

Leseprobe aus:

Jo Marchant

Heilung von innen



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.

Jo Marchant

HEILUNG VON INNEN

Die neue Medizin
der Selbstheilungskräfte



Aus dem Englischen von
Monika Niehaus

Rowohlt Polaris

Die englische Originalausgabe erschien 2016
unter dem Titel «Cure. A Journey into the Science of Mind
Over Body» bei Canongate Books Ltd., Edinburgh.

Deutsche Erstausgabe
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,
Reinbek bei Hamburg, August 2016
Copyright © 2016 by Rowohlt Verlag GmbH,
Reinbek bei Hamburg
«Cure. A Journey into the Science of Mind Over Body»
Copyright © Jo Marchant, 2016
Redaktion Heiner Höfener
Umschlaggestaltung und Motiv
HAUPTMANN & KOMPANIE Werbeagentur, Zürich
Satz Minion Pro, InDesign,
bei Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin
Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany
ISBN 978 3 499 61935 9

*Meinen Eltern,
Jim und Diana Marchant,
die mich lehrten, zu denken, zu fragen
und nachzuforschen.*

Inhalt

Vorbemerkung 9

Einleitung 11

1 So tun als ob Warum Nichts wirkt 23

2 Eine abweichende Idee Wenn Bedeutung alles ist 51

3 Pawlows Macht Wie man sein Immunsystem trainiert 79

4 Kampf gegen die Erschöpfung Der ultimative
Gefängnisausbruch 103

5 In Trance Stellen Sie sich Ihren Darm als Fluss vor 127

6 Schmerz überdenken Im Eiscanyon 154

7 Sprich mit mir Warum gute Betreuung zählt 178

8 Kampf oder Flucht Wie Gedanken töten 205

9 Den Augenblick genießen Wie man sein Gehirn
verändert 235

10 Jungbrunnen Die geheime Macht von
Freunden 263

11 Wie elektrisiert Nerven, die heilen 293

12 Die Suche nach Gott Das wirkliche Wunder
von Lourdes 322

Schlussfolgerung 355

Anmerkungen 377

Danksagung 409

Vorbemerkung

Für dieses Buch haben viele Wissenschaftler und Patienten ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit mir geteilt. Sie sind auf diesen Seiten nicht alle direkt erwähnt, doch ich bin ihnen allen von Herzen dankbar.

Zitate, die nicht in den Anmerkungen am Ende des Buches belegt sind, stammen aus meinen eigenen Interviews mit Patienten und Ärzten. Alle belegten Zitate stammen aus Interviews, die ich geführt habe, oder aus anderen publizierten Quellen, und diese sind im Text entsprechend markiert.

Die Namen einiger Betroffener habe ich verändert, um ihre Privatsphäre zu schützen – in diesem Fall nenne ich nur den Vornamen der Person. Bei voller Namensnennung handelt es sich um die wahre Identität der Person. (Ausnahmen sind Davide in Kapitel 1 und Fhena in Kapitel 10 – das sind ihre wirklichen Vornamen.)

Einleitung

An einem Wochentag letzten Sommer war ich morgens mit meinen Kindern im heimischen Park. Es herrschte eine unbeschwerter Südlondoner Atmosphäre; Kinder planschten zwischen Wasserfontänen und spielten Fußball auf dem Rasen. Ich hockte zusammen mit zwei anderen Müttern auf dem Rand des Sandkastens, Sonnencreme und Reiswaffeln griffbereit, während wir zuschauten, wie unsere Kinder mit leuchtend bunten Schaufelchen schiefe Burgen bauten.

Eine der Frauen, eine intelligente, wortgewandte Mutter, die ich gerade kennengelernt hatte, erzählte, wie ein homöopathisches Medikament sie von einem hartnäckigen, äußerst unangenehmen Ekzem geheilt hatte. «Ich liebe Homöopathie!», erklärte sie. Als Naturwissenschaftlerin konnte ich dazu nicht schweigen. Homöopathie ist tatsächlich nichts weiter als Wasser (oder Zuckerpillen) in hübsch aussehenden Fläschchen – alle aktiven Substanzen in diesen Zubereitungen sind so stark verdünnt, dass kaum noch ein einziges Molekül des ursprünglichen Wirkstoffs zu finden sein dürfte. «Aber in homöopathischen Mitteln ist nichts drin!», protestierte ich.

Meine neue Freundin sah mich mitleidig an. «Nichts *Messbares*», entgegnete sie, als sei es ein wenig begriffsstutzig von mir, nicht zu begreifen, dass die Heilkräfte dieser Mittel auf einer undefinierbaren Essenz beruhen, die wissenschaftlich nicht fassbar ist. Und in diesen beiden Worten, erkannte ich, hatte diese Mutter eine der wichtigsten philosophischen Schlachten der modernen Medizin zusammengefasst.

Auf der einen Seite stehen die Anhänger der konventionellen westlichen Medizin. Sie sind rational, reduktionistisch und in der materiellen Welt verwurzelt. Ihrem Paradigma zufolge kann man den Körper mit einer Maschine vergleichen. Gedanken, Überzeugungen und Gefühle fließen in der Regel nicht in die Behandlung einer Erkrankung ein. Wenn eine Maschine defekt ist, beginnt man keine Unterhaltung mit ihr. Ärzte setzen fassbare, physische Methoden ein – bildgebende Verfahren, Tests, Medikamente, operative Eingriffe –, um das Problem zu diagnostizieren und das defekte Teil zu reparieren.

