



Dr. Petra Bracht
Die 53-jährige Ärztin praktiziert in Bad Homburg. Hier berät sie Leserinnen* von WOCHE HEUTE

Gelbe Handflächen

Die Haut in meinen Handinnenflächen ist total trocken und spannt. Außerdem sieht sie sehr gelb aus. Was könnte das sein?

Ingrid P. (54), Aachen

Dr. Bracht: Wie viele Möhren essen Sie pro Tag? Nicht selten verfärben sich die Handinnenflächen und auch die Fußsohlen bei extrem hohem Verzehr von Karotten. Lassen Sie Ihren Beta-Carotin-Spiegel überprüfen. Ist das nicht der Fall, wird Ihr Arzt Ihre Leber und Ihre Schilddrüse untersuchen. Möglicherweise findet sich hier eine Antwort auf Ihre Frage. Denn bei Schilddrüsen-Unterfunktionen und Erkrankungen der Leber können gelbe Handflächen ebenfalls auftreten.

Knie-Schmerzen

Ich habe in beiden Knien Prothesen und seitdem wahnsinnige Schmerzen. Ich kann kaum laufen. Mein Arzt sagt, es sei alles in Ordnung. Tabletten helfen nicht. Können Sie mir helfen?

Brigitte H. (77), Halle (Saale)

Dr. Bracht: Auch nach gelungener Gelenk-Implantation sind die Schmerzen oft noch vorhanden oder werden schlimmer. Meiner Erfahrung nach haben in solchen Fällen Schmerzen oft nichts mit der Struktur (Knochen, Gelenke oder künstliche Teile) zu tun, sondern sind vom Körper geschaltete Alarmschmerzen. Mit ihnen will Ihr Körper Sie warnen, dass Ihr Knie durch Fehlbelastungen geschädigt

wird – auch wenn es künstlich ist. Im Normalfall können diese Schmerzen durch eine spezielle manualtherapeutische Technik der Schmerzpunktpressur (nach Liebscher und Bracht) beseitigt werden. Bitte suchen Sie einen von uns ausgebildeten Schmerztherapeuten auf, den Sie unter www.liebscher-bracht.com im Internet finden.

An Sonne gewöhnen

Ich fahre in vier Wochen nach Gran Canaria. Gibt es Produkte, mit denen ich meine Haut auf die Sonne vorbereiten kann?

Denise K. (48), Kiel

Dr. Bracht: Die beste Möglichkeit ist, sich bereits zuhause auf die Sonne vorzubereiten. Gehen Sie jetzt täglich eine halbe Stunde ohne Sonnenschutzmittel an die Luft, auch wenn die Sonne nicht scheint. So passt sich Ihre Haut an die intensivere Sonnenstrahlung an. In Gran Canaria ist der Aufenthalt in der Sonne zwischen 12 und 14 Uhr nicht zu empfehlen, da die Sonne dort intensiver ist und die Gefahr von Verbrennungen besteht.



Verdauung anregen

Mein Arzt hat mir Tabletten gegen Darmträgheit verschrieben. Gibt es nicht andere Wege, meine Verdauung anzuregen?

Beate W. (70), Stade

Dr. Bracht: Aber ja. Täglich eine halbe Stunde Bewegung bringt einen trägen Darm in Aktion. Trinken Sie mindestens zwei Liter Flüssigkeit, am besten stilles Wasser und Kräutertees. Eine ballaststoffreiche Kost unterstützt die Verdauung ebenso. Helfen diese Tipps nicht, führen Sie einen Einlauf durch oder lassen Sie bei einem Arzt ein Darmbad durchführen. Danach fühlen Sie sich wie innerlich geduscht.

Von wegen Hokus- Pokus! Allergiefrei durch Hypnose

Das ganze Jahr über lassen Allergien unser Immunsystem verrückt spielen. Grund genug, auch alternative Therapien in Betracht zu ziehen



Voraussetzung für Hypnose: Vollkommene Entspannung für Nerven und Organe

Ständig geschwollene Nasenschleimhäute, Hautausschläge, Niesen und Atemnot: viele kennen das nur zu gut. Denn in Deutschland leiden 25 Millionen Menschen unter Allergien. Wodurch diese ausgelöst werden, ist nicht vollständig geklärt. Völlig klar ist dagegen, dass die Symptome die Lebensqualität der Betroffenen zum Teil stark einschränken. Hier bietet neben den üblichen, schulmedizinischen Therapien auch Hypnose eine gute Chance auf Erleichterung!

Zuerst einmal: Was sind Allergien? Unser Hypnose-Spezialist Dr. Wolfgang Blohm erklärt dies so: „Eine Allergie ist eine Fehlreaktion des Körpers auf eigentlich völlig harmlose Stoffe.“ Diese stammen – in den meisten Fällen – von Pflanzen-Pollen, Hausstaubmilben, Schimmelpilzen, Nahrungsmitteln, Tierhaaren, Insektenstichen oder auch Latex (zum Beispiel in Putzhandschuhen). „Etwas hat sich in dem Organismus verändert, deshalb sieht er diese Stoffe (Allergene) plötzlich als fremd oder aggressiv an und wehrt sich gegen sie.“ Meistens ist diese Reaktion beim ersten Zusammentreffen noch recht gering oder gar nicht zu spüren. Der Körper speichert aber diese Erfahrung und bildet spezielle Antikörper. So kann er – bei einer erneuten Begegnung mit dem Allergen – Stoffe zur Abwehr aussenden. Diese lösen dann die typischen Allergie-Symptome aus. Das funktioniert leider auch, wenn die erste Begegnung schon Monate zurückliegt!

Und was ist eine Hypnotherapie? Hypnose findet man tatsächlich schon in den Aufzeichnungen ältester Kulturen. Heute behandelt die Hypnotherapie erfolgreich diverse psychische Erkrankungen wie Depressi-

DER EXPERTE



Dr. Wolfgang Blohm
Experte für Hypnose-Therapie mit einer Fachklinik in Breklum

onen oder Ängste. Aber auch gegen körperliche Beschwerden wie Migräne oder chronische Darmerkrankungen kann so deutlich spürbar etwas getan werden. **Zu Beginn einer Sitzung wird der Patient in einen Trance-Zustand versetzt.** „Durch spezielle Worte wird er dazu eingeladen, seine innere Wahrnehmung zu nutzen und die Trance zuzulassen.“ Und das ist viel weniger mystisch, als es sich anhört! Dr. Blohm: „Diesen Zustand der erhöhten inneren Aufmerksamkeit kennt jeder von uns. Wir erleben ihn oft in Tagträumen.“ **In dieser Situation stellt man die Eindrücke der fünf Sinne einmal zurück und hat so besseren Zugriff auf seine inneren Bilder, Eindrücke, Gefühle und Gedanken.** „Auch

körperlich sind extreme Veränderungen spür- und sogar messbar“, erklärt der Experte. „Die Durchblutung der Haut verbessert sich, die Atmung wird tiefer und ruhiger. Die Pulsfrequenz und der Blutdruck sinken, die Stresshormone im Blut nehmen ab.“ Dies alles hält etwa bis zu zwei Stunden nach der Sitzung an. Während der Sitzung führt der The-



In Trance bekommen die Patienten einen viel besseren Zugang zu ihrem Inneren als im Wachzustand

rapeut den Patienten durch sein Unterbewusstsein zu den „Problemzonen“. **Das Erfolgsgeheimnis der Hypnose: Sie spricht in besonderer Weise unsere Seele an und nutzt die starken Verbindungen zwischen Körper und Seele.** Der Einfluss der Psyche auf das Immunsystem und den Körper wird in anderen Therapieformen häufig außer acht gelassen. „Genau das hilft aber der Hypno-

therapie, neben seelischen auch körperliche Erkrankungen zu kurieren“, weiß Dr. Wolfgang Blohm.

Wie hilft sie bei Allergien? Die Psyche spielt eine wichtige Rolle für die Auslösung einer Allergie. Dazu sagt der Experte: „Die Reaktionslage des Körpers hat sich geändert – er springt ja auf harmlose Stoffe an. Diese Veränderung hat größtenteils psychische Hintergründe. Das belegen Forschungsergebnisse.“ Oft ist die Auslösung einer Allergie mit einer unbewussten Belastung der Gefühle verbunden. **Während der Therapie wird das Unterbewusstsein darüber informiert, dass die Allergene völlig harmlos sind.** Zusätzlich wird versucht, den Grund für die Veränderung zu finden und alles wieder in gesunde Bahnen zu lenken.

Klappt das bei jedem Allergiker? „Grundsätzlich ja. Allerdings hilft nicht jede Therapie bei allen – das wissen wir ja auch von Medikamenten und Co. **Die Erfolgsquote der Hypnotherapie liegt bei rund 80 Prozent**“, erklärt der Experte.

Und was muss man noch wissen? Eine Hypnose-Sitzung dauert rund 50 Minuten. Sie kostet ca. 90 Euro. Wie viele Sitzungen nötig sind, ist von Fall zu Fall unterschiedlich. Zum Teil können die Patienten ihre Therapie zu Hause fortführen (eine Einführung erfolgt in den Sitzungen).

INFOS

• **FACHKLINIK FÜR HYPNOTHERAPIE**
Kirchenstraße 6-8
25821 Breklum
Tel.: 04671/9421814
www.hypnose-klinik.com

• **DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE E.V.**
Daruper Straße 14
48653 Coesfeld
Tel.: 02541/880760
www.dgh-hypnose.de

• **BUCHTIPP**
Dr. Wolfgang Blohm: *Selbsthypnose und Hypnotherapie: Neue Wege bei Ängsten, Schmerzen, Stress und Depressionen*, mvvg Verlag, ISBN 978-3636071828, ca. 10 Euro.

Anzeige
1/4 hoch

SCHREIBEN SIE UNS

Haben Sie gesundheitliche Probleme? Wir leiten Ihre Fragen gern weiter.
Redaktion WOCHE HEUTE „Sprechstunde“
Postfach, 76434 Rastatt
oder schreiben Sie uns per E-Mail: sprechstunde@woche-heute.de
Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht.

* Bitte beachten Sie, dass diese Beratung einen persönlichen Arztbesuch nicht ersetzen kann.