

The following is a translation of Billy's article from FIGU's Special Bulletin, number 55, August 2010

http://www.figu.org/ch/files/downloads/bulletin/figu_sonder_bulletin_55.pdf

Die tödliche Macht der Gedanken und Gefühle

The Deadly Might of Thoughts and Feelings

Placebo-Präparate (lat. <ich werde gefallen>) sind Scheinmedikamente, die keine medizinischen Wirkstoffe enthalten, die jedoch im Menschen trotzdem jene Wirkungen hervorrufen, wie diese bei wirklichen medizinischen Medikamenten in Erscheinung treten.

Placebo preparations, (Latin: "I will please"), only appear to be medications and contain no active medicinal agent, but, in spite of that, cause effects in the human being, such as those which become evident with real medicinal medications.

Das bedeutet anders dargelegt, dass Menschen durch Scheinmedikamente resp. Placebo-Präparate z.B. von Schmerzen befreit oder gar von Leiden geheilt werden.

Put another way, that means that human beings are, for example, freed from pain or are even healed of suffering by things which only appear to be medicines, that is to say, placebo preparations.

Gegensätzlich zu Placebo-Präparaten stehen die sogenannten Nocebo-Präparate (lat. <ich werde schaden>), die ebenfalls Scheinmedikamenten usw. entsprechen und grundlegend auch nichts anderes sind als Placebos, die in der Regel auf Zucker oder sonstigen unschädlichen Stoffen aufgebaut sind und daher auch <Zuckerpillen> usw. genannt werden.

In contrast to placebo preparations, there are the so-called nocebo preparations (Latin: "I will harm"), which, likewise, correspond to things which appear to be medicines, and so forth, and which fundamentally are also nothing other than placebos, which, as a rule, are made of sugar or other harmless substances and are therefore also called "sugar pills" and so forth.

So kann gesagt werden, dass Placebo- und Nocebo-Präparate eigentlich dasselbe, jedoch in ihrer Wirkung grundverschieden sind, eben je nachdem, was sich die Patienten in bezug auf die Wirkung einbilden, wenn sie solche Präparate nehmen.

So, it can be said that placebo and nocebo preparations are essentially the same, however, are fundamentally different in their effect, exactly in accord with that which the patients, when they take such preparations, imagine in relation to the effect.

Placebo-Präparate haben so eine Wirkung, die gesundheitsfördernd und schmerzlindernd oder gar heilend wirkt, während Nocebo-Präparate genau das Gegenteil bewirken.

The effect of placebo preparations is such that they act to promote health and relieve pain, or to even heal, while nocebo preparations have exactly the opposite effect.

Bei der Einnahme von Nocebo-Präparaten, die ja wahrheitlich auch Placebos sind, werden jedoch infolge der negativen Einbildung der Patienten negative Effekte wie Schmerzen und Leiden usw. hervorgerufen, also genau das Gegenteil von dem, wenn Placebos genommen werden, von denen

angenommen wird, dass sie Heilmittel seien.

With the taking of nocebo preparations, which are truly also placebos, negative effects such as pain and suffering are caused as a result of the patient's negative imagination, therefore exactly the opposite of that which occurs when placebos, which are assumed to be means of healing, are taken.

Bei der Einnahme von Nocebo-Präparaten, von denen angenommen wird, dass sie gesundheitsschädlich oder gar tödlich seien, treten durch Einbildung allerlei Schmerzen, Leiden, Atemnot, Übelkeit und gar Vergiftungssymptome, Schwindel, Durst, Hunger, schlagartiges Absacken des Blutdrucks und allerlei andere Dinge in Erscheinung, was bis zum tatsächlichen Tod durch die Wahnvorstellung führen kann.

With the taking of nocebo preparations, when they are assumed to be damaging to the health or even deadly, that which comes about as a result of the imagination is: all kinds of pain, suffering, breathing difficulties, nausea and even symptoms of poisoning, dizziness, thirst, hunger, sudden sinking of the blood pressure, and all kinds of other things, which can lead to actual death as a result of the delusion.

Die Macht der Gedanken ist immer mit dementsprechenden Gefühlen verbunden, die ja aus der Gedankenwelt resultieren, und in dieser Kombination bilden sie eine tödliche Macht, und zwar eben auch in der Beziehung, wenn irgendwelche Präparate genommen werden, die eigentlich nur Scheinmedikamente resp. Scheinpräparate oder Scheinstoffe ohne Wirkstoffe und völlig harmlos sind, die aber negativ wirken und folglich Leiden, Schmerzen oder den Tod herbeiführen sollen.

