

FORTSETZUNG VON SEITE 45

Urlaub, erinnern soll. Während der sogenannten Intervention, dem wichtigsten Schritt, werden die Beschwerden dann bearbeitet. Zum Beispiel so, dass etwa bei chronischen Schmerzen vorher gemeinsam vereinbarte Formeln wie: „Es geht mir von Tag zu Tag besser“ wiederholt werden. Dabei sollen neue Kräfte geweckt, und alte, negative Erinnerungen gelöscht werden.

Nach dieser Phase, die je nach Therapieziel einige Minuten bis Stunden dauern kann, wird der Patient wieder in die Realität zurückgeholt, meist durch Zählen von eins bis drei.

**Läuft die Hypnose für alle Patienten gleich ab?**

Dr. Freigang: „Nein, jede Hypnose ist individuell auf den Patienten und sein Behandlungsziel zugeschnitten. Es gibt Hypnose-Behandlungen, die „nur“ Symptome wie Schmerz oder Stress beeinflussen. Bei anderen Beschwerden ist Hypnotherapie nötig.“

**Was ist eine Hypnotherapie?**

„Hier wird Hypnose mit einer Psychotherapie verknüpft. Damit kann man bei

starken Ängsten, Depressionen oder anderen psychischen Probleme die häufig dahinter stehenden traumatischen Erlebnisse aus der Kindheit und Jugend aufdecken und verarbeiten“, sagt Irina Schlicht, Klinische Hypnotherapeutin, Deutsche Gesellschaft Hypnose und Hypnotherapie (DGH).

**Bei welchen Beschwerden wird Hypnose noch eingesetzt?**

Dr. Elisabeth von Mezynski, Zahnärztin aus Berlin: „Im zahnärztlichen Bereich vor allem zum Angstabbau, bei Betäubungsmittelunverträglichkeit, Verspannungen im Gesicht als auch bei zahnärztlichen Langzeitbehandlungen. Einige Patienten konnten auch bei dem Versuch, sich das Rauchen abzugewöhnen, durch Hypnose erfolgreich unterstützt werden.“

**Ist jeder von uns hypnotisierbar?**  
Freigang: „Die Hypnosefähigkeit ist angeboren. Generell gilt, dass zehn Prozent aller Menschen sehr gut hypnotisierbar sind, 80 Prozent gut. Damit eine Hypnose wirklich gelingt, sind Konzentrationsfähigkeit, Vertrauen und Fantasie wichtige Voraussetzungen.“

**Eignet sich Hypnose**

auch bei Kindern? Dr. Ute Stein, Zahnärztin aus Berlin: „Ja, denn Kinder haben eine sehr hohe Bereitschaft, sich ablenken zu lassen. Sie können leichter in eine andere Rolle schlüpfen als Erwachsene und sich mit

# So verschwindet der Schmerz im Halbschlaf

Dieses Bild veranschaulicht die Wirkung der Hypnose am Beispiel von Elena Manzel (19), die unter Kieferschmerzen leidet. 1 Zahnärztin Dr. Ute Stein (52) führt die Hypnose durch. 2 Sie hält die linke Hand ihrer Patientin und beruhigt sie so. 3 Elena schließt die Augen und hört, wie

die Ärztin von 1 bis 10 zählt. Das versetzt sie in Trance. 4 Zum Erreichen der Trance ist Aktivität im Balken (Corpus callosum) nötig, der unsere beiden Hirnhälften verbindet. 5 Elena wird angeleitet,

das Schmerzgefühl vom Kiefer in den aufgestellten rechten Arm wandern zu lassen. 6 Wenn durch Hypnose eine Schmerzwahrnehmung gehemmt wird, ist ein Hirngebiet namens Anteriorer cingulärer

Cortex beteiligt. 7 In Elenas Großhirnrinde waren Informationen über den Kiefer und die Schmerzen miteinander verbunden. Die Hypnose schwächt diese Verbindung. 8 Auch nach der Hypnose nimmt Elena ihre Kieferschmerzen reduziert wahr.



Elena Manzel, deren Geschichte Sie auf Seite 44 lesen können, während der Hypnose

**auch bei Kindern?**

Dr. Ute Stein, Zahnärztin aus Berlin: „Ja, denn Kinder haben eine sehr hohe Bereitschaft, sich ablenken zu lassen. Sie können leichter in eine andere Rolle schlüpfen als Erwachsene und sich mit

dieser identifizieren. Zwischen Fantasie und Realität gibt es fließende Grenzen und Kinder sind oft neugierig, Neues zu erleben.“

**Sind Erfolge der Hypnose in wissenschaftlichen Studien nachweisbar?**

„Die Wirksamkeit der Hypnotherapie ist in zwei Bereichen nachgewiesen. Bei kurzzeitigen, medizinischen Eingriffen wie Operationen, Zähnezahlen, Verbrennungen, Geburten und Chemotherapie hilft sie, psychische Begleiterscheinungen, Ängste und Schmerzen zu dämpfen oder sogar ganz aufzuheben. Außerdem haben wir Beweise für die Wirksamkeit bei der Raucherentwöhnung und dem Methadonentzug“, sagt Professor Manfred Cierpka, Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirats der Bundesregierung (einem unabhängigen Gremium aus Vertretern der Bundesärztekammer und der Psychotherapeutenkammer).

