

Depression: Kann ein Placebo die Psychotherapie verbessern?

Datum: 07.02.2023

Original Titel:

Utilizing placebos to leverage effects of cognitive-behavioral therapy in patients with depression

Kurz & fundiert

- Kann ein [Placebo](#) die Psychotherapie verbessern?
- [Kognitive Verhaltenstherapie](#) mit Sonnenblumenöl-Support
- Häufigeres Entspannen, verbesserte Symptomatik mit [Placebo](#)-Unterstützung

DGP - In der vorliegenden Studie wurde untersucht, ob ein spezifisches Placebo eingesetzt werden kann, um das Praktizieren einer täglichen Entspannungsübung im Rahmen einer kognitiven [Verhaltenstherapie](#) bei Depression zu verbessern. Die Gruppe mit Placebo („natürliches Heilmittel zur Förderung des Fokus auf innere Stärken“) praktizierte häufiger als die Gruppe ohne Placebo, entspannte sich nach eigener Einschätzung tiefer und zeigte größere Verbesserungen in der depressiven Symptomatik.

Patienten mit Depression erleben häufig Schwierigkeiten dabei, ihre Hausaufgaben im Rahmen einer kognitiven [Verhaltenstherapie](#) durchzuführen. In der vorliegenden Studie wurde untersucht, ob ein spezifisches Placebo eingesetzt werden kann, um das Praktizieren einer täglichen Entspannungsübung zu verbessern.

Kann ein Placebo die Psychotherapie verbessern?

Die Studie wurde im Rahmen eines 4-wöchigen ambulanten Programms durchgeführt. Patienten mit Depression (majore Depression) wurden zufällig einer von drei Gruppen zugewiesen: einem Kurs „Umgehen lernen mit Depression“, dem Kurs plus einer täglichen Placebo-Behandlung oder einer Warteliste. Der Kurs wurde in insgesamt vier Sitzungen (einmal pro Woche) über je 90 Minuten durchgeführt, mit Fokus auf Psychoedukation und möglichen Interventionsstrategien. Das Placebo, bestehend aus Sonnenblumenöl, wurde den Patienten mit der Erklärung gegeben, es handele sich um eine natürliche Medizin, die den Patienten helfen solle, sich auf ihre inneren Stärken zu fokussieren und die natürlichen Heilkräfte des Körpers zu mobilisieren. Das Placebo sollte vor der täglichen Entspannungsübung eingenommen werden.

[Kognitive Verhaltenstherapie](#) mit Sonnenblumenöl-Support

Insgesamt 126 Patienten zwischen 19 und 65 Jahren (Mittel 46,6 Jahre, 83,3 % Frauen) nahmen an

der Studie teil, mit jeweils 42 Patienten pro Gruppe. Kein Patient brach die Therapie ab. Das Placebo verbesserte, wie häufig die Patienten ihre Übungen zuhause durchführten sowie deren Qualität (beide $p < 0,001$), die mittels Selbsteinschätzung der Entspannungstiefe bestimmt wurde (Likert-Skala von 1, "überhaupt nicht entspannt", bis 10, "total entspannt"). Die Gruppe mit Placebo praktizierte häufiger als die Gruppe ohne Placebo (17,8 Tage vs. 10,6 Tage Entspannungsübungen, $t(82) = 7,45$, $p < 0,001$) und berichtete größere Entspannungseffekte als die Gruppe ohne Placebo.

Zusätzlich zeigten sich in der Placebo-Gruppe stärker reduzierte depressive Symptome als in der Vergleichsgruppe ($p < 0,001$). Nach dem Kurs bzw. nach der Warteperiode (Gruppe Warteliste) betrug der Depressionsscore [BDI-II](#) 22,19 ([Standardabweichung](#) SD = 6,52) in der Wartegruppe, 16,93 (SD = 7,92) in der Kursgruppe ohne Placebo und 13,40 (SD = 8,03) in der Kursgruppe mit Placebo (alle $p < 0,03$).

Häufigeres Entspannen, verbesserte Symptomatik mit Placebo-Unterstützung

Die Autoren schränken die Aussage zum Maß für Entspannung ein, da dies nicht psychophysisch gemessen wurde, also nicht verlässlich einschätzbar ist. Dennoch demonstriert die Untersuchung die Bedeutung von Placebos auch im Rahmen einer Psychotherapie. Mit Hilfe eines an sich unwirksamen Mittels kann demnach die kognitive Verhaltenstherapie unterstützt und ihre Wirkung bei depressiven Patienten verbessert werden.

Referenzen:

Jurinec, Nina, and Anne Schienle. "Utilizing Placebos to Leverage Effects of Cognitive-Behavioral Therapy in Patients with Depression." *Journal of Affective Disorders* 277 (December 2020): 779-84. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.087>.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“