

[Viktoria Glasman](#)
[28. März um 09:42](#)

Ich vermute, dass die Corona-Virus-Pandemie gefährlicher ist als sie hätte sein können.

Warum?

Mittlerweile kennen alle den Placebo Effekt:

Ich als Ärztin im weißen Kittel gebe Ihnen eine Zuckerpille (oder noch besser eine Spritze) und sage: "Das ist das beste Mittel gegen Ihre Beschwerden."

Und - die Zuckerpille hilft tatsächlich.

Leider kennen viele Menschen den NOCEBO Effekt (lateinisch: „ich werde schaden“) noch nicht:

Ich als Ärztin im weißen Kittel gebe Ihnen eine Zuckerpille und sage, dass bestimmte Nebenwirkungen dieser Pille sehr schwer sein können und leider sehr häufig auftreten.

Und- die vorhergesagten KÖRPERLICHEN Nebenwirkungen treten in einem Teil der Fälle tatsächlich auf!

Für einen Nocebo Effekt braucht es keine Pille, Informationen reichen aus. Z.B ich als Ärztin (und noch besser mehrere Ärzte und noch besser Professoren und ein Gesundheitsminister) berichten (am besten mehrmals täglich) darüber, wie gefährlich der Corona Virus (oder ein anderer Virus) für alte und kranke Menschen ist.

Wie, glauben Sie, wird das Immunsystem eines alten und kranken Menschen auf die Information reagieren, dass er positiv getestet wurde?

Er erinnert sich in dem Moment selbstverständlich an alles was er bis dahin von den Medien gehört hat: dass die Sterberate bei alten und kranken Menschen besonders hoch ist, dass er evtl. künstlich beatmet werden müsste und dass die Beatmungsbetten evtl. nicht ausreichen werden und dass er mit großer Wahrscheinlichkeit sterben könnte und vor allem an die schrecklichen Bilder aus dem Fernsehen.

Was geschieht nun mit seinem Immunsystem?

Es wird runtergefahren. Es wird eigentlich schon Wochen vor der Diagnose durch seine Angst runtergefahren.

Die Wissenschaft, die sich damit Beschäftigt ist die Psychoneuroimmunologie.

Und jetzt kommt dieser alte kranke immunsupprimierte Mensch in eine Klinik....

Ich hoffe sehr, dass ihn dort ausgeschlafene, hochqualifizierte Ärzte und Schwestern, moderne Beatmungstechnik und vorbildliche Hygiene erwarten.

Leider gibt es keine Tests, die man nach dem Tod dieser Menschen machen kann, um festzustellen, ob das Virus, das Nocebo, die Vorerkrankungen oder die Nebenwirkungen der antiviralen oder fiebersenkenden Therapie zum Tode führten (Ja, auch Ibuprofen und Paracetamol können lebensbedrohliche Nebenwirkungen (bis hin zum Tod) haben: lesen Sie die Packungsbeilage und machen Sie Wadenwickel

(haben Sie bemerkt, wie ich jetzt Nocebo-Effekt benutzt habe, mit dem Ziel, Sie Richtung Natur zu bewegen?)

Natürlich ist es immer eine Kombination mit unterschiedlichem Verhältnis der Einzelnen Faktoren.

So wird der Nocebo-Tod nicht in die Statistik der Todesursachen aufgenommen.

Alle Todesfälle, die zuvor Corona-positiv getestet wurden, gehen in die Statistik als Corona-Todesfälle ein, und keiner spricht über die großflächige mediale Immunsuppression, darüber, welche Nebenwirkungen antivirale Therapie haben kann und über die erschreckend ungesunde Lebensweise der meisten Menschen.

Übrigens, diese Überlegungen gelten nicht nur für Menschen, die Angst vor Ansteckung haben, sondern auch für diejenigen, die Angst vor totaler Überwachung, vor dem finanziellen Ruin, vor dem Eingeschlossenen sein, vor der Überforderung u.s.w. haben.

Und das gilt natürlich nicht nur für Corona-Virus-Erkrankung, sondern selbstverständlich für jede andere Erkrankung (Krebs, Autoimmunerkrankungen u.s.w).

Eigentlich ist das Problem mit NOCEBO noch viel grösser.

Die Angst, die durch Nocebo-Effekt in jedem von uns erzeugt wird, ist genau so ansteckend, wie das Lächeln oder das Gähnen, da wir alle über die Spiegelneurone die Gefühle anderer Menschen übernehmen können.

D.h. da die Anzahl, der Menschen, die aktuell durch Nocebo-Effekt „befallen“ sind, enorm hoch ist, verbreitet sich die, durch Nocebo ausgelöste Angst, von einem Menschen zum anderen deutlich schneller als das Corona-Virus selbst und zwar über das Telefon, Skype u.ä.

Möchten Sie ihre Eltern oder Großeltern vor dem Nocebo-Effekt schützen?

1. Klären Sie diese über NOCEBO-Effekt auf und sorgen Sie dafür, dass sie ihre Aufmerksamkeit auf die positive Seite der Medaille konzentrieren. Und es gibt sehr viel positives in der jetzigen Situation. Mann muss nur richtig googeln.

2. Klauen Sie Ihnen Radio, Fernsehgerät und alle Zeitungen

3. Überschütten Sie sie mit positiven und schönen Nachrichten.

4. Klären Sie sie auf über gesunde Ernährung und die Wichtigkeit der Bewegung in der Natur (falls noch möglich) und unterstützen Sie sie dabei.

5. Telefonieren Sie, Skypen Sie mit Ihnen, bleiben Sie im Kontakt (Isolation unterdrückt ebenfalls das Immunsystem).

Ein Paar Fragen bleiben für mich noch unbeantwortet:

1. Warum werden wir von den Massenmedien und den Regierungschefs, die sich bestens mit der Massenpsychologie auskennen, genau auf diese Art und Weise über das Problem informiert?
2. Warum lese ich auf der Titelseite der Zeitungen nichts über Bewegung, Ernährung und Stressmanagement - darüber, was uns jetzt stark machen könnte? Oder habe ich das nur übersehen?
3. Warum werden uns all die tollen Techniken zur Stressreduktion, wie z. B. EFT-Klopfakupressur, nicht im Fernsehen vermittelt?

Wenn Sie mehr über Nocebo-Effekt wissen möchten, schauen Sie sich Videos auf YouTube an (z.B. „Nocebo-Effekt.m4v“ ; ich kann leider nicht verlinken, weil sonst nur das Video geteilt werden kann.

Sehr beeindruckend!)

Bleiben Sie gesund und nutzen Sie diese Zeit um daran zu wachsen!

P.S.: für alle die mich missverstehen könnten:

ich zweifle nicht an der Existenz des Corona-Virus und animiere auch nicht dazu, die sinnvollen (aber auch nur die sinnvollen) Sicherheitsmaßnahmen zu mißachten.

Es geht in diesem Beitrag nur um den Nocebo-Effekt und seine Macht.

Viktoria Glasman
Fachärztin für Neurologie
Tätigkeitsschwerpunkt:
Angst-und Traumatherapie