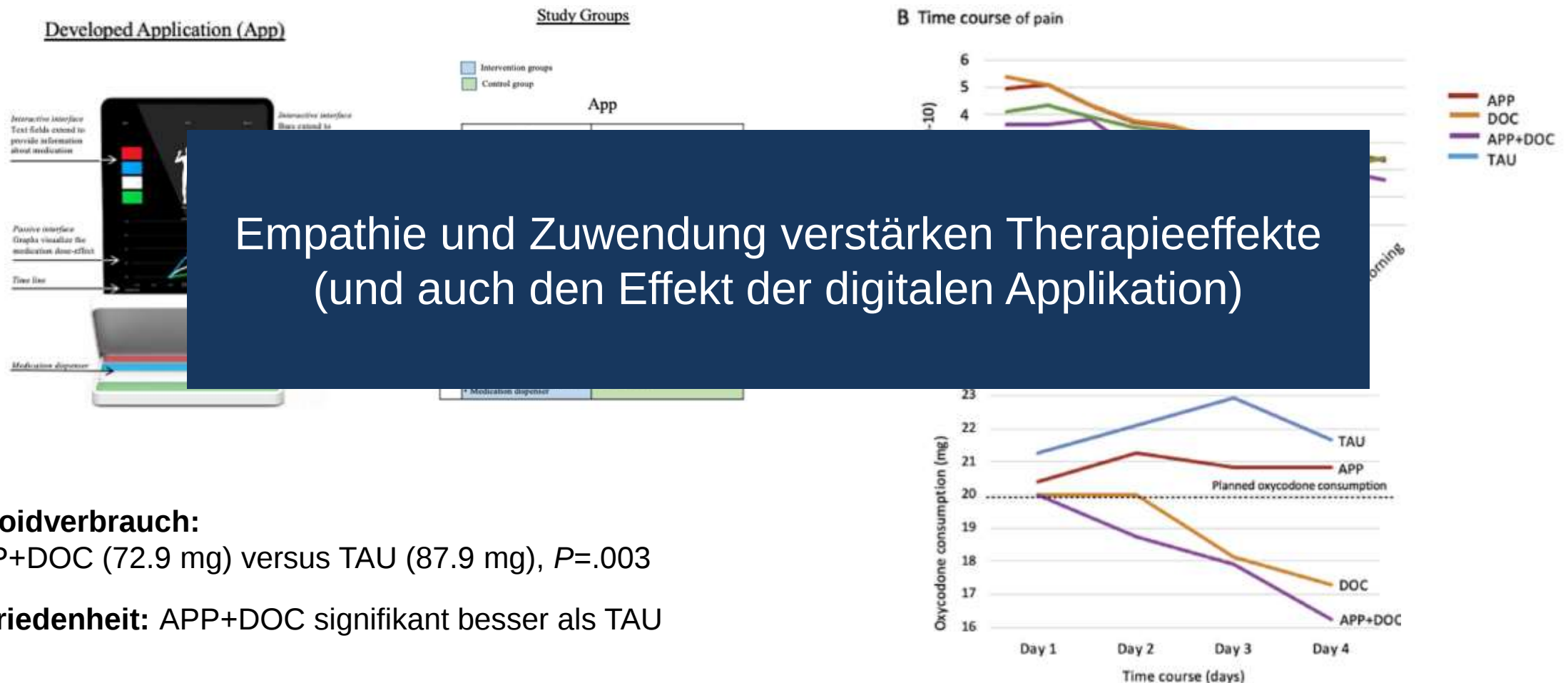
Placeboeffekte nutzen: Positive Formulierungen helfen

...und sind im Alltag eine Herausforderung

- „Ein kleiner Stich“
- „Ein bisschen bluten“
- „Tut gar nicht weh“
- „Sie brauchen keine Angst haben“

Placeboeffekte nutzen: Bedeutung von Empathie und Zuwendung

Effekte von optimierter Kommunikation und einer digitalen App nach Knie-TEP



Opioideverbrauch:

APP+DOC (72.9 mg) versus TAU (87.9 mg), $P=.003$

Zufriedenheit: APP+DOC signifikant besser als TAU

Placeboeffekte nutzen: Wert(!)schätzung von Therapien

RESEARCH LETTER

Commercial Features of Placebo and Therapeutic Efficacy

Waber et al. JAMA 299, 1017-1017, 2008.