The might of the thoughts is always bound up with corresponding feelings, which do indeed result from the world of thoughts, and, in this combination, they form a deadly might, and also precisely in the context in which some preparation or other is taken - which is essentially only a fake medication, respectively, fake preparation or fake substance without active agents, and is completely harmless - but which has negative effects and consequently, as a result of a supposition, introduces suffering, pain, or death.

So können lebensmüde Menschen sich z.B. tiefeingebildete dunkle Vorstellungen eines bevorstehenden Unglücks oder vom eigenen Tod machen, die ihn dann tatsächlich auch töten.

So, human beings who are weary of life, can, for example, form deeply impressed, dark imaginations of an imminent misfortune, or of their own deaths, which actually also then kill them.

Und wenn damit noch die Einnahme von Nocebo-Präparaten resp. von eingebildeten tödlichen Medikamenten oder sonstigen Mitteln verbunden ist, dann wirken die Gedanken und Gefühle effektiv als tödliche Macht, wodurch dann der Selbstzerstörungs-Code im menschlichen Körper aktiviert wird.

And if the taking of nocebo preparations - respectively, of imagined, deadly medications or other substances - is also bound up with that, then the thoughts and feelings have the effect of actual deadly might, through which the self-destruct code in the human body is activated.

Durch einen solchen Nocebo-Effekt können im Körper dann tatsächlich auch medizinisch z.B. nachweisbare, reale Vergiftungssymptome entstehen.

Through such a nocebo effect, medical symptoms can actually also then come about in the body: for example; demonstrable, real symptoms of poisoning.

So kann allein der Glaube resp. die wahnmäßige Einbildung daran, dass etwas Schlimmes geschehen, Leid und Schmerzen oder der Tod eintreten wird, das Leben eines Menschen zerstören.

So, the belief alone - respectively, the delusional imagination - that something bad will happen, that

suffering and pain or death will come about, can destroy the life of a human being.

Der Nocebo-Effekt ist also genau das Gegenteil des Placebo-Effekts, wobei also zu bedenken ist, dass allein die Macht schlechter Gedanken, Gefühle und Vorstellungen, speziell wenn sie wahnbedingt sind, den Menschen krank werden und ihn gar den Tod erleiden lassen.

The nocebo effect is therefore exactly the opposite of the placebo effect, whereby, therefore, one must observe that, alone, the might of bad thoughts, feelings and imaginations - especially when they are determined by delusion - cause the human being to become ill and even suffer death.

Auch Hypochonder leben in solchen Wahnvorstellungen, wobei sie schwere psychosomatische Leidensprozesse hervorrufen, jedoch ihre Hypochondrie vehement bestreiten.

Hypochondriacs also live in such delusions, whereby they evoke serious psychosomatic processes of suffering, however they vehemently deny their hypochondria.

Tatsache ist auch, dass Placebo resp. Nocebo-Präparate nachweisbar physiologische Resultate zeitigen und also deren Wirkungen nachgewiesen werden können.

The fact also is that placebo, respectively, nocebo, preparations, show demonstrable physiological results and therefore their effects can be proven.

Damit kann also bewiesen werden, dass Placebo-Präparate einen eingebildeten positiven Effekt und Nocebo-Präparate eingebildete negative Wirkungen hervorrufen.

Along with that, it can also be proven that placebo preparations evoke a positive effect as a result of the imagination and nocebo preparations evoke negative effects as a result of the imagination.

Wird das Nocebo bei jenen Menschen genau betrachtet, die an die negative Präparatwirkung glauben, dann handelt es sich dabei um eine sich selbst erfüllende negative Prophezeiung.

If the nocebo is precisely observed along with any human being who believes in the negative effect of the preparation, then it is apparent that this has to do with a self-fulfilling, negative prophecy.

Tatsache ist dabei auch, dass das eingebildete oder das wahre Wissen um eingebildete oder echte Nebenwirkungen sowie schlimme Erwartungen und Vorstellungen einen sehr schlechten Einfluss auf die Gesundheit des Menschen ausüben und ihn krank machen oder gar töten können.

It is thereby also a fact that the imagined, or true, knowledge about imagined, or genuine, side effects - as well as bad expectations and ideas - can exert a very bad influence on the health of the human being and make him ill or even kill him.

Tatsache ist, dass die Gedanken und Gefühle eine ungeheure Macht auf die Gesundheit des Menschen ausüben und nicht selten gar über Leben und Tod bestimmen.

The fact is that thoughts and feelings exert a monstrous might on the health of the human being and not seldom even determine whether one lives or dies.

Angst, düstere Erwartungen, negative Vorstellungen und Sorgen sind ein mindestens ebenso grosser Negativ- und Risikofaktor in bezug auf die physische und psychische Gesundheit wie z.B. Alkohol, Nikotin und rein toxische Stoffe.