Auf der anderen Seite stehen alle Übrigen: Anhänger einer alten, alternativen und östlichen Medizin. Diese holistischen Traditionen halten das Immaterielle für wichtiger als das Materielle, subjektive Erfahrungen und Überzeugungen bedeuten mehr als objektive Ergebnisse wissenschaftlicher Testreihen. Statt Medikamente zu verschreiben, behaupten Therapeuten, die Akupunktur, spirituelles Heilen und Reiki verwenden, sich nicht greifbare Energiefelder zunutze zu machen. Befürworter der Homöopathie stört es nicht, dass ihre Heilmittel keinerlei Spuren aktiver Inhaltsstoffe enthalten, denn sie sind überzeugt, dass auf irgendeine Weise ein nicht greifbares «Gedächtnis» des Wirkstoffs im Wasser zurückbleibt.

Im Westen hat die konventionelle Medizin noch immer die Oberhand, doch auch bei uns wenden sich Millionen Menschen alternativen Heilmethoden zu. In den USA werden die Wunder spirituellen Heilens und von Reiki regelmäßig in Fernsehsendungen diskutiert. 38 Prozent aller Erwachsenen verwenden komplementäre oder alternative Medizin in irgendeiner Form (wenn man Gebete einbezieht, sind es sogar 62 Prozent). Jedes Jahr geben sie bei 354 Millionen Besuchen von Alternativmedizinerinnen rund 34 Milliarden Dollar aus¹ (verglichen mit rund 560 Millionen Besuchen beim Hausarzt).² In London, wo ich lebe, legen Mütter ihren Babys häufig Bernsteinketten um, in der festen Überzeugung, diese Schmucksteine könnten die Schmerzen beim Zahnen lindern. In-

telligente, gebildete Frauen verweigern wichtige Impfungen für ihre Kinder oder greifen wie meine Freundin zu Behandlungsmethoden, die wissenschaftlich sinnlos erscheinen.

Wenig überraschend schlagen Wissenschaftler zurück. Professionelle Skeptiker auf beiden Seiten des Atlantiks – Aufklärer wie James Randi und Michael Shermer, wissenschaftliche Blogger wie Steven Salzberg und David Gorski, der Biologe und Autor Richard Dawkins – prangern Religion, Pseudowissenschaft und vor allem die alternative Medizin aggressiv an.

Von dem 2009 erschienenen Buch *Bad Science* (deutsch: *Die Wissenschaftslüge*), in dem der Epidemiologe Ben Goldacre diejenigen brandmarkt, die Wissenschaft gebrauchen, um ungerechtfertigte Gesundheitsbehauptungen aufzustellen, sind in 22 Ländern insgesamt mehr als eine halbe Million Exemplare verkauft worden. Selbst Comedians von Tim Michin bis Dara Ó Briain setzen sich ein, kämpfen mit Witz und Humor für rationales Denken und spotten über die Absurdität von Behandlungen wie Homöopathie.

Ihre Anhänger stemmen sich mit Konferenzen, Artikeln, Protesten und dem, was der Wissenschaftsjournalist Steve Silberman «in den Sand gezogene Linien gegen Pseudowissenschaft»³ nennt, gegen die Flut der Irrationalität, beispielsweise mit einer von vielen hundert britischen Ärzten unterzeichneten Petition, die verlangt, dass der National Health Service aufhört, Geld für homöopathische Behandlungen auszugeben. Klinische Versuchsreihen zeigen, so die Skeptiker, dass die meisten alternativen Heilmittel nicht besser als Placebos (Scheinmedikamente) wirken – Menschen, die sie verwenden, werden angeschmiert. Viele argumentieren, solche Schwindelbehandlungen müssten ausgerottet werden. Es gebe keinen Bereich des Gesundheitswesens, der nicht von Behandlungen, die auf konventioneller, evidenzbasierter Medizin fußen, abgedeckt werden kann.

Ich bin sehr dafür, eine rationale Weltsicht zu verteidigen.

Ich glaube leidenschaftlich an die wissenschaftliche Vorgehensweise: Ich habe einen Dokortitel in Genetik und medizinischer Mikrobiologie und habe während meiner Promotion an einem der Londoner Spitzenkrankenhäuser drei Jahre damit verbracht, die Funktionsweise von Zellen zu erforschen. Ich bin überzeugt, dass sich alles in der natürlichen Welt wissenschaftlich erforschen lässt, wenn wir die richtigen Fragen stellen, und dass medizinische Behandlungen, auf die wir vertrauen, rigoros getestet werden sollten. Die Skeptiker haben recht: Wenn wir Wissenschaft durch Wunschenken ersetzen, können wir leicht ins finstere Mittelalter zurückschlüpfen – Hexen ertränken, Aderlässe vornehmen und Gott anflehen, uns vor der Pest zu bewahren.

Ich bin mir jedoch nicht sicher, dass man die alternative Medizin einfach beiseiteschieben kann. Bei meiner Tätigkeit als Wissenschaftsjournalistin treffe ich nicht nur auf diejenigen, die von der modernen Medizin geheilt werden, sondern auch auf die, denen nicht geholfen wird: Patienten, deren Leben von Darmproblemen oder chronischer Müdigkeit zerstört wird, die aber nicht ernst genommen werden, weil sie keine «richtige» Krankheit haben; Menschen, die unter chronischen Schmerzen oder Depressionen leiden und denen immer höhere Medikamentendosen verschrieben werden, die zu Sucht und anderen Nebenwirkungen führen, ohne das eigentliche Problem zu lösen; Krebspatienten, die immer wieder mit aggressiven Methoden therapiert werden, ohne dass es noch eine vernünftige Hoffnung gäbe, ihr Leben zu verlängern oder zumindest erträglicher zu gestalten.

