

CHECKUP

DIE KRAFT DER VORSTELLUNG

Heilen mit Hypnose

Trance statt Tabletten: Unser Unterbewusstsein spielt eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, Leiden zu lindern

Manche denken zunächst an Hokuspokus: Eine Art Magier versetzt jemanden in Trance und steuert den dadurch willenlosen Menschen nach Belieben. Doch diese Vorstellung von Hypnose als unseriöse Behandlungsmethode ist längst überholt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass sie in ganz unterschiedlichen Anwendungsbereichen wirkt.

KEINE MANIPULATION

„Wer glaubt, dass er nach einer Hypnose auf Fingerschnipp-Kommando wie ein Huhn gackert, irrt sich“, sagt Hypnosetherapeutin Kim Fleckenstein, Mitglied im Deutschen Verband für Hypnose e.V. Der Patient behalte immer die Kontrolle: „Unter Hypnose bekommen Sie alles ganz bewusst mit und Sie können sie auch bei Bedarf jederzeit selbst beenden.“

SO GEHT'S ZU HAUSE

Fünf empfehlenswerte Hypnose-Apps

Entspannen und ins Unterbewusstsein eintauchen: Im Netz gibt es zahlreiche Programme, gerade auch für Einsteiger.

HYPNOBOX Die kostenlose Basis-App enthält vier Sitzungen, darunter „Besserer Schlaf“. Weitere Bausteine kann man dazukaufen. Offline nutzbar.

DITTEL HYPNOSE APP Bietet drei Selbsthypnosen gratis zum Testen an, für weniger Stress und mehr Gelassenheit im Alltag.

HYPNOSE MIT ALEXANDER SCHELLE Der Hypnotherapeut erklärt die Wirkungsweise von Hypnose und führt durch die Gratis-Sitzung „Hypnoenergie“.

ABNEHMEN HYPNOSE Ein neues Essverhalten entwickeln und dadurch Gewicht reduzieren: Die kostenlose App soll dabei helfen.

GET SMOKE-FREE! Endlich Schluss mit der Qualmerei: Die App unterstützt alle Raucher, die sich dauerhaft von ihrer Sucht befreien möchten. 2,29 Euro

Illustration: imago images

HILFE BEI VIELEN BESCHWERDEN

Therapeuten nutzen Hypnose unter anderem, um seelische Probleme wie Phobien oder chronische Schmerzen bei ihren Patienten zu lindern. Sie kann außerdem bei Beschwerden wie Migräne oder Reizdarm helfen, wenn eine rein medizinische Behandlung nicht anschlägt. Auch wer abnehmen, mit dem Rauchen aufhören oder als Profisportler seine Leistung steigern möchte, feiert mit Hypnose oft Erfolge. Einige Ärzte setzen sie mittlerweile zudem als Alternative zur Narkose bei Operationen ein.

WAS SIE IN UNS BEWIRKT

Unter Hypnose tritt unser rationales Denken in den Hintergrund. Wir sind ganz entspannt, wie kurz vor dem Einschlafen, und tauchen ein in unser Unterbewusstsein. Wir nehmen dabei verborgene Gedanken und Gefühle stärker wahr – sodass wir leichter die tatsächlichen Ursachen für unser Leiden erkennen und dadurch auch neue Lösungsansätze dafür finden können.

WARUM ES NICHT IMMER KLAPPT

Medizinische Hypnose sei kein Allheilmittel, betont Kim Fleckenstein. „Bei rein körperlichen Beschwerden ist sie nicht hilfreich. Und sie ist auch kein Ersatz für eine Psychotherapie.“ Außerdem sei eins für eine positive Wirkung unabdingbar: „Man darf sich nicht sperren, man muss sich wirklich darauf einlassen.“

SERIÖSE ANBIETER FINDEN

Gute Hypnotherapeuten sind speziell ausgebildet und machen keine Heilsversprechen. Infos: www.meg-hypnose.de und www.hypnose-fachverband.de

TEXT MAREN ALBERTSEN



REZEPT

Für Sie empfohlen



Hilfe für den gereizten Darm.

Symptome wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen und Bauchschmerzen schränken die Lebensqualität ein. Das Medizinprodukt Gelsectan® kann helfen. Mit dem Polysaccharid Xyloglucan bildet es einen Gel-Schutz für die Darmschleimhaut und die dort vorhandene Entzündung kann abheilen. Zeitgleich wird das Wachstum und die Aktivität von körpereigenen, nützlichen Darmbakterien stimuliert. So werden die Symptome eines Reizdarmes rasch gelindert.

Gelsectan®, Medizinprodukt Kl. IIa, € € 476.
Hersteller: Devintec SAGL, Via Berna 9, 6900 Lugano, Schweiz.
Vertreiber Deutschland: Klinge Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen, Deutschland,
Stand: Rev.01-02. Bitte lesen Sie aufmerksam die Gebrauchsanweisung.

ANZEIGE