



Experten beantworten die wichtigsten Fragen



► **KOMPETENT** Dr. Wolfgang Blohm (54) ist erfahrener Psychotherapeut. Er leitet die einzige deutsche Fachklinik für Hypnotherapie in Breklum (bei Husum)

? Ist Hypnose Hokuspokus?

► Nein, keinesfalls. Etliche Menschen verbinden damit zwar Hypnose-Shows, die oft mit einfachen Tricks und Effekthascherei arbeiten. Doch Hypnose ist ein seriöses psychotherapeutisches Verfahren, das auch wissenschaftlich anerkannt ist. Man spricht dann von Hypnotherapie. Psychologen, Ärzte und Zahnärzte behandeln

? Wie läuft sie genau ab?

► In Hypnose werden Gedanken und Gefühle sehr konzentriert wahrgenommen. Die Aufmerksamkeit des Patienten wird dabei von außen in den Bereich der Gedanken, Gefühle, inneren Bilder und Eindrücke gelenkt. Diesen Zustand nennt man Trance. Ausgelöst wird er durch die Worte des Therapeuten, der eventuell zusätzlich einen Hilfsgegenstand wie ein Pendel benutzt. So kann er die Vorstellungskraft auf ganz bestimmte Bereiche lenken (Suggestion). Der Patient erlebt das Ganze als tiefe Entspannung oder wie eine Meditation.

? Was passiert im Körper?

► Durch Hypnose fallen Nervensystem und Organfunktionen in einen entspannten Zustand. Dabei verbessert sich die Durchblutung der Haut, die Atmung wird tiefer und ruhiger. Die Pulsfrequenz und der Blutdruck des Patienten sinken, die Zahl der Stresshormone im Körper nimmt ab. Gleichzeitig werden die Hirnzellen aktiviert. Das alles passiert gleich zu Beginn