Und ich stoße regelmäßig auf wissenschaftliche Entdeckungen – manchmal machen sie Schlagzeilen, aber häufig sind sie tief in Fachzeitschriften verborgen –, die dafür sprechen, dass nicht fassbare, immaterielle Behandlungen echte physische Vorteile bringen können. Patienten, die vor einer Operation hypnotisiert werden, erleiden weniger Komplikationen und erholen sich schneller. Meditation löst tief im Inneren unserer Zellen molekulare Verände-

rungen aus. Wenn eine Behandlung nicht besser als ein Placebo wirkt, heißt dies nicht, dass sie nicht wirkt – allein der Glaube, man habe ein wirksames Heilmittel erhalten, kann einen dramatischen biologischen Effekt haben. Die Mütter rund um mich herum, die Bernsteinarmbänder oder homöopathische Pillen verwenden, sind nicht unwissend oder dumm; sie wissen aus Erfahrung, dass diese Dinge wirklich helfen.

Obwohl ich daher glaube, dass die Befürworter der alternativen Medizin einem Irrtum erliegen, wenn sie von Wassergedächtnis und heilenden Energiefeldern schwärmen, bin ich im Gegenzug nicht davon überzeugt, dass die Skeptiker völlig richtig liegen. Ich begann dieses Buch zu schreiben, weil ich mich fragte, ob sie und mit ihnen viele konventionelle Ärzte einen wichtigen Bestandteil der physischen Gesundheit übersehen: ein Versäumnis, das zum Ansteigen chronischer Erkrankungen beiträgt und Millionen geistig gesunder, intelligenter Menschen in die Arme von Alternativmediziner*innen treibt. Ich rede natürlich von der Psyche, dem Geist.



Haben Sie jemals einen Adrenalinschock verspürt, nachdem Sie von einem Auto um Haaresbreite verfehlt wurden? Sich allein durch die Stimme Ihres Partners/Ihrer Partnerin angeturnt gefühlt? Allein durch den Anblick von Maden im Mülleimer ein starkes Gefühl der Übelkeit empfunden? Wenn das der Fall ist, dann wissen Sie aus eigener Erfahrung, wie dramatisch die Psyche unseren physischen Körper beeinflussen kann. Informationen über unseren mentalen Zustand helfen unserem Körper ständig, sich an unsere Umgebung anzupassen, auch wenn wir uns dessen vielleicht nicht bewusst sind. Wenn wir ein hungriges Raubtier – oder einen sich rasch nähernden Laster – sehen, bereitet sich unser Körper darauf vor, rasch aus der Gefahrenzone zu gelangen. Wenn uns jemand

mitteilt, dass es gleich etwas zu essen gibt, bereiten wir uns auf eine angenehme, entspannende Verdauungsphase vor.

So viel wissen wir. Doch wenn es um die Gesundheit geht, neigt die Schulmedizin dazu, die Wirkung des Geistes auf den Körper zu negieren oder zumindest herunterzuspielen. Es gehört zum akzeptierten Wissen, dass negative psychische Zustände wie Stress oder Furcht die Gesundheit auf lange Sicht schädigen können (obgleich auch dies noch vor einigen Jahrzehnten höchst umstritten war). Die Vorstellung, dass auch das *Gegenteil* eintreten kann, dass unser emotionaler Zustand unter Umständen eine wichtige Rolle bei der Abwehr von Krankheiten spielen oder dass unsere Psyche «Heilkräfte» entwickeln kann, gilt jedoch als im höchsten Maße exzentrisch.

Die in der westlichen Medizin übliche Trennung zwischen Körper (Physis) und Geist (Psyche) wird gemeinhin dem französischen Philosophen René Descartes in die Schuhe geschoben. Die Heilkundigen der Antike, die wenig mehr als den Placebo-Effekt zur Hand hatten, wussten nur allzu gut, dass Körper und Geist eine Einheit bildeten. Der frühe griechische Arzt Hippokrates, der bei vielen als Vater der Medizin gilt, sprach von der «natürlichen inneren Heilkraft»; darin wurde er von seinem Landsmann, dem Arzt Galen unterstützt, der im 2. Jahrhundert n. Chr. lebte und die Überzeugung vertrat, «Vertrauen und Hoffnung» seien «wichtiger als Medikamente.»⁴

Im 17. Jahrhundert unterschied Descartes jedoch zwischen zwei grundlegend verschiedenen Typen von Substanzen: physischen Objekten, wie der Körper, die sich mittels wissenschaftlicher Methoden untersuchen ließen, und dem immateriellen Geist, der seiner Meinung nach ein Geschenk Gottes war und sich einer wissenschaftlichen Erforschung entzog. Auch wenn diese beiden Substanzen miteinander kommunizieren konnten (Descartes nahm an, dies geschehe mittels der Zirbeldrüse [Epiphyse] im Gehirn), kam er zu dem Schluss, sie existierten unabhängig voneinander.

Wenn wir sterben und keinen Körper mehr haben, lebt unser eigenständiger Geist weiter.

Die meisten Philosophen und Neurowissenschaftler lehnen diese Vorstellungen über einen Körper-Geist-Dualismus inzwischen ab. Vielmehr nehmen sie an, dass jeder Zustand des Gehirns – jede physische Konfiguration der Neuronen – intrinsisch mit einem bestimmten Gedanken oder Geisteszustand korreliert ist und beide sich nicht voneinander trennen lassen. Dennoch hatte Descartes einen enorm großen Einfluss auf die Naturwissenschaften und die Philosophie der folgenden Jahrhunderte. Subjektive Gedanken und Gefühle gelten noch immer als weniger wissenschaftlich – der strengen Forschung weniger zugänglich und sogar weniger «real» – als physikalisch messbare Größen.