Angst, gloomy expectations, negative imaginings and worries are - at the very least - just as big a negative factor and risk factor, in regard to physical and psychic health, as are, for example, alcohol, nicotine and pure toxic substances.

Das beweist auch die Tatsache, dass etwa 60 Prozent aller Menschen sich schon gesundheitlich angeschlagen und oft recht schlecht fühlen, wenn sie eine Chemotherapie oder eine sonstige ihnen

nicht gerade geheure Behandlung oder einfach eine Gesundheitsuntersuchung machen müssen.

That is also proven by the fact that approximately 60 percent of all human beings already feel poorly in relation to their health, and often downright bad, when they have to undertake chemotherapy or another treatment about which they are uneasy, or simply when they undergo a medical examination.

Allein durch ihre falschen Gedanken und die daraus resultierenden Gefühle fühlen sie sich elend, schwach und krank, und zwar obwohl es dafür rein physiologisch keinen logischen Anlass gibt.

Through their false thoughts alone - and the feelings resulting from them - they feel miserable, weak and ill, and, indeed, although there is no logical cause which is purely physiological.

Und dass das der Wahrheit entspricht, beweist die Tatsache, dass etwa 50 Prozent aller Erkrankungen bei Erkältungswellen nur durch negative Erwartungen sowie Ängste, Sorgen und negative Vorstellungen zustande kommen.

The fact that approximately 50 percent of all cases of illness, which result from a wave of colds, comes about only through negative expectations as well as angst, worries and negative ideas, proves that that corresponds to the truth.

Das beweist, dass allein schon der Glaube an Nebenwirkungen und Wirkungen in bezug auf Medikamente oder toxische Stoffe ebenso derart machtvoll ist und eingebildete Wirkungen hervorruft wie die Angst, Sorgen, schlimme Erwartungen und Vorstellungen.

That proves that just the belief alone, in side effects and effects in regard to medications or toxic substances, is just as mighty and evokes, by means of the imagination, effects which are just as mighty as do angst, worries, bad expectations and imaginations.

Allein der Glaube, die Einbildung, die Vorstellung, der Wahn an Wirkungen oder Nebenwirkungen von Medikamenten und toxischen Stoffen, egal ob Präparate der Bezeichnung Placebo oder Nocebo, aktiviert Warnareale im Gehirn, der sich als Alarm übersetzt und körperliche Beschwerden sowie erst recht gedanklich-gefühlsmässige Unruhe und damit auch psychische Beeinträchtigungen hervorruft.

Merely the belief, the imagination, the idea and the delusion, about effects or side effects from medications and toxic substances - regardless of whether they are preparations designated as placebos or nocebos - activate warning areas in the brain which translates into alarm and evokes physical difficulties, as well as downright disquiet pertaining to the thoughts and feelings, and thereby also impairments pertaining to the psyche.

Löst der Placebo-Effekt gesundheitliche Besserung oder Heilung aus, so hat der Nocebo-Effekt eine genau gegenteilige Wirkung und ist gesundheitsschädlich, gefährlich und unter Umständen gar tödlich.

While the placebo effect causes health improvements or healing, the nocebo effect has a precisely opposite effect and is damaging to the health, is dangerous and, under certain circumstances, even deadly.

Die diesbezüglich komplizierten Zusammenhänge von Gedanken und deren Gefühlen, der Psyche, Nerven und des Immunsystems sind dabei von immenser Bedeutung, das können die Psycho-Neuro-Immunologen schon seit geraumer Zeit nachweisen.

The complicated connections related to this - among the thoughts and their feelings, the psyche, nerves and the immune system - are thereby of immense significance. The psycho-neuro immunologists have already been able to demonstrate that for a long time.

Die üblichen verdächtigen Krankheitsauslöser wie Alter, Blutdruck, Körpergewicht und Cholesterinspiegel stellen dabei ein viel geringeres Risiko dar, als allgemein angenommen wird, denn vielmehr sind es die Gedanken und deren Gefühle, die für körperlich-gesundheitliche Beschwerden im Vordergrund stehen.

The usual suspected causes of illness, such as age, blood pressure, body weight and cholesterol level, thereby represent a much less significant risk than is generally assumed, because it is much more the thoughts and their feelings which stand in the foreground in regard to physical health difficulties.

Durch medizinische Langzeitstudien kann auch belegt werden, dass z.B. Menschen, die sich unberechtigt resp. grundlos als herzinferktgefährdet halten, viermal häufiger an einem Infarkt sterben als andere, die sich nicht gross Gedanken und Gefühle darum machen.

