

Dr. Google statt Dr. med. - „Nocebo-Effekt“ als Ergebnis!?

Patienten suchen Info über Symptome im Netz und vertrauen dem „Arzt ohne Approbation“

Der positive Glaube an ein (Schein)Medikament (Placebo) kann eine positive Wirkung auf Therapie und Patient haben. Es gibt aber auch den „Nocebo-Effekt“ (lat. „nocere“ - schaden). Der „dunkle Bruder des Placebo“ steht oft im Zusammenhang mit dem aktuellen Trend, eigene Krankheitssymptome im Internet zu googeln.

„Nocebo-Effekte sind negative psychische oder körperliche Reaktionen: Symptomverschlimmerungen oder das Neu-Auftreten von Symptomen, die ausgelöst werden durch negative Erwartungen und Angst“, so Prof. Ulrike Bingel, Universitätsklinikum Essen.

Die intensive Suche im Internet nach Erklärungen für eigene Krankheitssymptome, Beipackzettel mit einer gelisteten Vielzahl von möglichen Nebenwirkungen, sogar Gespräche mit dem Arzt können Auslöser des „Nocebo-Effektes“ sein.

Bei Google top:
Schilddrüse, ADHS,
hoher Blutdruck,
Depression, Diabetes

Studie der „Central Krankenversicherung“ 2015.

Der Psychologe Winfried Rief, Uni Marburg, erklärt es so: „Erwartungen eines Patienten schlagen sich in körperlichen Reaktionen nieder. Das Wissen über Nebenwirkungen kann Symptome auslösen oder vorhandene Symptome verstärken. Eine besondere Bedeutung kommt dabei dem Arzt zu. Oft reicht schon ein flapsig dahingesagter Satz, um Nocebo-Effekte auszulösen, zum Beispiel: „Mit dieser Wirbelsäule sind Sie eigentlich ein Wrack.“ Der Patient bewegt sich daraufhin selektiv und folglich falsch.“

Auch für Professor Yvonne Nestoriuc, Leitende Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin am UKE Hamburg, gilt der Nocebo-Effekt als bewiesen. Sie hat Studien zum Einfluss der Erwartung eines Patienten



Viele Menschen googeln ihre Krankheitssymptome mittlerweile im Internet.

Foto: Pielorz

auf seine Therapie durchgeführt und erklärt: „Man kann den Nocebo-Effekt mit bildgebenden Verfahren, neurologisch und auf hormoneller Ebene nachweisen.“

Macht Dr. Google krank?

Wer mit (unbewusster) negativer Erwartung im Netz unterwegs ist, um seine Symptome zu googeln, dem folgt die Angst mit jedem Klick. „Wenn man schlecht geschlafen hat und seine morgendlichen Symptome wie Kribbeln in den Füßen, Schleiersehen und Konzentrationsstörungen googelt, dann landet man schnell in Foren für irgendwelche unheilbaren Erkrankungen. Davon würde ich dringend abraten“, sagt Prof. Dr. Ulrike Bingel.

„Mein Eindruck ist, dass die Resultate bei einer Internetsuche eher katastrophisierende Resultate ergibt“, konstatiert auch Prof. Dr. med. Edouard Battegay, Direktor der Klinik und Poliklinik für Innere Medizin, Universitätsspital Zürich in einem Bericht über Internetdiagnosen im November 2016.

Egal, mit welchen Symptomen man die Suchmaschinen füttert - die Zahl der Treffer und scheinbaren Antworten ist überwältigend. Für den Suchbegriff „Husten“ spuckt Google über sechs Millionen Treffer aus, bei „Kopfschmerzen“ erhält man über

acht Millionen Einträge. Die Diagnosen schwanken dabei erheblich: Als mögliche Ursachen für Kopfschmerzen werden harmlose Auslöser wie Flüssigkeitsmangel ebenso genannt wie tödliche Gehirntumore.

Doch es ist Trend, im Netz auf Gesundheitsseiten unterwegs zu sein. Schon vor zehn Jahren erkannte die Studie „E-Health Trends in Europe 2005-2007“ das Internet als wichtige Informationsquelle in Gesundheitsfragen. Heute kommen allein in Deutschland 41 Millionen Suchanfragen pro Jahr zum Thema Krankheit zusammen. Eine repräsentative Umfrage des Marktforschungsinstituts YouGov im Auftrag der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK 2015 ergab: Zwei Drittel der

Deutschen nutzen eine Suchmaschine, um sich über ihre Krankheitssymptome zu informieren. Frauen recherchieren deutlich mehr als Männer - und auch Senioren setzen sich immer häufiger an den Computer. Laut einer Umfrage der Firma Bitcoin erklären sechs von zehn Internetnutzern ab 65 Jahren, dass sie bei Anzeichen einer Erkrankung schon einmal das Netz konsultiert haben. Der US-Forscher Brian Fallon, Columbia-Universität, New York, spricht hier von einer modernen Form der Hypochondrie: der „Cyberchondrie“.

Ein weiterer Haken: Auf Gesundheitsseiten ist nicht immer auf den ersten Blick erkennbar, wer den Anbieter ist. Manchmal gibt es eine Zusammenarbeit mit Ärzten, zum Beispiel bei Google und seinem Tool „Symptom Search“ 2016, manchmal werden die Seiten von verschiedensten Interessenvertretern geführt.

Hinzu kommt, dass die Qualität der Online-Recherche kaum einschätzbar ist. Weil sich Forschung und Inhalte der Seiten ständig ändern, können sie von unabhängigen Prüfern kaum getestet werden. Die Stiftung Warentest hat Gesundheitswebseiten seit 2009 nicht mehr geprüft. Damals befand sie die Qualität nur bei zwei von zwölf Seiten für gut. Foren, die in Minuten eine Diagnose stellen, Überschriften wie „Wenn Sie auf einmal ihr Lieblingessen nicht mehr mögen, könnte das ein Hinweis auf Magenkrebs sein“ schüren die Angst und sind Steigbügelhalter für den Nocebo-Effekt. anja

Das sagt der Facharzt dazu

„Entdeckt wurde der Nocebo-Effekt vor fünfzig Jahren, als Ärzte merkten, dass Patienten über Nebenwirkungen von Medikamenten klagten, obwohl sie gar keine echten Medikamente bekamen, sondern nur Placebos. Daraus folgerten sie: Die Erwartungen von Patienten beeinflussen Verträglichkeit und Wirksamkeit von medizinischen Behandlungen. Der Nocebo-Effekt kann auftreten, weil der Patient fest davon überzeugt ist, dass ein Medikament Nebenwirkungen verursacht. Oder weil der Patient in Internetforen unterwegs war, in denen in der Regel die schlechten Erfahrungen überpräsentiert sind. Bei der Recherche im Netz ist es wichtig, sich dessen bewusst zu sein und vielleicht auch einmal gezielt nach positiven Erlebnissen zu suchen. Ein gut informierter Patient weiß: das Internet ist nie ein Ersatz für die ärztliche Diagnose.“

Dr. Willi Martmöller, Sprecher Hattinger Hausärzte und Geschäftsführer Hausärztliches Zentrum Sprockhövel, Facharzt für Allgemeinmedizin - Psychotherapie