In der Medizin haben praktische Fortschritte den Geist möglicherweise noch effizienter verbannt als jede philosophische Debatte. Gelehrte entwickelten eine ganze Palette diagnostischer Geräte wie Mikroskop, Stethoskop und Blutdruckmanschette und im 19. Jahrhundert in Paris zudem die Autopsie. Zuvor hatten Ärzte Erkrankungen aufgrund der von ihren Patienten beschriebenen Symptome diagnostiziert; nun konnte sie ihre Schlussfolgerungen auf strukturelle, nachweisbare Veränderungen gründen. Krankheiten wurden nicht länger durch das subjektive Erleben des Patienten definiert, sondern durch den physischen Zustand des Körpers. Inzwischen ist es so weit gekommen, dass ein Patient, der sich krank fühlt, bei dem der Arzt aber kein Problem finden kann, behandelt wird, als sei er gar nicht richtig krank.

Zu einem weiteren Schritt fort vom subjektiven Erleben kam es in den 1950er Jahren mit der Einführung kontrollierter randomisierter Tests. Die Versuchspersonen werden nach dem Zufallsprinzip der Interventions- bzw. der Kontrollgruppe zugeordnet. Um individuelle Tendenzen und somit Verzerrungen bei der Prüfung neuer Therapien zu vermeiden, wissen weder Ärzte noch Patienten, welcher Patient den Wirkstoff und welcher das Placebo erhält, und

die Ergebnisse werden nach strengen statistischen Maßstäben ausgewertet. Die unzuverlässige menschliche Erfahrung wird durch objektive, harte Zahlen ersetzt.

Dies ist zweifellos eine der wichtigsten intellektuellen Errungenschaften der modernen Zeit, und die Ergebnisse grenzen an ein Wunder. Dank einer objektiven Methode, die zeigt, ob eine Behandlung wirkt oder nicht, lassen sich Ärzte nicht mehr durch unzuverlässige Behandlungen hinters Licht führen. Wir verfügen heute über Antibiotika zur Abwehr von Bakterien, Chemotherapie zur Bekämpfung von Krebs und Impfstoffe, um Kinder vor tödlichen Krankheiten von Polio («Kinderlähmung») bis Masern zu schützen. Wir können kranke Organe per Transplantation austauschen, das Downsyndrom schon im Mutterleib diagnostizieren, und Wissenschaftler arbeiten an einer Stammzellentherapie, um geschädigte Augen, Herzen und Hirne zu reparieren.

Weniger erfolgreich war dieses Paradigma jedoch beim Lösen komplexer Probleme wie Schmerzen und Depressionen oder dabei, den Anstieg chronischer Leiden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Demenz zu verhindern. Und es hat dazu geführt, dass Ärzte und Wissenschaftler vieles über die Funktionsweise des Körpers ignorieren, das den meisten Normalsterblichen wie gesunder Menschenverstand erscheint. Die ganz überwiegende Konzentration auf das Physische – das Messbare – hat die schwerer fassbaren Effekte der Psyche an den Rand gedrängt.

Dieser blinde Fleck hat dazu geführt, dass die Vorstellung, es gebe heilkräftige Gedanken oder Überzeugungen, von jedermann – von Leuten, die vom Wunschdenken geleitet werden, bis zu zynischen Geschäftsleuten – für sich beansprucht werden kann. Wissenschaftliche Befunde werden ignoriert oder stark verzerrt dargestellt. Selbsthilfe-Bücher, Webseiten und Blogs stellen völlig überzogene Behauptungen auf: Die Auflösung emotionaler Konflikte kann Krebs heilen (Ryke Hamer, Begründer der Germanischen Neuen Medizin); unsere Psyche kann unsere DNA kon-

trollieren (Zellbiologe Bruce Lipton in seinem Bestseller *The Biology of Belief*) (deutsch: *Intelligente Zellen: Wie Erfahrungen unsere Gene steuern*); Krankheiten können in einem Körper mit harmonischen Gedanken nicht gedeihen (Rhonda Byrne in dem Millionen-Bestseller *The Secret*) (deutsch: *The Secret – das Praxisbuch für jeden Tag*). Der Geist wird als Allheilmittel vermarktet, der unsere Leiden ohne jegliche Anstrengung unsererseits heilen kann, einmal abgesehen von einer Weltsicht durch eine rosarote Brille.

Die heilenden Kräfte der Psyche – oder deren Fehlen – ist daher zu einem der wichtigsten Schlachtfelder in dem umfassenderen Kampf gegen irrationales Denken geworden. Die Krux ist: Je mehr Skeptiker versuchen, wilde Behauptungen zu entkräften, indem sie logische Gründe, die Beweislage und wissenschaftliche Methodik ins Feld führen, desto stärker isolieren sie diejenigen, die sie zu überzeugen suchen. Indem Skeptiker leugnen, was vielen Leuten so offensichtlich erscheint – nämlich dass die Psyche die Gesundheit beeinflusst, dass alternative Therapien in vielen Fällen wirken – tragen sie zu einem Verlust des Vertrauens, wenn nicht gar zu einer offenen Trotzhaltung gegenüber der Wissenschaft bei. Wenn Wissenschaftler behaupten, solche Heilverfahren seien wirkungslos, dann beweist das nur, wie wenig diese Wissenschaftler wissen.

Wie wäre es, wenn wir einen anderen Ansatz wählten? Wenn wir die Rolle der Psyche für die Gesundheit anerkennen, können wir sie dann aus den Klauen der Pseudowissenschaften befreien?

