

## Nocebo, der gefürchtete Bruder von Placebo



DEUTSCH-TO-GO.DE

Bei einem Schulausflug muss sich die halbe Klasse plötzlich übergeben. Was war passiert? Zwei Kinder hatten vorher über Bauchschmerzen geklagt. Es verbreitete sich das Gerücht, dass das Mittagessen verdorben war, was sich später jedoch als falsch herausstellte. Trotzdem bekamen einige Kinder Angst und wurden tatsächlich krank.

Die Forschung spricht in diesem Zusammenhang von „Erwartungseffekten“. Sie kennen sicher den Placebo<sup>1</sup>-Effekt: Ein Medikament ohne Wirkstoff kann gesund machen, wenn man nur daran glaubt, dass ein Wirkstoff drin ist. Das funktioniert leider auch umgekehrt, und dann spricht man vom Nocebo<sup>2</sup>-Effekt: Wir erwarten, dass etwas schadet und das allein kann zu negativen Symptomen führen. So wie in unserem Beispiel.

Weder Placebo noch Nocebo sind eingebildet, sondern echte, physiologisch messbare Effekte. Jeder von uns kann Opfer des Nocebo-Effekts werden: Befragen wir zum Beispiel bei Krankheitssymptomen „Dr. Google“, dann führt das oft zur Verunsicherung. Besonders bei der Fülle an Informationen, die nicht immer verlässlich sind. Oder wenn wir alle möglichen Nebenwirkungen im Beipackzettel eines Medikaments lesen, dann kann das unnötige Ängste schüren. In beiden Fällen erfahren wir von möglichen Risiken. Und das kann den Nocebo-Effekt auslösen und Krankheitssymptome hervorrufen.

<sup>1</sup> Placebo (lateinisch) - „Ich werde gefallen“ / <sup>2</sup> Nocebo (lateinisch) - „Ich werde schaden“

(183 Wörter)