

Inhalt

Vorwort 7

**Wie unsere Erwartungen die Gesundheit
und Genesung beeinflussen 10**

Glauben, hoffen und erwarten 11

Achtung: Nocebo-Effekt! 25

Wie Erwartungen entstehen 30

Naturheilkunde, Akupunktur und Homöopathie 46

**Was geschieht bei Erwartungseffekten
in Gehirn und Körper? 50**

Die Erforschung des Placebo-Effekts in der Medizin 50

Die Mechanismen hinter Erwartungseffekten 58

Open-Label-Placebos: Wirkmechanismus nicht
vollständig entschlüsselt 71

**Wie Sie den Erfolg einer Behandlung
positiv verstärken können 76**

Was ich über mich und meinen Arzt oder Therapeuten
wissen sollte 78

Dem Zeitmangel entgegenwirken 87

Kommunikation – miteinander reden und entscheiden 97

Nebenwirkungen entgegenwirken 108

Gesundheitsinformation im Internet 116

Erwartungseffekte bei einzelnen Erkrankungen 120

Placebo-Effekte bei chronischen Schmerzen 121

Depressionen 128

Akute Schmerzen nach Operationen 138

Erkrankungen des Immunsystems:

Beispiel Schuppenflechte 143

Reizdarmsyndrom – Wenn Stress Bauchweh macht
und Bauchschmerzen stressen 150

Die Angst-Diagnose Tumorerkrankung 156

Was wir fordern –

Politik und Gesellschaft sind gefragt 159

Die Kommunikation im Gesundheitswesen aufwerten 160

Neue Impulse in Aus- und Weiterbildung 161

Erwartungseffekte in der Versorgungsforschung
berücksichtigen 163

Ein Umdenken in der Medikamentenforschung 166

Intensive Forschung, um offene Fragen zu klären 168

Integration in die evidenzbasierte Medizin 170

Anhang 174

Weiterführende Informationen 174

Glossar 180

Literaturverzeichnis 189