Through long-term medical studies it can also be shown that, for example, human beings who unjustifiably, respectively, without reason, consider themselves to be susceptible to heart attacks, die much more often of heart attacks than others who do not construct big thoughts and feelings about it.

Und in bezug auf alle Infarktode schätzen amerikanische Wissenschaftler, dass weltweit fünf Prozent auf Nocebo-Effekte zurückführen.

And, in regard to all deaths caused by heart attacks, American scientists estimate that, worldwide, five percent lead back to nocebo effects.

Nebst dem natürlichen Lebenserhaltungstrieb, der den Menschen um sein Leben kämpfen lässt, existiert in ihm auch ein Selbstzerstörungsmechanismus, der allerdings tief vergraben schlummert, jedoch jederzeit aktiviert werden kann, wenn es die Not und Situation erfordert, um absolut Unerträglichem auf natürliche Weise zu entfliehen.

Along with the natural drive to maintain ones life, which causes the human being to fight for his life, there exists in him also a self-destruct mechanism, which, although slumbering deeply buried, can, however, be activated at any time when the need and situation require it, in order to flee, in a natural way, from absolutely unbearable things.

Ist der Mensch jedoch in seinen Gedanken und deren Gefühlen sowie in seinem Lebenswillen nicht kraftvoll genug, dann kann er diesen Selbstzerstörungsmechanismus auch durch seine Lebensunfähigkeit und Lebenskraftlosigkeit auslösen.

If, however, the human being is not powerful enough in his thoughts and their feelings, as well as in his will to live, then he can also trigger this self-destruct mechanism through his incapacity for life and his powerlessness for life.

Und dieser Unfähigkeit können leider viele Menschen verfallen, folglich diesbezüglich ungeheuer viele angreifbar sind, denn alles wird gesteuert durch die Macht der Gedanken und deren Gefühle.

And, unfortunately, many human beings can succumb to this incapacity, consequently, in this regard, an enormous number are susceptible because everything is steered through the might of the thoughts and their feelings.

Sobald die Gedanken und die daraus resultierenden Gefühle negativ und schlicht übermächtig werden, kapitulieren die Psyche und der Körper und reagieren mit Beschwerden, mit Schmerzen oder gar mit Krankheit.

As soon as the thoughts, and the feelings resulting from them, become negatively and simply

overpowering, the psyche and the body capitulate and react with difficulties, with pains or even with illness.

Negative und schlechte Gedanken und deren Gefühle erschaffen also psychische Beschwerden und gar grosse Schäden, und diese führen im menschlichen Körper zwangsläufig zu sehr dramatischen psychosomatischen Störungen, die letztlich in wirklichen physischen Krankheiten und Leiden zum Ausdruck kommen.

Negative and bad thoughts and their feelings therefore create psychic difficulties and even great damage, and these lead inevitably, in the human body, to very dramatic psychosomatic disturbances, which ultimately are expressed in real, physical illnesses and suffering.

Wird die Umwelt des Menschen betrachtet, dann steckt diese voller versteckter Nocebo-Fallen, begonnen bei Beipackzetteln, die mögliche oder wirkliche Nebenwirkungen und Wirkungen von Medikamenten und allerlei toxischen Stoffen beschreiben.

If the human being's environment is observed then one notices that it is full of hidden nocebo cases, which have been started by instruction leaflets which describe possible, or actual, side effects and effects of medicines and all kinds of toxic substances.

Und werden diese Beschriebe von Menschen gelesen, die sich alles einprägen und sich schlimme Vorstellungen darüber machen und daran glauben, dann erkranken sie tatsächlich an den beschriebenen Symptomen.

And if these descriptions are read by human beings who imprint everything into themselves and imagine bad things in relation to them, and believe them, then they actually become ill with the symptoms described.

So können allein durch die Macht der Gedanken und deren Gefühle unerwünschte Begleiterscheinungen von Medikamenten heraufbeschworen werden, was dann einem Nocebo-Effekt entspricht.

So, just through the might of the thoughts and their feelings, undesired side effects of medicines are invoked which then corresponds to a nocebo effect.

Nocebo-Präparate können beinahe die unmöglichsten Wirkungen hervorrufen, wobei nicht nur Schmerzen, Übelkeit und Schwindel usw., sondern auch Verwirrung, Kopfschmerzen, Vergesslichkeit, Verstopfung, Durchfall, Nasenbluten und Müdigkeit sowie Sehschwäche usw. die Folgen sein können.

Nocebo preparations can nearly evoke the most impossible effects, whereby not only pain, nausea, and dizziness, and so forth, can be the results, but also confusion, headaches, forgetfulness, constipation, diarrhoea, nosebleeds and fatigue, as well as poor eyesight, and so forth.

Gleichermassen funktioniert das aber auch gegenteilig mit dem Placebo-Effekt, wenn Scheinmedikamente usw. als gut, positiv und gesundheitsfördernd erachtet werden.

Contrasting with that, the placebo effect also functions to the same degree, when things which appear to be medications, and so forth, are thought to be good, positive and promoting of good health.

Glauben, Einbildungen und Wahnvorstellungen haben eine ungeheure Macht über den Menschen.

Belief, imaginations and delusions have a monstrous might over the human being.

Und wenn der Mensch wirklich glaubt, dass er an einer bestimmten Sache zugrunde geht, dann wird das tatsächlich auch geschehen, denn wer glaubt, verrennt sich rettungslos in einen Wahn, von dem

er sich kaum oder überhaupt nicht mehr befreien kann, wie das auch beim religiösen und sektiererischen Gottesglauben der Fall ist.

And if the human really believes that he is ruined by a certain situation, then that will actually also happen, because whoever believes, hopelessly loses himself in a delusion from which he can barely, or not at all, free himself any longer, as is also the case with religious and sectarian belief in God.

Besonders religiös oder sektiererisch tiefgläubige sowie ängstliche und von Sorgen geplagte Menschen sind empfänglich für Nocebo-Effekte.

Especially human beings who have a deep religious or sectarian belief, as well as those who are anxious and plagued by worries, are susceptible to the nocebo effect.

Der religiöse und sektiererische Glaube als Wahnvorstellung verkörpert ein ganz besonders mächtiges Nocebo-Präparat, demgemäss die Gedanken- und Gefühlswelt darauf ausgerichtet wird, dass alles so geschehe, wie im Wahnglauben angenommen wird.

Religious and sectarian belief, as delusion, epitomises a quite especially mighty nocebo preparation. Accordingly, the world of thoughts and world of feelings are directed such that everything happens as is assumed in the delusional belief.

Wird der Mensch betrachtet, dann ist festzustellen, dass er sehr stark vom Optimismus und Pessimismus abhängig und diesbezüglich also beeinflussbar ist.

If the human being is observed then one can determine that he is very strongly dependent upon optimism and pessimism and is therefore able to be influenced in relation to this.

Optimismus und Pessimismus sind aber Faktoren, die auch psychisch zum Ausdruck kommen, folglich führen Placebo-Effekte zu positiven Belastungsbefreiungen, während Nocebo-Effekte psychische Belastungsreaktionen hervorrufen.

But optimism and pessimism are factors which also are expressed by means of the psyche, consequently, placebo effects lead to positive liberations from burdens, while nocebo effects evoke reactions which burden the psyche.

Also ist es auch gegeben, dass die Umwelt, die Familie, die Arbeitskollegen, Eltern und Geschwister, Verwandte, Freunde, Bekannte, Ärzte, Psychologen, Psychiater und auch völlig fremde Personen einen Placebo- oder Nocebo-Effekt hervorrufen können.

Therefore it is also the case that a placebo or nocebo effect can be evoked by the environment, the family, colleagues, parents and siblings, relatives, friends, acquaintances, doctors, psychologists, psychiatrists and also completely unknown persons.

Und dies kann geschehen, ohne dass der dadurch beeinträchtigte oder profitierende Mensch etwas davon bemerkt.

And this can happen without it being noticed by the human being who is impaired, or who profits, therefrom.

Damit aber etwas Negatives oder Positives durch einen Nocebo- oder Placebo-Effekt geschehen kann, ist das wichtigste Werkzeug die Macht des Gehirns resp. die Macht der daraus entstehenden Gedanken und Gefühle.

But in order for something negative or positive to happen as a result of a nocebo or placebo effect, the most important tool is the might of the brain, respectively, the might of the thoughts and feelings

which originate from it.

Die Macht der Gedanken und Gefühle ist die beste Apotheke des Lebens – oder das tödlichste Gift der Lebenszerstörung.

The might of thoughts and feelings is the best pharmacy of life - or the deadliest poison for the destruction of life.

Die Gedanken und Gefühle vermögen im Körper des Menschen die verschiedensten biologischen Prozesse in Gang zu setzen, wie z.B. auch die Ausschüttung von positiven oder negativen Botenstoffen zu aktivieren oder zu blockieren.

In the body of the human being, the thoughts and feelings are capable of setting the most diverse biological processes in motion, such as, for example, also the activation, or blocking, of the distribution of positive or negative neurotransmitters.

Also ist das Gehirn fähig, hochwirksame Stoffe positiver oder negativer Art zu produzieren, die jedem pharmazeutischen Präparat oder toxischen Stoff haushoch überlegen sind.

Therefore the brain is capable of producing highly effective substances of a positive or negative kind, which are far superior to any pharmaceutical preparation or toxic substance.

Folglich kann das Gehirn wertvolle Prozesse anregen, die die Gesundheit fördern, oder Prozesse hervorrufen, die den Organismus und das Leben zerstören.

Consequently the brain can stimulate valuable processes which promote health, or evoke processes which destroy the organism and life.

Die gesamte Produktion der Hormone wird direkt oder indirekt vom Gehirn gesteuert, genauso wie die Kontrolle aller Körperfunktionen, die Effektivität des Immun- und Schmerzsystems sowie die Einsatzbereitschaft usw.

The entire production of hormones is directly or indirectly steered by the brain, exactly as is the control of all bodily functions, the efficacy of the immune, and pain, systems, and the readiness for action, and so forth.

Die Gedanken und deren Gefühle der inneren Einstellung haben daher einen sehr grossen Einfluss auf die Wirksamkeit von Medikamenten, toxischen Stoffen sowie von Therapien usw., und diese entscheiden über den individuellen Verlauf der Wirkungen in bezug auf Placebo- und Nocebo-Effekte – so also in letzter Konsequenz über Leben und Tod.

The thoughts, and their feelings, of one's internal attitude, have therefore a very great influence on the efficacy of medicines, toxic substances, as well as of therapies, and so forth, and these decide the individual course of effects in regard to placebo and nocebo effects - so, therefore, ultimately over life and death.

Gedanken und deren Gefühle, wenn sie in ihrem Ursprung betrachtet werden, sind wahrheitlich nur eine Mischung aus Chemikalien und elektrischen Schaltkreisen im Gehirn.

Thoughts, and their feelings, when they are observed in their origin, are truly only a mixture of chemicals and electrical circuits in the brain.

Diese entwickeln sich dauernd neu und verändern sich.

These constantly evolve anew and change.

So kommt es auch, dass jene Hirnregionen, die mit der Heilung durch Gedanken und Gefühle zusammenhängen, dementsprechend stimuliert werden, und dies nebst dem schlummernden

Selbstzerstörungsmechanismus, der auf eine passende Gelegenheit lauert.

So it also comes about that every region of the brain, which is associated with healing through thoughts and feelings, is correspondingly stimulated, as is the case with the dormant self-destruct mechanism which lies in wait for a suitable opportunity.

Daher ist es auch möglich, dass negative, dunkle Gedanken und Gefühle einen Menschen töten können.

Therefore it is also possible that negative, dark thoughts and feelings can kill a human being.

Angst, Wahnvorstellungen, Glauben, Todesfurcht, Hoffnungslosigkeit und Panik zerstören unweigerlich das sensible Gleichgewicht der menschlichen Psyche und des Körpers, weil sie alles krank machen.

Angst, delusional imaginings, belief, fear of death, hopelessness and panic unavoidably destroy the sensitive equilibrium of the human psyche and body, because they make everything ill.

Die guten und schlechten gedanklich-gefühlsmässigen Erwartungen des Menschen haben eine unheimliche Macht und formen die Wirklichkeit demgemäss, wie die Gedanken und deren Gefühle sind.

Those human expectations, which stem from good and bad thoughts and their feelings, have an incredible might, and form reality according to the nature of the thoughts and their feelings.

Der grundlegende Faktor, der letztlich alles arrangiert, ist die durch die Gedanken und Gefühle geformte Psyche, deren negative Auswirkungen den Menschen tatsächlich töten können.

The fundamental factor, which ultimately arranges everything, is the psyche - formed by the thoughts and feelings - the negative effects of which can actually kill the human being.

Wie jeder biologische Tod seine bestimmten Gründe hat, so hat eben auch der Tod durch einen Nocebo-Effekt seinen Grund.

Just as every biological death has its certain reasons, so indeed does death resulting from a nocebo effect also have its reason.

Angst, Panik und Gedanken und Gefühle als Nocebo-Effekt in bezug auf eine Gefahr greifen beim Menschen das Immunsystem resp. den Körperschutzschild an.

With the human, angst, panic and thoughts and feelings, as a nocebo effect in regard to a danger, attack the immune system, respectively the body's protective shield.

Tritt Angst oder Panik in Erscheinung, dann schaltet das Steuerzentrum im Gehirn und schickt eigene Abwehrmechanismen ins Blut hinein.

If angst and panic come about then the control centre in the brain switches and sends its own defence mechanism into the blood.

Dadurch verzehnfacht sich der Adrenalinpiegel und das Immunsystem wird auf volle Leistung stimuliert.

The adrenalin level thereby increases tenfold and the immune system is stimulated into full performance.

Wird jedoch dieser Zustand zu lange aufrechterhalten, wenn die negativen Erwartungen und die Panik zu lange aktiv bleiben, dann wird die Belastung zu gross und das System wird löchrig.

However, if this state is maintained for too long - if the negative expectations and the panic remain active for too long - then the burden becomes too great and the system becomes full of holes.

Dadurch wird es dann möglich, dass Bakterien, Schadstoffe und Viren in das körpereigene Immunsystem durchbrechen und so den Organismus hilflos den Angreifern ausliefern.

It thereby becomes possible that bacteria, harmful substances and viruses break through into the body's own immune system and thus leave the organism helplessly at the mercy of the attackers.

Der Nocebo-Effekt vermag nicht nur Krankheiten auszulösen, sondern er verursacht und verschlimmert messbar auch Schmerzen, so alles viel schlimmer wirkt, als es wirklich ist.

The nocebo effect is not only able to cause illnesses, rather it also measurably causes and worsens pain, so everything seems much worse than it really is.

Der Schmerz-Code der Nocebos ist ein Botenstoff mit der Bezeichnung CCK resp. Cholecystokinin.

The nocebos' pain code is a neurotransmitter with the name CCK, respectively, Cholecystokinin.

Dieser wird bei Angst und Panik im Darm gebildet und löst im Gehirn eine Schmerzreaktion aus.

This is formed in the intestines as a result of angst and panic, and causes a pain reaction in the brain.

Gestoppt werden kann resp. könnte dieser Vorgang nur durch den Botenstoff Dopamin, doch ist das in der Regel nicht möglich, wenn negative und schlimme Erwartungen usw. die Produktion dieses schützenden Transmitters blockieren, folglich aus Angst blanker Schmerz wird.

This process can - that is to say, could - only be stopped by the neurotransmitter dopamine, but, as a rule, that is not possible when negative and bad expectations, and so forth, block the production of these protective transmitters. Consequently, angst becomes sheer pain.

Der Nocebo-Effekt trifft nicht nur einzelne Menschen, sondern es können auch grössere Menschengruppen davon betroffen sein, wie z.B. in bezug auf eine Massenhysterie.

The nocebo effect applies not only to individual human beings, rather larger groups of human beings can also be effected by it, as for example, in regard to mass hysteria.

Dieses Phänomen, dass der Nocebo-Effekt eine Epidemie auslöst, tritt immer wieder in Erscheinung, und zwar insbesondere dort, wo Menschen sich zu grösseren Gruppierungen versammeln.

These phenomena, whereby the nocebo effect causes an epidemic, occur again and again, and indeed especially where human beings gather in larger groups.

In der Regel treten solche Nocebo-Epidemien besonders häufig in Büroräumen, in Fabriken sowie in Schulen oder bei Veranstaltungen auf, wo eben viele Menschen zusammentreffen und irgendwie als Gruppen isoliert sind.

As a rule, such nocebo epidemics emerge especially often in offices spaces, in factories, as well as in schools, or at events where, indeed, many human beings meet together and are somehow isolated as a group.

Die Nocebo-Symptome sind dabei äusserst vielfältig und reichen von Allergien, Übelkeit, Schwindel- und Ohnmachtsanfällen, von Magenschmerzen, Bauchkrämpfen, Verhaltensveränderungen und Kopfschmerzen bis hin zu Halluzinationen und effektiven Wahnvorstellungen.

The nocebo symptoms are thereby extremely varied and range from allergies, nausea, cases of dizziness and fainting, from abdominal pains, stomach cramps, behavioural changes and headaches, right up to hallucinations and actual delusions.

Das erweist sich auch bei angeblichen UFO-Sichtungen, bei denen kleinere oder grössere Gruppen von Menschen einer Art visionären Einbildung verfallen und UFOs sehen, obwohl keine vorhanden sind; und dies nur, weil eine einzelne Person etwas zu sehen glaubt und dadurch einen Nocebo-Effekt auslöst.

That is also demonstrated with alleged UFO sightings, whereby smaller or larger groups of human beings succumb to a form of imagination based on visions and see UFOs although none are there, and this is only because one single person believes to have seen something and thereby causes a nocebo effect.

In der Regel beginnen die Nocebo-Symptome ohne ersichtlichen Grund bei einem einzelnen Menschen, wirken sich jedoch durch Einbildung auf andere aus und rufen nach dem Domino-Prinzip eine Epidemie hervor, weil eben in schneller Folge immer mehr Menschen dem Sog des Nocebo-Effekts verfallen.

As a rule, the nocebo symptoms begin without apparent reason, with one single human being, however they take effect, as a result of imagination, with others and evoke - in accordance with the domino effect - an epidemic, because ever more human beings succumb, indeed, in rapid succession, to the undertow of the nocebo effect.

Werden durch Nocebo-Effekte Krankheitssymptome hervorgerufen, dann können jedoch keinerlei Erreger lokalisiert werden – weil es schlichtweg keine gibt.

If symptoms of illness are evoked through the nocebo effect then no pathogen at all can be localised, because there simply is no pathogen.

Nichtsdestoweniger sind Nocebos unter besonderen Umständen ansteckend – eben durch Einbildung und Glaube.

Nevertheless, nocebos are infectious, under special circumstances, specifically as a result of imagination and belief.

In dieser Weise der Einbildung und des Glaubens können lawinenartig ganze Massen von Menschen infiziert werden, folgedem auf der Erde auch jede zehnte Grippe-Epidemie auf einen Nocebo-Effekt zurückzuführen ist, weil diese Symptome auch in dieser Weise wirklich sehr ansteckend wirken.

By this means, of imagination and belief, entire masses of human beings can - avalanche-like - be infected. Consequently, on the Earth, every tenth influenza epidemic also leads back to a nocebo effect because these symptoms are, in this way, also really very infectious.

Um das zu verstehen, muss begriffen werden, dass der menschliche Körper, und damit natürlich speziell das Gehirn, eine biochemische Apotheke ist und dass aus dem Gehirn und dessen Bewusstsein Gedanken hervorgehen, die spezifische Gefühle erschaffen.

In order to understand that, it must be comprehended that the human body, and, with it, naturally, especially the brain, is a biochemical pharmacy, and that, from the brain and its consciousness, thoughts arise, which create specific feelings.

Das Ganze beruht dabei auf verschiedensten biologischen Prozessen, die in Gang gesetzt werden, wozu nicht nur Heilungsfaktoren gehören, sondern auch der gefährliche Selbstzerstörungsmechanismus, der, wenn er nicht stark und bewusst unter Kontrolle gehalten wird, eine tödliche Wirkung zeitigen kann.

The entire thing thereby rests on the most varied biological processes which are set in motion, and to which not only healing factors belong, rather also the dangerous self-destruct mechanism which, if not strongly and consciously kept under control, can produce a deadly effect.

Gedanken und die daraus resultierenden Gefühle, wodurch die Psyche geformt wird, sowie der Körper des Menschen, sind sehr eng miteinander verbunden und fordern immer ihren Tribut, und zwar ganz gleich, ob das erkannt wird oder nicht.

Thoughts, and the feelings which result from them - through which the psyche is formed as well as the human body - are very closely bound up with each other and always demand their tribute, and indeed it is all the same regardless of whether that is recognised or not.

Und dass in diesem Komplex Placebo- und Nocebo-Effekte eine ungemein wichtige Rolle spielen, das beweist die Tatsache, dass Placebos wirklich lindern oder gar heilen können, während die dunkle Macht der Nocebos genauso krankheitserregend ist wie jede ansteckende tödliche Krankheit.

And, the fact that placebo and nocebo effects play an extraordinarily important role in this complex is proven by the fact that placebos can really alleviate or even heal, while the nocebos' dark might invokes illness just as much as does any infectious deadly disease.

Wahrheit ist aber auch, dass auf der ganzen Weite der Erde der Nocebo-Effekt jedes Jahr weit mehr Menschenleben fordert als die bisher grössten Naturkatastrophen.

But the truth is also that, on the entire extent of the Earth, the nocebo effect demands far more human lives every year than the biggest natural catastrophe to date.

Das Opiat- und Dopamin-System im menschlichen Gehirn reagiert auf Nocebos in einer Art und Weise, die sehr schnell lebensgefährlich wirkt.

The opiate and dopamine systems in the human brain react to nocebos in a manner which very quickly has an effect which endangers one's life.

Die Systeme sind für die körpereigene Schmerzlinderung verantwortlich, und wenn diese durch Nocebos gestört werden, dann gerät alles ausser Kontrolle, wodurch der Selbstzerstörungs-Code seine Macht ausspielen kann.

The systems are responsible for the body's own pain alleviation, and if this is disturbed by nocebos, then everything gets out of control whereby the self-destruct code can act out its might.

Billy

Semjase-Silver-Star-Center, 9. Mai 2010, 23.57 h

Semjase Silver Star Center, May 9th, 2010, 11.57 PM

Translated by Vivienne Legg and Dyson Devine, August 16th, 2010, Australia