Bei den Recherchen für dieses Buch bin ich um die ganze Welt gereist, um mich über die aktuelle Forschung zu informieren, die gerade auf diesem Gebiet stattfindet. Mein Ziel war es, diejenigen Wissenschaftler aufzusuchen, die gegen den Strom schwimmen und die Wirkungen der Psyche auf den Körper erforschen, um mit diesem Wissen Patienten zu helfen. Was kann die Psyche tatsächlich bewirken? Wie funktioniert sie und warum? Und wie können wir diese neuesten Erkenntnisse für unser eigenes Leben nutzen?

Wir beginnen mit dem vielleicht besten Beispiel für den Ein-

fluss der Psyche auf den Körper – dem Placebo-Effekt – und den Wissenschaftlern, die erforschen, was wirklich passiert, wenn wir Scheinmedikamente nehmen. Anschließend beschäftigen wir uns mit einigen erstaunlichen Möglichkeiten, die Psyche zu veranlassen, gegen Krankheiten anzukämpfen; das reicht vom Einsatz von Hypnose, um die Darmperistaltik zu verlangsamen, bis zum Training des Immunsystems, das lernt, auf Geschmack und Geruch zu reagieren. Und wir erfahren, dass die richtigen Worte einer Betreuungsperson darüber entscheiden können, ob Sie eine Operation benötigen oder nicht – und sogar darüber, wie lange Sie leben.

Die zweite Hälfte des Buches geht über die unmittelbaren Wirkungen von Gedanken und Überzeugungen hinaus und beschäftigt sich damit, wie unsere psychischen Zustände unser ganzes Leben hindurch unser Erkrankungsrisiko beeinflussen. Wir besuchen Wissenschaftler, die Hirn-Scans und DNA-Analysen einsetzen, um herauszufinden, ob uns Therapien, die körperliche wie geistige Dimensionen ansprechen, von Meditation bis Biofeedback, tatsächlich gesünder machen. Und wir wollen wissen, wie unsere Wahrnehmung der Welt um uns herum unsere physische Struktur beeinflusst, bis hinab zur Aktivität unserer Gene.

Unterwegs stoßen wir auch an die Grenzen psychologischer Tricks und Therapien. Was kann die Psyche *nicht* bewirken? Wann gehen die Behauptungen ganzheitlicher Heiler zu weit? Und was passiert, wenn die Psyche die Dinge verschlimmert?

Die Recherche für dieses Buch hat mich weiter geführt, als ich mir jemals vorgestellt habe, vom Werfen virtueller Schneebälle in einem ebenfalls virtuellen Eiskanal bis zum Baden von Pilgern im Wallfahrtsort Lourdes. Die Wissenschaft, auf die ich stieß, inspirierte mich ebenso wie die Ärzte und Forscher, die darum kämpfen, Körper und Geist wieder zusammenzubringen und dabei auf jeder Ebene – praktisch, ökonomisch und philosophisch – auf Widerstand stoßen. Doch am meisten berührten mich die Patienten und

Studienteilnehmer, denen ich begegnete; sie beeindruckten mich durch ihren Mut und ihre Würde angesichts ihres Leidens.

Von ihnen und vielen anderen habe ich letztlich gelernt, dass die Psyche kein Wundermittel ist. Manchmal übt sie eine erstaunliche und unmittelbare Wirkung auf unseren Körper aus. Manchmal stellt sie einen wichtigen, aber subtilen Faktor unter vielen anderen Faktoren dar und formt unsere Gesundheit langfristig, wie es auch Sport und Ernährung tun. Und manchmal hat sie überhaupt keinen Einfluss. Noch haben wir auf viele Fragen keine Antwort. Ich hoffe jedoch, dieses Buch wird die Skeptiker veranlassen, darüber nachzudenken, was ihnen vielleicht bisher entgangen ist.

Und meiner Freundin am Sandkasten würde ich Folgendes sagen: Wir müssen wissenschaftliche Befunde und logisches Denken nicht länger verleugnen, um von den heilenden Eigenschaften der Psyche zu profitieren. Die Wissenschaft ist da. Lassen Sie uns einen näheren Blick darauf werfen, was sie sagt.



SO TUN ALS OB

Warum Nichts wirkt

Bis wenige Monate vor seinem zweiten Geburtstag schien Parker Beck aus Bedford, New Hampshire, ein glücklicher und gesunder kleiner Junge zu sein. Dann begann er, sich aus der Welt zurückzuziehen. Parker hörte auf zu lächeln, zu sprechen oder auf seine Eltern zu reagieren. Er wachte häufig nachts auf, stieß seltsame, hohe Schreie aus und entwickelte Bewegungstereotype, drehte sich ständig und schlug sich mit den Händen gegen den Kopf. Als seine Eltern Victoria und Gary medizinischen Rat einholten, fiel das Wort, das sie gefürchtet hatten: Ihr Sohn zeigte klassische Symptome von Autismus. Trotz all ihrer Bemühungen, ihrem Sohn die beste Behandlung zukommen zu lassen, verschlechterte sich Parkers Zustand immer weiter. Bis zum April 1996 – Parker war inzwischen drei. Da passierte etwas Erstaunliches.

