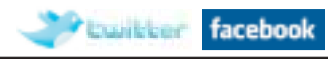




DIE BILD-am-SONNTAG-RATGEBER-REDAKTION  
Leitung: Michael Quandt Die Spezialisten: Martin Eisenlauer (Multimedia), Holger Karkheck (Reise), Kerstin Quassowsky, Volker Weini (Medizin), Timo Friedmann (Auto)



# Die Heilkraft der Hypnose

MEDIZIN

„Erst durch Hypnose verlor ich nach 40 Jahren meinen Würgereiz“

**NAME:** Jürgen Bornemann (62), Rentner.  
**VERLAUF:** „Seit meiner Kindheit bekam ich einen Würgereiz, sobald ich Fisch sah oder roch. Bei der Kassenärztlichen Vereinigung riet man mir zur Hypnose.“  
**BEHANDLUNG:** „In der 40-minütigen Sitzung führte mich der Hypnotiseur in meine Vergangenheit zurück. Als die Erinnerung

mich als zehnjährigen Jungen zeigte, spürte ich Panik. Und ich wusste warum: Ich verschluckte eine Gräte, wäre fast erstickt. Endlich wusste ich, woher der Ekel kam. Der Hypnotiseur ließ mich die Situation noch einmal durchleben. Dieses Mal sollte der Junge aber Brot essen, damit die Gräte die Speiseröhre hinabrutschen konnte. Durch dieses Erlebnis fühlte ich mich nicht mehr ausgeliefert.“ Kosten der Sitzung: 150 Euro.

**SITUATION HEUTE:** „Ich esse Fisch ohne Würgereiz.“

„Ich ließ mir in Trance ohne Betäubung zwei Zähne ziehen“

**NAME:** Evelyn Kirstein (67), Rentnerin.  
**VERLAUF:** „Vor 25 Jahren erlitt ich bei der Betäubung zu einer Weisheitszahn-OP einen Kreislaufkollaps, ich hatte allergisch reagiert. Vor zehn Jahren probierte ich dann zahnärztliche Hypnose.“  
**BEHANDLUNG:** „Auf dem Zahnarztstuhl sollte ich mich auf den Käfer auf der Lampe über mir konzentrieren. Ich wurde

immer müder, die Augen fielen nach einer Minute zu. Mir erzählte der Hypnose-Zahnarzt eine Geschichte, in der ich auf meinem Lieblingspferd ritt. Gleichzeitig zog er den Zahn. Ich spürte nur eine Berührung, aber keine Schmerzen.“ Die Hypnose dauerte 30 Minuten, kostete 150 Euro.  
**SITUATION HEUTE:** „Vor drei Jahren ließ ich mir den zweiten Weisheitszahn unter Hypnose ziehen. Wieder erfolgreich. Jetzt steht der dritte an.“

Kann man Ängste und Schmerzen wie im Schlaf loswerden? Diese fünf Menschen sagen JA! Sie alle haben sich hypnotisieren lassen, weil sie mit Furcht und Beschwerden nicht mehr klarkamen. Wann **HYPNOSE** wirklich hilft und wann nicht, sagt dieser **IM-Report**

VON SUSANNE SCHAEFFER

Das Wort Hypnose stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet „Schlaf“. So ähnlich muss man sich den Zustand auch vorstellen, wenn Menschen in Hypnose versetzt werden. Eine Art Trance, die unser Unterbewusstsein öffnet. Aber ist Hypnose auch ein ernstzunehmender Weg, um Krankheiten, Süchte und Ängste zu bekämpfen, wie Mediziner und Patienten behaupten? Oder muss man einfach nur dran glauben?

In BILD am SONNTAG erklären Experten, was während einer Hypnose passiert, und bei welchen Beschwerden sie wirklich helfen kann.

**BILD am SONNTAG:** Was ist eigentlich Hypnose?

„Durch Hypnose erreicht man einen veränderten Bewusstseinszustand, der zwischen Wachsein und Schlaf liegt. Dabei handelt es sich nicht um etwas Mysteriöses, sondern um einen ganz normalen Zustand“, sagt Dr. Horst Freigang, Vizepräsident Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH). „Jeder Mensch kennt diesen Zustand, zum Beispiel vom Tagträumen. Manche erreichen ihn auch über körperliche Anstrengung, beispielsweise beim Joggen, oder durch das Musizieren. Einige Experten sprechen von Trance. In dieser Verfassung fällt es viel leichter, sich auf eine Sache zu konzentrieren, und andere Empfindungen, wie zum Beispiel Schmerzen, wegzublenden. Diese Fähigkeit macht sich die Medizin zunehmend zunutze.“

**Wie genau läuft eine Hypnosesitzung ab?**

Dr. Freigang: „Es gibt ein Grundgerüst, das aus mehreren Schritten besteht. Nach einem Erstgespräch, bei dem es darum geht, Vertrauen aufzubauen, wird die Hypnose im Liegen oder in einer bequemen Sitzhaltung durchgeführt, eventuell mit Musik untermalt. Dann versetzt der Hypnotiseur den Patienten in Trance.“

**Kommt dann das berühmte Pendeln zum Einsatz?**

Freigang: „Es gibt mehrere Möglichkeiten, um Menschen in Trance zu versetzen. Entweder zählt der Hypnotiseur von eins bis zehn. Oder er lässt den Patienten ein Pendel fixieren, oder auch einen festen Punkt. Eine weitere Möglichkeit, Trance zu erzeugen, ist, den Patienten mit ruhiger, gleichmäßiger Stimme auf eine innere Reise zu schicken, wobei sich der Patient an etwas Positives, wie einen

„Meine Angst vor dem Zahnarzt bin ich los“

**NAME:** Sonja Schrage (56), Yogalehrerin.  
**VERLAUF:** „Ich habe seit meiner Kindheit große Angst vorm Zahnarzt. Als vor zwei Jahren ein Zahn gezogen werden musste, habe ich trotz Betäubung vor Angst geschrien, brauchte eine Vollnarkose. Als im vergangenen Januar eine Zahnkronenbehandlung anstand, bot mir eine Hypnose-Zahnärztin eine Behandlung an.“  
**BEHANDLUNG:** „Auf dem Zahnarztstuhl schaute ich auf einen festen Punkt über mir, dabei entspannte ich mich sehr. Dann sollte ich an meinen Lieblingsstrand in Thailand denken. Dabei behandelte mich die Ärztin unter örtlicher Betäubung, fragte, was ich gerade erleben würde. Angst hatte ich keine, empfand die Behandlung als angenehm.“ Sie kostete 100 Euro.  
**SITUATION HEUTE:** „Meine Zahnarztangst ist weg. Letzte Woche hatte ich eine zweite Zahnsitzung.“

„Tut mein Kiefer weh, hypnotisiere ich mich selbst“

**NAME:** Elena Manzel (19), Schülerin.  
**VERLAUF:** „Mit 13 hab ich mir bei einem Fahrradsturz den Kiefer gebrochen, hatte starke Schmerzen. Besonders wegen der vier Schrauben, die zur Heilung implantiert wurden. Unsere Nachbarin, eine Hypnose-Zahnärztin, bot mir ihre Hilfe an.“  
**BEHANDLUNG:** „Ich lag im Behandlungsstuhl, wäh-

rend Klaviermusik von Mozart lief. Meine linke Hand ruhte auf meinem Bauch, der rechte Arm war abgestützt. Die rechte Hand ballte ich zur Faust. Den Kieferschmerz sollte ich in diese Hand ziehen. Das wiederholte ich mehrere Male. Die Schmerzen wurden weniger, verschwanden schließlich. Diese Übung wiederholte ich

später zu Hause, sobald es wieder wehtat.“ Für die 45-minütige Sitzung zahlte Elena 90 Euro.  
**SITUATION HEUTE:** „Wenn ich stark kaue, z. B. Gummibären, tut der Kiefer weh. Dann entspanne ich mit einer Hypnose-Übung. Um die Wirkung zu vertiefen, gehe ich alle paar Monate zur Hypnose-Zahnärztin.“

ANZEIGE

**Konzentrationsprobleme?\***  
Zeit zu handeln.

Zuerst ist es nur ein Gefühl des Unkonzentriertseins: Man ist schnell abgelenkt, kann sich weniger merken, das Denken wird anstrengender. Das spürt man auch. Spätestens dann ist es Zeit zu handeln.

Konzentrationsprobleme sind Warnzeichen: Die Nervenzellen können nicht genug Energie produzieren. Dadurch kann es zum Abbau von Verbindungen zwischen den Gehirnzellen kommen. Grund genug, es nicht auf die leichte Schulter zu nehmen und zu handeln. Denn je früher man etwas für den Schutz der Gehirnzellen tut, umso besser. Der patentierte Wirkstoff-Extrakt von **Tebonin**\* setzt genau hier an: Er aktiviert die Energieproduktion in den Gehirnzellen. Besser mit Energie versorgt können die sensiblen Gehirnzellen neue Verbindungen aufbauen – das Netz der Gehirnzellen wird dichter. Ihre Konzentrationsfähigkeit wird dadurch gestärkt. **Tebonin**\* hilft so auf zweifache Weise, die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu stärken. Nach wenigen Wochen ist die Wirkung von **Tebonin**\* in der Regel spürbar: Konzentrations- und Gedächtnisprobleme bessern sich. Sie meistern die Anforderungen des Alltags wieder leichter und sind **ausgeglichener, belastbarer und konzentrierter**.

**Stärkt Gedächtnisleistung und Konzentration.\***

**Tebonin**® Pflanzlich. Gut verträglich.

\* Bei nachlassender mentaler Leistungsfähigkeit infolge zunehmender Funktionseinbußen der Nervenzellen im Gehirn.

Tebonin® konzent 240 mg 240 mg/Filmtablette. Für Erwachsene. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Beschwerden bei leichten bis mittelschweren hirnororganisch bedingten mentalen Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei Abnahme erworbener mentaler Fähigkeit (dementielles Syndrom) mit den Hauptbeschwerden: Rückgang der Gedächtnisleistung, Merkfähigkeit, Konzentration und emotionalen Ausgeglichenheit, Schwindelgefühle, Ohrensausen. Bevor die Behandlung mit Ginkgo-Extrakt begonnen wird, sollte geklärt werden, ob die Krankheitsbeschwerden nicht auf einer spezifisch zu behandelnden Grunderkrankung beruhen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Wilmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe. Stand: Januar 2011 1/01/11/21 [www.tebonin.de](http://www.tebonin.de)

FOTOS: FRANK ZAURITZ, RAGNAR SCHMUCK, IWAN SAIZEV, PANTHER MEDIA