Die Wertschätzung von Therapien unterstützt die
Wirkung (und auch die Adhärenz)

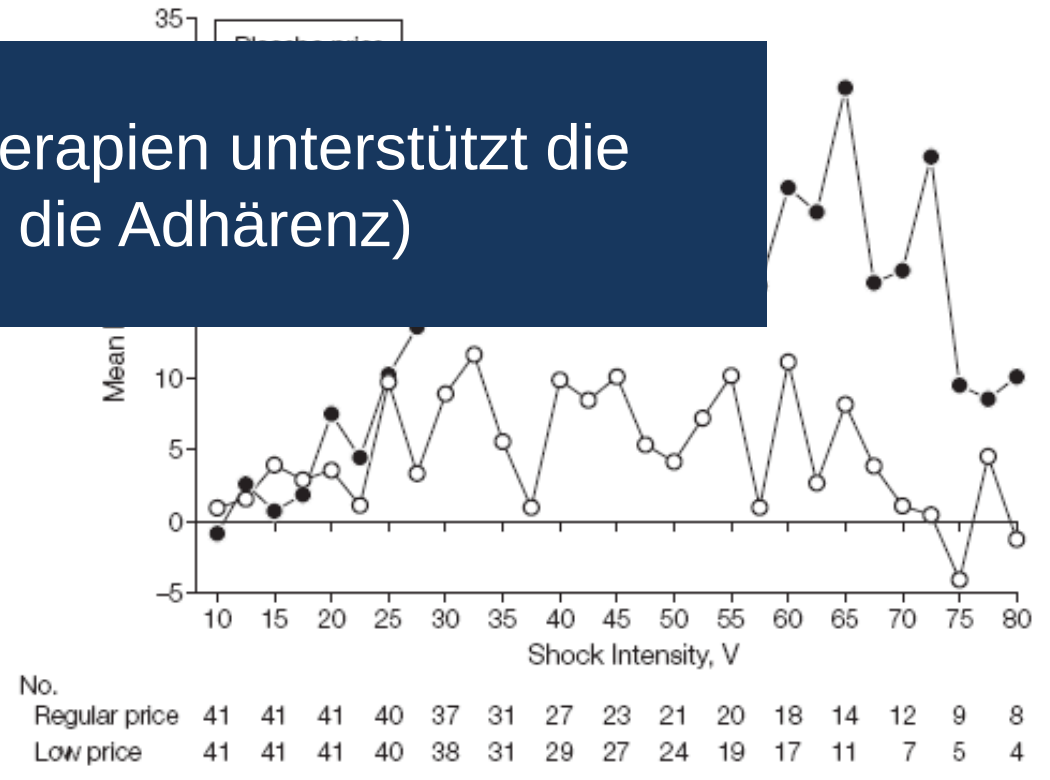
R

Preisgünstig Preis/tablette: 0.10 US\$

ABER:

Beide Tabletten PLACEBOs

Figure. Pain Ratings by Voltage Intensity



Fahrplan

- Placebo: Mehr als nur Zuckerpillen
- Placeboeffekte in Therapien nutzen: Wie Worte und Empathie helfen
- Noceboeffekte vermeiden: Die besondere Rolle der Kommunikation