Wie häufig bei Kindern mit Autismus, hatte Parker auch Magen-Darm-Probleme, darunter chronischen Durchfall. Daher nahm ihn Victoria zu Karoly Horvath mit, einem Darmspezialisten an der University of Maryland. Auf Horvaths Rat hin unterzog sich Parker einer Darmendoskopie, bei der eine Kamera am Ende eines flexiblen Schlauches in den Darmtrakt geschoben wird. Der Test selbst erbrachte keine neuen Erkenntnisse. Aber fast über Nacht begann Parker, sich zu erholen. Seine Darmfunktion verbesserte sich, und er begann, gut zu schlafen. Und er fing wieder an, zu kommunizieren – er lächelte, nahm Augenkontakt auf und brach sein fast völliges Schweigen, benannte Lernkarten und sagte zum ersten Mal seit mehr als einem Jahr «Mama» und Papa».

Das Etikett «Autismus» deckt ein breites Spektrum von Störungen ab, die durch Probleme mit der Sprache und sozialen Interaktionen gekennzeichnet sind; in den Vereinigten Staaten sind rund eine halbe Million Kinder betroffen. Manche Kinder zeigen von Geburt an eine verzögerte Entwicklung, andere, wie Parker, wirken zunächst normal, entwickeln sich jedoch dann zurück. Einige der individuellen Symptome lassen sich medikamentös behandeln. Heilpädagogische und Verhaltenstherapien (für Kinder und Eltern) können sich sehr positiv auswirken. Es gibt jedoch keine effiziente Behandlung oder Heilung. Victoria erschien Parkers plötzliche Verwandlung wie ein Wunder.

Sie brachte das Krankenhaus dazu, ihr die Endoskopieprozedur, der sich Parker unterzogen hatte, in allen Einzelheiten zu schildern, bis zur Dosis des Anästhetikums, das dabei benutzt worden war. Nach einem Ausschlussverfahren kam sie zu der Überzeugung, dass eine Dosis eines Darmhormons namens Sekretin die Symptome ihres Sohnes derart positiv beeinflusst hatte. Dieses Hormon regt die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) dazu an, Verdauungssäfte zu produzieren, und es wurde Parker im Rahmen eines Tests verabreicht, der sicherstellen sollte, dass sein Pankreas ordnungsgemäß arbeitete. Victoria war überzeugt, dass ein Zusammenhang zwischen den Darmproblemen ihres Sohnes und seinen Autismussymptomen bestand, und kam zu dem Schluss, das Hormon müsse seine dramatische Wiederherstellung ausgelöst haben.

Fest entschlossen, eine weitere Dosis Sekretin für Parker zu bekommen, wandte sich Victoria an die Ärzte der Universität of Maryland, um ihnen von ihrer Theorie zu erzählen, doch diese zeigten kein Interesse. Sie nahm auch Kontakt mit Autismusforschern und Ärzten überall im Land auf und schickte ihnen Videoaufnahmen, die Parkers Fortschritte belegten. Schließlich, im November 1996, wurde Kenneth Sokolski, Assistenzprofessor der Pharmakologie an der University of California, dessen Sohn Aaron an Autismus

litt, auf ihre Geschichte aufmerksam. Sokolski überzeugte einen örtlichen Gastroenterologen, bei Aaron denselben diagnostischen Test durchzuführen. Aaron begann daraufhin ebenfalls, Augenkontakt aufzunehmen und Wörter zu wiederholen.

Das reichte Horvath von der University of Maryland aus, um einem dritten Jungen eine Sekretin-Infusion zu verabreichen – und dieser zeigte dieselbe Reaktion. Horvath verabreichte auch Parker eine zweite Dosis, und Victoria stellte einen weiteren Sprung bei den Fortschritten ihres Sohnes fest. 1998 veröffentlichte Horvath in einer medizinischen Fachzeitschrift einen Bericht über die Sekretin-Behandlung der drei Jungen und behauptete eine «dramatische Verbesserung in ihrem Verhalten, die sich in verbessertem Augenkontakt, Aufmerksamkeit und sprachlichem Ausdruck manifestierte».¹

Horvath weigerte sich jedoch, Parker weitere Sekretin-Infusionen zu geben, und verwies darauf, dass Sekretin zur Behandlung nicht zugelassen war. Victoria fand jedoch schließlich einen anderen Arzt, der einwilligte, Parker zu behandeln, und am 7. Oktober 1998 wurde seine Geschichte in der NBC-Fernsehshow *Dateline* ausgestrahlt. Das Programm präsentierte einem Millionenpublikum die Videos, die Parker als verspielten, aufgeschlossenen kleinen Jungen zeigten, und präsentierte die Aussagen von anderen Eltern, die es mit diesem Hormon versucht hatten, nachdem sie von Parkers Fortschritten gehört hatten. «Nach diesem Sekretin kein Durchfall mehr, er geht aufs Töpfchen, schaut einem in die Augen, redet und sagt (sieh mal, wie schön draußen!)», erzählte eine Mutter begeistert. «Er schaute mir direkt ins Gesicht, sah mir in die Augen, als wollte er sagen (Mama, ich hab dich ein ganzes Jahr gar nicht gesehen)», meinte eine andere.² Von 200 Kindern mit Autismus, die das Hormon erhalten hatten, so das *Dateline*-Programm, habe mehr als die Hälfte positiv darauf reagiert.

Es dauerte nur zwei Wochen, bis Ferring Pharmaceuticals, das einzige US-Unternehmen, das eine Lizenz zur Sekretin-Pro-

duktion besaß, völlig ausverkauft war. Im Internet wechselten Sekretin-Dosen für Tausende von Dollars den Besitzer. Gerüchten zufolge nahmen Familien Hypotheken auf ihr Haus auf, um das nötige Geld für das Hormon aufzubringen oder um auf dem Schwarzmarkt Chargen aus Mexiko oder Japan zu kaufen. In den Folgemonaten erhielten mehr als 2500 Kinder Sekretin, und die Erfolgsgeschichten rissen nicht ab.

