

Carin Partl

Der Placebo Effekt

Kann Glaube Berge versetzen?



**Über die Macht unserer Erwartungen
und deren Einfluss auf unsere
Gesundheit und Lebensqualität**

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	11
2.	Placebo Begriff	13
2.1	Definition des Placebo Begriffes	13
2.2	Definition des Nocebo Begriffes	15
2.3	Die therapeutische Allianz – neurobiologisch betrachtet	16
2.4	Mind-Body Medizin	17
2.5	Die Macht der Autoregulation	20
3.	Die Geschichte des Placebo	23
3.1	Placebo-Geschichte und Forschung	23
3.2	Placebo Begriff im Alltag und in der Praxis	25
4.	Psychologische Aspekte – Kognition und Lernen	27
4.1	Kognition	27
4.2	Assoziatives Lernen - Konditionierung	28
4.3	Die neuronale Plastizität und das Lernen	30
5.	Placebo aus neurowissenschaftlicher Sicht	35
5.1	Das Limbische System	36
5.1.1	Die untere limbische Ebene	36
5.1.2	Die mittlere limbische Ebene	39
5.1.3	Die obere limbische Ebene	42
5.2	Das Belohnungssystem – Aktivierung von Motivation	43
5.3	Das Bindungssystem – die Rolle von Oxytocin	47
5.4	Das Stressverarbeitungssystem	49
5.5	Das interne Beruhigungssystem	53

5.6	Das interne Bewertungs- und Motivations- system	54
5.7	Wo Scheinmedikamente wirken	55
5.8	Hypothese	56
6.	Mechanismen der Placebo Antwort	57
6.1	Die Placebo Analgesie – Reduktion des Schmerzes durch Placebo	57
6.2	„Emotionale“ Placebos – Angstlöser und Anti-Depressiva	59
7.	Anwendungsmöglichkeiten von Placebos - Nocebos	61
7.1	Anwendung in der Medizin	61
7.1.1	Placebos als Wirkstoffverstärker	61
7.1.2	Das Arzt-Patienten-Gespräch – die Macht der Sprache und der richtigen Wortwahl	64
7.1.3	Placebos offen geben	66
7.1.4	Placebo Effekt trainieren	67
7.1.5	Nocebo-Effekte vermeiden	69
7.1.6	Die Wirkung von Farben und Größen und teuer oder billig	75
7.2	Anwendungen von Placebos im Sport	76
8.	Zusammenfassung	80
9.	Resümee	85
10.	Anhang	87
11.	Abbildungsverzeichnis	93
12.	Literatur- und Quellenangaben	95
13.	Glossar	99
14.	Persönliche Notizen	102
15.	Nachwort	103