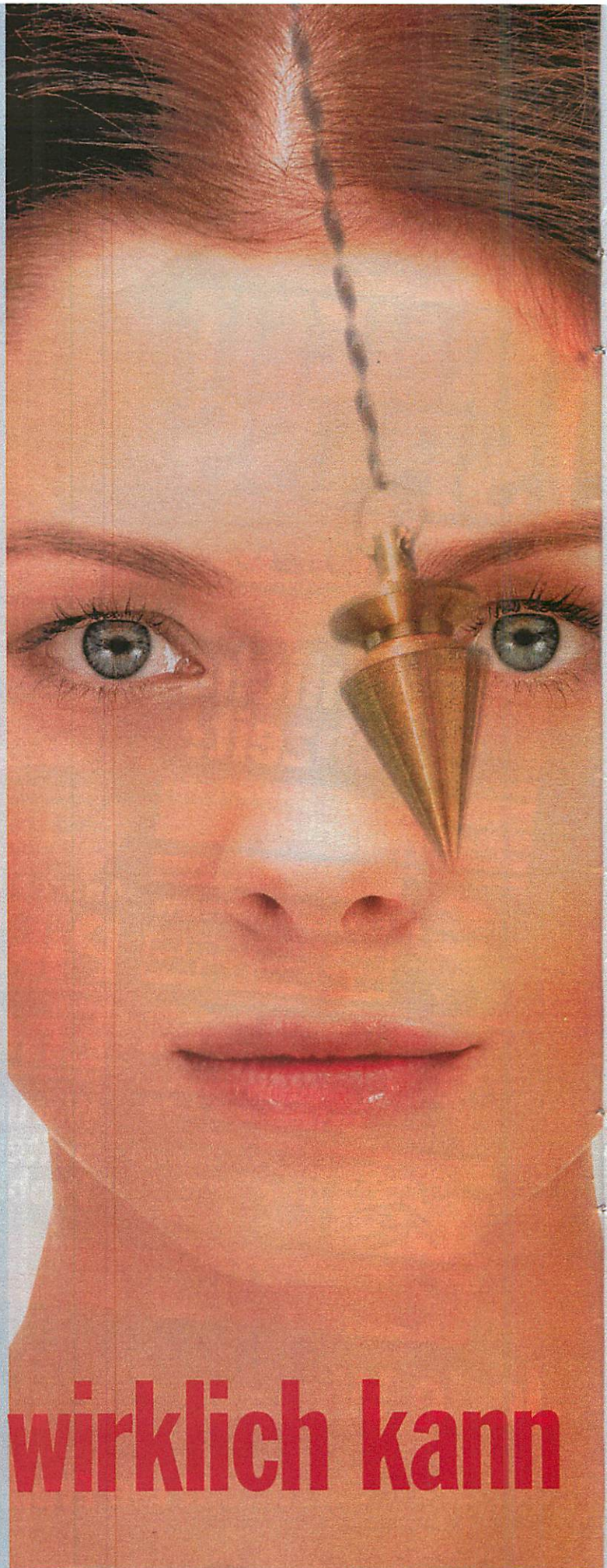


► **SUCHT** Dank der sanften Heilmethode können Raucher in wenigen Tagen vom Glimmstängel loskommen

damit u. a. Panik-Attacken, Essstörungen, Migräne oder chronische Schmerzen. Diese Experten haben keine mystischen Kräfte, sondern können das Unterbewusstsein durch erlernte Techniken gezielt ansprechen.

- GEBURTSHILFE
- ÜBERGEWICHT
- ZAHNARZT-ANGST

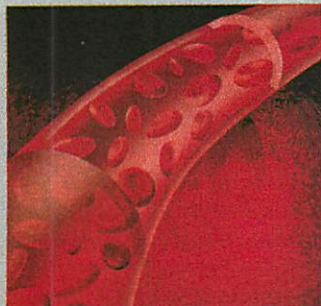
Was Hypnose wirklich kann



einer Hypnose-Sitzung – dieser Zustand hält dann bis zu zwei Stunden an.

? Fallen dabei alle Tabus?

Das ist die größte Angst vieler Menschen: dass der Therapeut sie dazu verleitet, Dinge zu tun, die sie nicht wollen. Diese Annahme ist jedoch Unsinn. Hypnose erreicht nicht die Schichten unserer Persönlichkeit, in denen moralische Tabus und ethische Grundsätze verankert sind. Der Patient bleibt während der Hypnose auch jederzeit ansprechbar. Er kommt auf jeden Fall wieder in den normalen Wachzustand zurück, bleibt also nicht in der Hypnose stecken.



▲ EFFEKT Unter Hypnose nimmt die Zahl der Stresshormone im Körper ab und der Blutdruck sinkt

? Bei welchen Leiden kann Hypnose helfen?

Sie kann in vielen Bereichen eingesetzt werden. So eignet sie sich hervorragend bei allen psychosomatischen und psychischen Erkrankungen wie Ängsten, Depressionen oder Zwangsstörungen. Mit Hypnose lassen sich auch Allergien und Darmerkrankungen positiv beeinflussen. Inzwischen wird die Heilmethode sogar an Krankenhäusern statt oder begleitend zur Narkose eingesetzt. In dieser Form hat sie sich auch vor Zahnbehandlungen bewährt.

? Wie wird sie bei einer Geburt eingesetzt?

Die Hypnose beginnt nicht erst im Kreißaal, sondern schon zwölf Wochen vor der Geburt. Durch die Therapie

► BEWÄHRT Auch vor OPs werden Patienten in Trance versetzt. Das nimmt die Angst vor dem Eingriff und ersetzt in Einzelfällen sogar die Narkose



gewinnen die werdenden Mütter Sicherheit und Selbstvertrauen und können Angst vor den Geburtsschmerzen abbauen. Sie üben dabei in einem Kurs Techniken ein, mit denen sie sich mit Beginn der Wehen selbst in Trance versetzen können. Es gibt Hinweise darauf, dass dadurch weniger Frühgeburten auftreten, die Dauer der Geburt verkürzt wird, weniger Komplikationen entstehen und die Frauen im Anschluss auch schneller wieder fit sind.