Nocebo und unerwünschte Nebenwirkungen

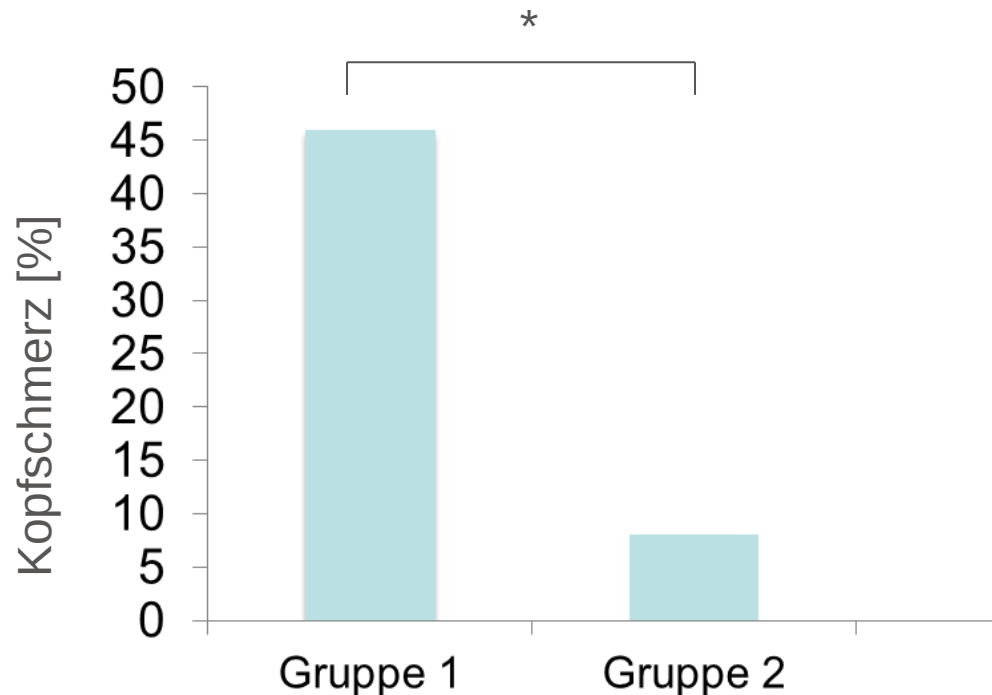
Begriffsklärung

- Nocebo: „Ich werde schaden“ – Gegenstück zum Placebo
- „Nocebos“ im engeren Sinne gibt es nicht, aber den Noceboeffekt
- Bei Patienten/Probanden werden Befürchtungen aufgebaut oder verstärkt, durch medizinische Maßnahmen „krank“ zu werden oder Nebenwirkungen zu erleiden

Informationen können Noceboeffekte begünstigen

Postpunktioneller Kopfschmerz nach Lumbalpunktion

- Gruppe 1: Information über möglichen Kopfschmerz
- Gruppe 2: Keine Information über möglichen Kopfschmerz
- Frage nach Kopfschmerz 4h und 24h nach LP mit 20G-Nadel



https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Spinal_anaesthesia.jpg

Take home: Praktische Implikationen

■ Verminderung von Noceboeffekten

- Aufklärung über Noceboeffekte
- Fokussierung auf Verträglichkeit und Wirkung (Framing)
- Vorerfahrungen mit der Therapie erfragen
- Vermeiden von unbeabsichtigter Verunsicherung und unbeabsichtigten negativen Suggestionen

■ Ausnutzen von Placeboeffekten

- Positive (aber realistische) Information zu Wirkung und Dynamik
- „Offene“ Medikamentengaben
- Wertschätzung von Therapien
- Gestaltung des Behandlungssettings
- Emphatische, aufmerksame Patienten-Beziehung

Bingel, *JAMA* 2014;312:693-694

Klinger et al., *PAIN* 2014;155:1055-1058

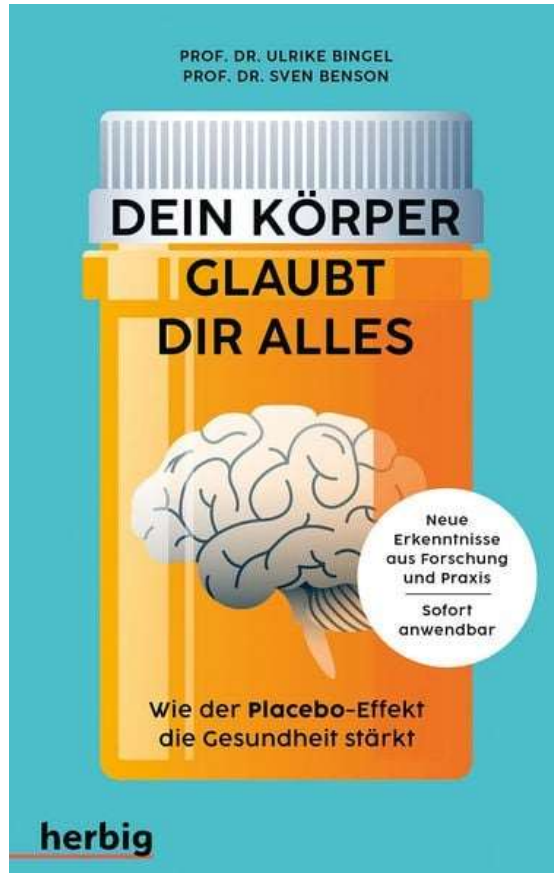
Hansen, Zech, Benson, *Nervenarzt* 2020;91:691-699

Häuser et al. *Dtsch Arztebl Int* 2012;109(26):459-465

Zusammenfassung

- Placeboeffekte haben ein neurobiologisches Korrelat
- Placebo- und Noceboeffekte beeinflussen die Wirkung und Nebenwirkung von medizinischen Behandlungen und pharmakologischen Interventionen
- Die zugrundeliegenden Mechanismen können gezielt durch Pflege und Medizin genutzt werden, um die Wirksamkeit und Verträglichkeit von Therapien zu optimieren

Sonderforschungsbereich TRR 289 „Treatment Expectation“



Direkter Zugang zum
PatientInnen-Bereich:

