

Dies & Das

Glaube versetzt Endorphine

Amerikanische Wissenschaftler haben entdeckt, warum auch wirkstofffreie Placebos Schmerzen lindern können: Der Glaube und die Erwartung, ein schmerzlinderndes Mittel zu bekommen, animiert das Gehirn zur Produktion körpereigener Schmerzmittel, so genannter Endorphine. Diese setzen die Schmerzempfindlichkeit herab – auch dann, wenn gar kein zusätzlicher Wirkstoff verabreicht wird.

Lange Zeit galt der Placebo-Effekt als reine Einbildung. Erst während der vergangenen Jahre entdeckten Wissenschaftler, dass die aus vielen Berichten bekannte Wirkung eigentlich wirkstofffreier Medikamente durchaus eine körperliche Ursache hat: Die Placebo-Medikamente – unter anderem Scheinschmerzmittel – aktivieren nämlich die gleichen Gehirnregionen wie die echten Wirkstoffe. Was in den aktivierten Hirnarealen der Getäuschten tatsächlich abläuft, war bislang allerdings unbekannt. Bereits in früheren Studien gab es jedoch Hinweise auf eine Beteiligung des so genannten Endorphinsystems: Als Reaktion auf Schmerzreize kann der Körper natürliche opiumähnliche Substanzen bilden, die an bestimmte Erkennungseisen auf Nervenzellen andocken und so die Weiterleitung des Schmerzreizes blockieren.

«Die Ergebnisse unserer Studie sind ein weiterer gravierender Schlag für die These, dass der Placebo-Effekt ein rein psychologisches Phänomen ist», kommentiert Studienleiter Jon-Kar Zubieta (Universität von Michigan, Ann Arbor) et al.: *The Journal of Neuroscience* (Bd. 25, Nr. 34).

Selbst-Hypnose lindert Heuschnupfen-Symptome

Eine Selbst-Hypnose kann bei einer Pollenallergie lästige Symptome, wie eine verstopfte Nase und Fließschnupfen, spürbar lindern und so die benötigte Medikamentendosis verringern helfen. Zu dieser Erkenntnis gelangten Wissenschaftler von der Abteilung für Psychosomatische Medizin an der Universität Basel in einer Studie mit 79 Heuschnupfen-Patienten. Die Teilnehmer im Durchschnittsalter von 34 Jahren litten an einer mittelschweren bis starken Allergie gegen Gras- oder Birkenpollen sowie leichtem allergischem Asthma. Im Rahmen der zweijährigen Studie lernte zunächst ein Teil der Probanden in wenigen Sitzungen Selbsthypnose-Techniken, nahmen jedoch weiterhin die gewohnten Medikamente ein. Nach einem Jahr hatten die Heuschnupfen-Symptome in dieser Gruppe deutlich abgenommen. In der zweiten Pollensaison erlernte schliesslich auch die andere Gruppe die Selbst-Hypnose. Auch hier kam es zu einem deutlichen Rückgang der Beschwerden. Die genauere Auswertung im Labor zeigte, dass sich die sonst oft eingeschränkte Luftzufuhr durch die Nase verbesserte – auch dann, als

Regula Bolliger

NLP-Trainerin, NLP-Akademie
Einzel-, Paar- und Familienberatung, zak Basel
Psychodrama, Schwed. Moreno-Institut
Inner Child Arbeit
Heilpädagogin
Reiki 3
Monatlicher NLP-Trainingstreff

Praxis: St. Jakobstrasse 57
8004 Zürich, Tel. 044-364 24 88