



Dr. med. Dierk Heimann

ist Facharzt für Allgemeinmedizin. Er hat sich u.a. auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de

„Wie wichtig ist es, sich mit einer **THERAPIE** wohlzufühlen, Herr Doktor?“

**DIERK HEIMANN'S
VIDEO-KOLUMNE
AUF YOUTUBE**

WAS EIN HAUSARZT SEINER FAMILIE RATEN WÜRD

Wenn Sie eine Frage haben: Hinterlassen Sie Dr. Heimann gern Ihr Anliegen. Bitte beachten Sie jedoch: Er kann leider nur allgemeine Fragen beantworten. Reichen Sie bitte keine Befunde oder persönliche Unterlagen ein.

Dr. med. Dierk Heimann
Postfach 23 00 63
55051 Mainz
Tel. 0800 9863373

E-Mail-Adresse:
frage@hausarzt-kolumne.video

So gelangen Sie zu den Videos:
www.hausarzt-kolumne.video
Oder aktivieren Sie die Fotokamera Ihres Handys und nehmen Sie diesen QR-Code ins Visier.



Die 43-jährige Sachbearbeiterin setzt sich mit einem Seufzer auf den Stuhl. „Herr Doktor, in der Klinik war es furchtbar“, sagt sie. „Ich wurde wie eine Nummer behandelt.

Niemand hat sich für mich interessiert. Die kannten nicht einmal meinen Namen.“ Meine Patientin leidet unter einem ungewöhnlich früh aufgetretenen Darmkrebs. „Fachlich sind die in der Klinik bestimmt toll. Menschlich hapert es.“ Ich verstehe sie. „Das höre ich leider häufiger“, sage ich. „Dabei wissen wir aus zahlreichen Untersuchungen, dass es längst nicht nur Laborwerte, Röntgenbilder und Medikamente sind, die über eine Heilung entscheiden. Gerade wenn das Überleben auf Messers Schneide steht.“ Meine Patientin stutzt. „Wie meinen Sie das?“

Was fördert die Selbstheilung?

„Kennen Sie den Placebo-Effekt?“, frage ich. Sie nickt. „Das ist, wenn eine Tablette ohne Wirkstoff hilft.“ Ich lächle sie an. „Seit Jahrzehnten wissen wir, dass ein Medikament mehr erreichen kann, wenn alle Beteiligten von dessen Wirkung überzeugt sind.“ Ich sehe meiner Patientin an, dass sie nicht versteht, worauf ich hinaus will. „Die Pharma-Forscher und -Forscherinnen möchten immer exakt wissen, was die zu testende Substanz kann – ohne den Placebo-Effekt, also ohne den Anteil der Selbstheilungs-Kräfte“, sage ich. „Man könnte den oft negativ gemeinten Placebo-Effekt daher auch positiv als eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte be-

zeichnen. Ich nenne ihn deshalb auch lieber den Ariadne-Effekt. Ariadne war eine Gestalt der griechischen Mythologie. Sie rettete Theseus aus einem todbringenden Labyrinth, in dem sie ihm beim Betreten einen Wollfaden mitgab, der ihn letztlich in Sicherheit brachte. Diesen Ariadne-Faden der Selbstheilung müssen wir bei jedem Menschen finden und daran ziehen. Und dazu gehören Vertrauen, ein gutes Miteinander und viel Empathie.“

Lassen Sie sich gut betreuen!

„Im Juni ist eine Studie erschienen, die überprüft hat, ob ein mitfühlendes Verhalten sogar Schmerzen lindern kann. Das wurde in einer Kernspin-Untersuchung gemessen. Das Ergebnis hat mich beeindruckt: Patientinnen und Patienten mit einem mitfühlenden Arzt oder Ärztin an ihrer Seite, empfanden weniger Schmerzen. Der Kernspin hat es belegt. Und das ist nur ein Beispiel. Wir haben keinen Grund, daran zu zweifeln, dass es bei anderen Erkrankungen anders sein sollte. Verstehen Sie mich bitte nicht falsch. Wir sollten unbedingt alles an Therapien und Medikamenten einsetzen, was sinnvoll ist und Hilfe verspricht. Doch wir sollten das Verhalten der Behandlungsteams und die Selbstheilungskräfte nicht unterschätzen. Also: Lassen Sie uns gemeinsam nach einem Behandlungsteam suchen, das besser zu Ihnen passt.“ Ein Lächeln huscht über das Gesicht meiner Patientin. Tatsächlich finde ich nach zwei Telefonaten eine andere Klinik, in der ich den Chefarzt kenne. Damit geht es meiner Patientin – und auch mir – viel besser.