«Die Aufregung war riesig», erinnert sich der Pädiater Adrian Sandler am Olsen Huff Center for Child Development in Asheville, North Carolina. «Unsere Telefone hörten nicht auf zu klingeln, weil Eltern mit autistischen Kindern, deren Entwicklung wir verfolgten, verlangten, dass wir sie mit Sekretin behandelten.»³ Mediziner machten sich jedoch Sorgen, es könne zu einer potenziellen Krise der öffentlichen Gesundheit kommen. Da es keine harten Daten gab, ob wiederholte Sekretin-Gaben sicher waren, geschweige denn, ob sie etwas nützten, wurden auf der Stelle landesweit in medizinischen Zentren mehr als ein Dutzend klinischer Studien in die Wege geleitet. Sandler leitete die erste kontrollierte Studie, die veröffentlicht wurde und 60 autistische Kinder umfasste.

Wie es der Goldstandard bei solchen Studien verlangt, wurden Sinders Studienteilnehmer nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe erhielt das Hormon, die andere ein Scheinmedikament oder Placebo (in diesem Fall eine Kochsalzinjektion). Um als wirksames Medikament zu gelten, musste Sekretin besser als das Placebo abschneiden. Vor und nach der Injektion wurden die Symptome der Kinder von Klinikern, Eltern und Lehrern beurteilt, die nicht wussten, zu welcher Gruppe jedes Kind gehörte.

Im Dezember 1999 erschien Sinders Bericht in der renommierten Fachzeitschrift *New England Journal of Medicine*, und die Ergebnisse waren ebenso überraschend wie vernichtend.⁴ Zwischen den beiden Gruppen gab es keinen statistisch signifikanten Unterschied. Die anderen Studien kamen zu demselben Ergebnis:

Sekretin brachte im Vergleich zur Placebo-Behandlung keinerlei zusätzlichen Nutzen. Als Medikament für Autismus war es wirkungslos. Die ganze Verheißung von Sekretin war offenbar eine Täuschung, erfunden von Eltern, die so verzweifelt nach einer Verbesserung bei ihren Kindern Ausschau hielten, dass sie diese buchstäblich «gesehen» hatten. Die Sekretin-Geschichte war zu Ende.

Oder etwa doch nicht? Die Schlussfolgerung in Slanders Artikel umfasste nur einen einzigen Satz: «Eine Einzeldosis von synthetischem menschlichen Sekretin stellt keine wirksame Behandlung für Autismus dar.» Was er in diesem Artikel jedoch nicht erwähnt, ist, wie verblüfft er darüber war, dass sich der Zustand der Kinder in *beiden* Gruppen signifikant verbesserte. «Das Interessante für mich war», erzählt er mir, «dass es den Kindern in beiden Gruppen besser ging. Sowohl in der Gruppe, die Sekretin erhielt, als auch in derjenigen, die Kochsalz erhielt, gab es eine signifikante Reaktion auf die Therapie.»

War das ein glücklicher Zufall? Wie bei vielen chronischen Erkrankungen können die Symptome beim Autismus in Abhängigkeit von der Zeit fluktuieren. Einer der Gründe, warum es so wichtig ist, neue Behandlungen gegen ein Placebo zu testen, besteht darin, dass jede augenscheinliche Veränderung von Symptomen nach einer Medikation ein Zufallsprodukt sein kann. Sandler war jedoch überrascht, wie stark diese Verbesserung war.

Die Kinder in seiner Studie wurden nach einer offiziellen Skala, der sogenannten Autism Behavior Checklist, bewertet, die ein breites Spektrum von Symptomen umfasst, zum Beispiel, ob sie auf eine schmerzhaft Schnitverletzung oder Quetschung reagieren oder ob sie eine Umarmung erwidern. Die Skala reicht von 0 bis 158, wobei höhere Werte schwerere Symptome kennzeichnen. Die Kinder in Slanders Placebo-Gruppe begannen die Studie mit einem Mittelwert von 63. Einen Monat nach der Injektion mit dem Placebo (Kochsalzlösung) war dieser Mittelwert auf 45 gesunken.⁵ Das ist eine Verbesserung von 30 Prozent innerhalb weniger Wo-

chen – etwas, das vielen Eltern von autistischen Kindern wie ein Wunder erscheinen würde. Zudem war die Wirkung nicht gleichmäßig verteilt. Während einige Kinder keine Reaktion zeigten, reagierten andere geradezu dramatisch.

Dieses Muster sprach nach Slanders Meinung dafür, dass sich die Becks und andere Eltern, überzeugt vom Nutzen der Behandlung, die Veränderungen bei ihren Kindern nicht eingeblendet hatten. Die Symptomatik ihrer Kinder verbesserte sich tatsächlich. Aber das hatte nichts mit Sekretin zu tun.



Bonnie Anderson bemerkte das Wasser auf ihrem Küchenboden nicht, bis es zu spät war. Eines Sommerabends im Jahr 2005 war die 75-Jährige auf ihrem Sofa vor dem laufenden Fernseher eingeschlafen.⁶ Sie erinnert sich nicht an das Programm, vielleicht irgendein alter Film. Als sie aufwachte, war es dunkel, und sie ging barfuß in die Küche, um sich ein Glas Wasser zu holen, ohne sich die Mühe zu machen, das Licht anzuschalten. Der WasserreinigungsfILTER war jedoch undicht, und sie rutschte auf den nassen Fliesen aus und landete flach auf dem Rücken.

Bonnie konnte sich nicht bewegen und spürte einen unerträglichen Schmerz in ihrer Wirbelsäule. «Es war beängstigend», meinte sie. «Ich dachte ›Mein Gott, ich habe mir das Rückgrat gebrochen.›» Ihr Lebensgefährte Don zog sie in den Flur und legte eine Decke über sie, und ein paar Stunden später konnte sie mühsam aufstehen und sich auf das Sofa hieven. Zum Glück war sie nicht gelähmt, aber sie hatte eine Wirbelfraktur – eine Verletzung, wie sie bei älteren Menschen, deren Knochen durch Osteoporose geschwächt sind, häufig auftritt.

Bonnie lebt mit Don in einem kleinen weißen Bungalow in Austin, Minnesota. Vierzig Jahre lang arbeitete sie in der Telefonzentrale für den wichtigsten Arbeitgeber der Stadt, Hormel Foods

(Produzenten von Frühstücksfleisch), und war auch im Ruhestand aktiv geblieben. Sie verwendet orangefarbenes Make-up, hat einen weißen Wuschelkopf und ein ausgefülltes Sozialleben und liebt nichts mehr als eine Runde Golf über 18 Löcher, ein Sport, den sie schon ihr ganzes Leben lang ausübt. Doch der Unfall zerstörte dieses Leben. Sie hatte ständig Schmerzen und konnte nicht einmal aufstehen, um das Geschirr zu spülen. «Ich konnte nachts nicht schlafen», erinnerte sie sich. «Ich konnte nicht Golf spielen, wie ich es mir wünschte. Ich saß nur mit einem Heizkissen in meiner Wohnung.»

Einige Monate später nahm Bonnie an einer Studie über eine vielversprechende Operationsmethode namens Vertebroplastie teil, bei der Knochenzement in den gebrochenen Wirbelkörper injiziert wird, um ihn zu stärken. An einem kalten Oktobermorgen kurz vor Sonnenaufgang fuhr Don Bonnie zum Krankenhaus – die Mayo-Klinik in Rochester, Minnesota. Als sie das Krankenhaus nach dem Eingriff verließ, fühlte sie sich sofort besser. «Es war wunderbar», meinte sie. «Der Eingriff befreite mich von meinen Schmerzen. Ich konnte wieder Golf spielen und alles tun, was ich wollte.»

Fast ein Jahrzehnt später ist Bonnie noch immer begeistert von dem Ergebnis. «Es war wirklich wunderbar, wie gut die ganze Sache abgelaufen ist», strahlte sie. Auch wenn sie inzwischen einige Atemprobleme hat, schränkt ihr Rücken sie in keiner Weise ein. «Ich habe bald Geburtstag, ich werde 84», schmunzelt sie. «Aber ich plane dennoch, diesen Sommer ein wenig Golf zu spielen.»

Offensichtlich hat die Vertebroplastie die Auswirkungen von Bonnies Wirbelfraktur geheilt. Aber es gibt da etwas, das Bonnie nicht wusste, als sie an der Studie teilnahm: Sie war nicht in der Vertebroplastie-Gruppe. Der Eingriff, der an ihr vorgenommen wurde, war nicht echt.

Im Jahr 2005, als Bonnie auf dem nassen Boden ausrutschte, gewann die Vertebroplastie-Technik rasch an Beliebtheit. «Ortho-

pädische Chirurgen taten es. Physiotherapeuten taten es. Anästhesiologen taten es», sagte der Radiologe Jerry Jarvik von der University of Washington in Seattle. «Es gab Unmengen anekdotischer Berichte darüber, wie wirkungsvoll diese Operation war. Man legte sie auf den OP-Tisch, injizierte den Zement, und sie sprangen praktisch geheilt vom Tisch.»⁷

Bonnies Chirurg an der Mayo-Klinik, David Kallmes, sagt, er habe ebenfalls «positive» Resultate des Eingriffs beobachtet; rund 80 Prozent seiner Patienten würden einen substanziellen Nutzen daraus ziehen.⁸ Dennoch begannen sich bei ihm Zweifel zu regen. Die Mengen an Knochenzement, die die Chirurgen injizierten, schien keine große Rolle zu spielen. Und Kallmes wusste von mehreren Fällen, bei denen der Zement irrtümlich in den falschen Wirbel injiziert worden war, und dennoch ging es den Patienten anschließend besser. «Es gab Hinweise, dass möglicherweise viel mehr an der ganzen Sache dran war als nur der Zement», meinte er.

Um herauszufinden, was das war, schloss sich Kallmes mit Jarvik zusammen und unternahm etwas wirklich Bahnbrechendes – zumindest auf dem Gebiet der Chirurgie. Sie entschlossen sich, die Wirksamkeit der Vertebroplastie mit Hilfe einer Gruppe von Patienten zu untersuchen, die ohne ihr Wissen nur vorgeblich operiert wurden. Auch wenn solche Placebo-kontrollierten Studien bei der Prüfung neuer Medikamente wie Sekretin routinemäßig eingesetzt werden, werden sie bei neuartigen chirurgischen Verfahren nicht generell verlangt, unter anderem deshalb, weil es oft als unethisch angesehen wird, eine Scheinoperation an Patienten durchzuführen. Kallmes verweist jedoch darauf, dass es sich bei operativen Therapien nicht anders verhält als bei Medikamenten: Ungetestete Behandlungen bergen das Risiko, Millionen Menschen Schaden zuzufügen. «Es ist nichts Unethisches an einer fingierten Studie oder einer Placebo-Studie», erklärte er. «Unethisch wäre es, sie nicht durchzuführen.»

Also rekrutierten Kallmes und Jarvik in elf verschiedenen me-