? Kann man damit auch abnehmen?

Ja, das wurde an der Universität Tübingen und in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Das Unterbewusstsein wird während der Hypnose derart beeinflusst, dass sich das Essverhalten langfristig ändert. Die Erfahrungen haben gezeigt, dass die Methode sowohl bei Frauen als auch bei Männern erfolgreich ist.

? Wie funktioniert die Raucherentwöhnung?

Zunächst macht der Therapeut eine Bestandsaufnahme, bei der analysiert wird, wo die Schwierigkeiten liegen, mit dem Rauchen aufzuhören. In Trance erinnern sich die Patienten dann an Zeiten, in denen sie als Nichtraucher gut gelebt haben. Das Rauchen wird quasi als überflüssig empfunden, das Bedürfnis nimmt ab. Hypnose kann auch bei anderen Süchten wie Alkoholismus hilfreich sein.

? Wie teuer ist die Therapie?

Eine Sitzung (50 Minuten) kostet etwa 100 €. Die Kosten für eine Therapie in der Klinik richten sich nach den Leistungen. Man kann ca. 900 € pro Woche für eine tägliche und mehrstündige Behandlung kalkulieren und ca. 75 € pro Tag für Unterkunft und Verpflegung. Private Krankenkassen zahlen, gesetzliche nur in Ausnahmefällen.

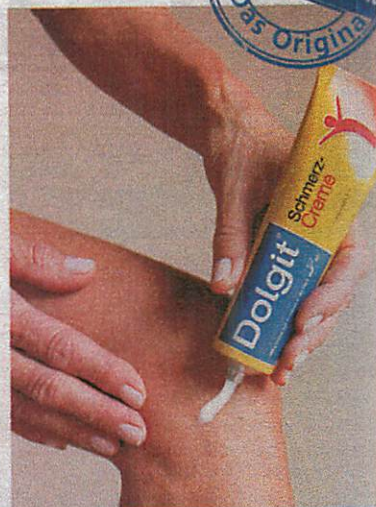
So finden Sie einen HYPNOTHERAPEUTEN

Da sich auf dem Gebiet der Hypnose auch Laien und selbst ernannte Experten tummeln, sollte man darauf achten,



dass der Therapeut eine qualifizierte Ausbildung hat. Die Behandlung sollten nur Psychologen und Ärzte vornehmen (Adressenlisten unter www.dgh-hypnose.de und www.meg-hypnose.de). Wichtig: Wird versprochen, dass ernste Beschwerden nach nur wenigen Sitzungen verschwinden, ist das verdächtig. Wunderheilungen gibt's nicht! Mehr Infos unter www.hypnose-klinik.com.

Bei Muskel- und Gelenkschmerzen:
**Mit Dolgit®
den Schmerz
im Griff.**



**Schnell
schmerzlindernd &
entzündungshemmend**

**Tiefenwirkung
durch Ibuprofen**

**Hautschützend,
weil alkoholfreie Creme**

Dolgit® Schmerzcreme

Stark gegen Schmerzen

Sanft zur Haut



Dolgit® Schmerzcreme. Wirkstoff: Ibuprofen
Anwendungsgebiete: Zur äußerlichen oder unterstützenden Behandlung bei Muskelrheumatismus, degenerativen schmerzhaften Gelenkerkrankungen (Arthrosen), entzündlichen rheumatischen Erkrankungen der Gelenke u. Wirbelsäule, Schwellung bzw. Entzündung u. gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnensehnen, Bänder und Gelenkkapseln), Schultersteife, Kreuzschmerzen, Hexenschuss, Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. **Warnhinweise:** Enthält Methyl-4-hydroxybenzoat-Natrium u. Propylenglycol. **Stand:** April 2013.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!

www.dolgit.de

DOLGIT®
Arzneimittel