**Und was ist mit der Wirksamkeit von Hypnose bei anderen Süchten wie z. B. Alkoholmissbrauch?**

Cierpka: „Hier konnten wir keinen ausreichenden wissenschaftlichen Nachweis erbringen. Das Gleiche gilt für Depressionen, Angsterkrankungen wie Panikattacken und Phobien.“

**Wo finde ich einen seriösen Hypnotiseur?**

Freigang: „Achten Sie darauf, dass der Hypnotiseur eine spezielle Ausbildung hat, zum Beispiel als Hypnotherapeut. Zahnärzte, die Hypnose anbieten, sollten eine Zusatzausbil-

dung in Hypnose absolviert haben.“

**Was kostet eine Sitzung?**

Eine psychotherapeutische Hypnosebehandlung (Dauer 50 Minuten) kostet 80 bis 120 Euro. Eine zahnärztliche Hypnose (45 Minuten) 80 bis 150 Euro. Die Anzahl der Sitzungen ist individuell verschieden, reicht von einer Sitzung beim Zahnarzt bis zu einem mehrjährigen Behandlungszeitraum bei psychodynamischen Therapien.

**Übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten?**

Nein, nur in Ausnahmefällen. Bei den privaten Kassen ist die Regelung sehr unterschiedlich. Informieren Sie sich vorher bei Ihrer Kasse.

**Infos und Therapeutesuche über:**

[www.hypnose-dgh.de](http://www.hypnose-dgh.de)  
[www.dgzh.de](http://www.dgzh.de)  
[www.meg-hypnose.de](http://www.meg-hypnose.de)

„DEUTSCHLAND BEWEGT SICH!“



Regina Halmich trainiert pro Fitnessseinheit 90 Minuten

**Fitness mit Regina Halmich**

Der Boxer Mike Tyson ist für Mädchen eher selten ein Vorbild. Für die junge Regina Halmich war er es. Die Schülerin aus Karlsruhe verfolgte jede Bewegung des US-Faustkämpfers - mit Erfolg: Zwölf Jahre lang war Regina Halmich, 34, ungeschlagene Box-Weltmeisterin. Wie sie sich auch nach der Karriere fit hält, stellt die Sportlerin in der dritten Folge von „Stars & Sport“ vor. Das ist die neue Serie von „Deutschland bewegt sich!“ - der Gesundheitsinitiative von BILD am SONNTAG, Barmer GEK und ZDF. In dieser erzählen Promis von ihren Sportleidenschaften. Bei Halmich ist es das Fitness-Training. Dreimal bis viermal pro Woche trainiert sie nach einem selbst entwickelten Konzept. Schauen Sie ihr dabei zu. Auf Ihrem Handy.

**SO GEHT'S:**  
1. Voraussetzung ist ein Smartphone (mindestens iPhone 3GS oder Handy mit Android-Betriebssystem).  
2. Laden Sie das Gratis-Programm Junaio herunter.  
3. Junaio öffnen und in der Suchmaske „DBS“ eingeben. Klicken Sie das „Deutschland bewegt sich!“-Logo an.  
4. Führen Sie die Handy-Kamera über das Regina-Halmich-Foto - Ihr Handy spielt den Film dann ab.

FOTOS: FRANK ZAURITZ ILLUSTRATION: RAFAL PIEKARSKI

ANZEIGE



**Energie PLUS ist die Zukunft – schon heute mit Buderus!**



Beim Heizen Energie sparen ist gut. Noch besser ist aber Energie gewinnen! Wie das funktioniert? Das zeigen wir Ihnen auf einen Klick: unter [www.buderus.de/energieplushaus](http://www.buderus.de/energieplushaus). Erfahren Sie, wie wir mit hochmodernen Heizsystemen schon heute den Standard von morgen ermöglichen und welche positiven Effekte Buderus Systemtechnik sonst noch für Sie bereithält. Werden auch Sie jetzt beim Heizen zum Energiegewinner. Mit Energie PLUS. Und mit Buderus!

Wärme ist unser Element

**Buderus**

Bosch Thermotechnik GmbH, Buderus Deutschland, Bereich MKT, 35573 Wetzlar, [www.buderus.de](http://www.buderus.de), Tel. 0 18 05/22 97 97  
0,14 € je angefangene Minute für Anrufe aus dem deutschen Festnetz, Kosten für Anrufe aus Mobilfunknetzen betragen maximal 0,42 €/Minute.

**Ein Krokodil hypnotisierte Leon die Angst weg**

Bis vor zwei Jahren hatte Leon (6) aus Berlin schreckliche Angst vorm Zahnarzt. Bis seine Mutter eine Zahnärztin fand, die auf Kinderhypnose spezialisiert ist.

auf seinem Bauch, und die Zahnärztin erzählte ihm eine Geschichte rund um das verzauberte Tier. Diese Fantasiereise hat Leon

so gefesselt, dass er noch nicht einmal die Spritze richtig wahrnahm. „Ich habe nichts gemerkt. Nur was Kaltes“, erinnert er sich später. Nach 20 Minuten war die Hypnose-Sitzung beendet, Mutter Mandy zahlte 75 Euro. Und ist glücklich: „Endlich ist Leon seine Angst los! Denn er weiß: Beim nächsten Besuch wartet das Krokodil auf ihn!“



Leon und sein Zahnarzt-Krokodil