

# Abnehmen dank Hypnose - funktioniert das?

Milna Nicolay

**April 2013, mein Hausarzt ermahnt und deckt mich mit weiteren Medikamenten fast zu. Die Waage zeigt 137 Kilos, Bluthochdruck, Diabetes, Cholesterin, alles alarmierend hoch. Die Arthrose in den Knien schmerzt.**

Es fällt mir schwer die Treppen zu meiner Wohnung im 4. Stock zu bewältigen. Das Atmen wird immer mühsamer, bleibt an der Oberfläche. Auch das ein gefährlicher Moment, da ich seit Jahren nicht mehr ohne Atemmaske schlafen darf. Mir – wie immer – alles sch\*egal. Die blöden Sprüche und Ermahnungen von wegen „Ernährung umstellen“ und „Bewegung“ kann ich nicht mehr hören. Zu Ernährungsberaterinnen gehe ich nicht mehr, denn das sind meist abgemagerte Dinger, die ihren Standardsermon abspulen, mir das erzählen, was ich eh schon weiss. Sechs Besuche werden von den Krankenkassen (KK) bezahlt.



## Adipöse werden allein gelassen

Übergewicht ist kein „ästhetisches“ Problem, sondern eine Krankheit. Und zwar eine, bei der die Betroffenen sehr allein gelassen werden. Die Regel sind „gute Tipps“ und Ausgrenzung. Überflüssig und nutzlos

Meiner Meinung nach verändern sich bei übergewichtigen Menschen Abläufe im Hirn, werden Kontakte umgepolt, die anschliessend das Verhalten beeinflussen. So gesehen, wäre aktive, intensive und längerfristige Hilfe angebracht. Das

wenige, was von den KK übernommen wird, sind Magenverkleinerungen. Alles in allem kostet so eine Operation meh-

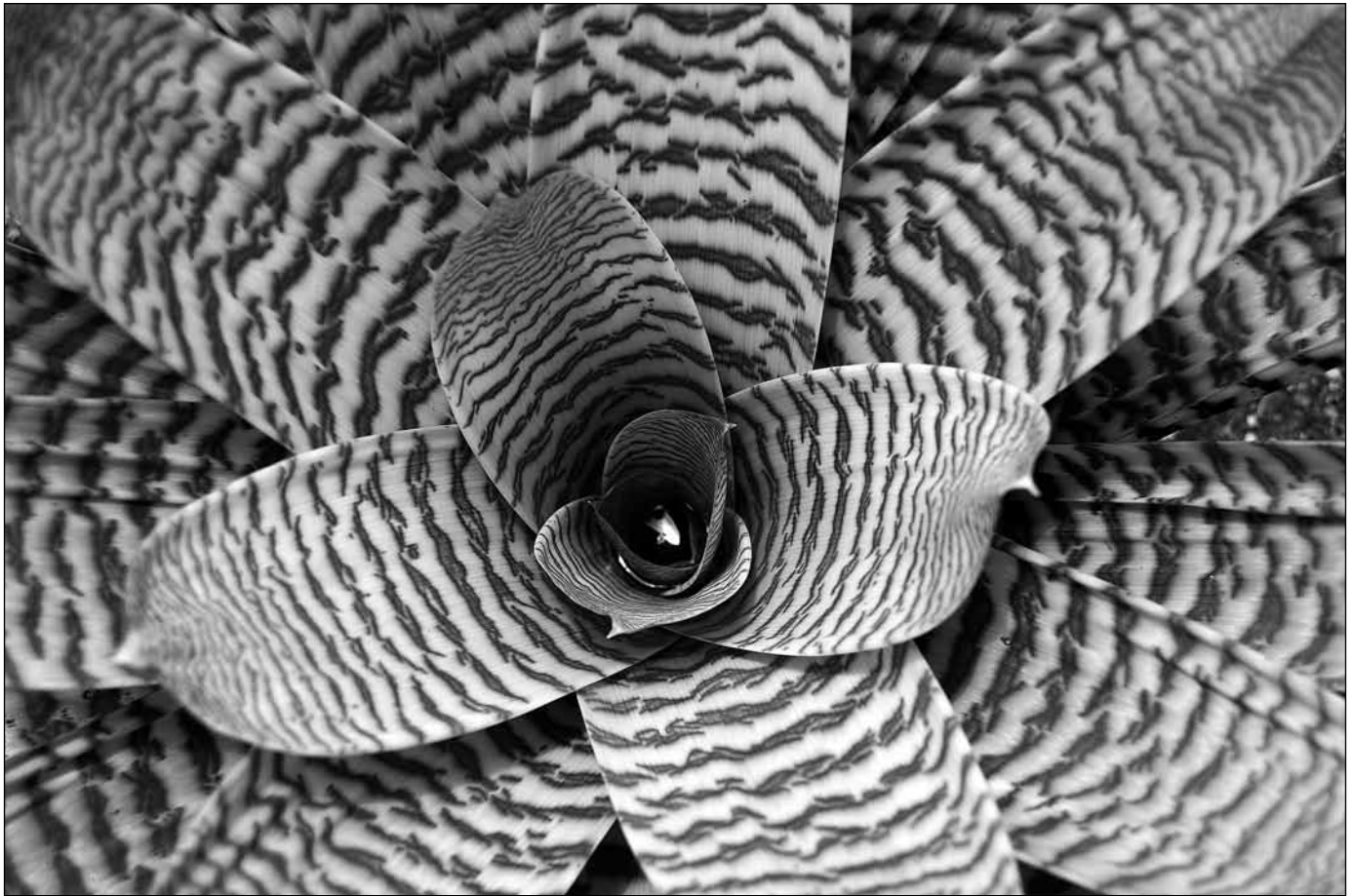
rere Zehntausende Franken. Ich habe mich in den wie Pilze aus dem Boden schießenden Spezialkliniken informiert.

Das krankhafte Übergewicht (morbid Adipositas BMI über 30) ist eine chronische Erkrankung. Zu den wichtigsten Folgeerkrankungen der Adipositas gehören der Diabetes Mellitus, Bluthochdruck, die koronare Herzkrankheit sowie die frühzeitige Gelenkarthrose mit chronischen Schmerzen. Von den KK finanzierte Lösung:

- Magenband
- Magenbypass
- Magenschlauch

## Mein BMI: 47,4

Schwere Adipositas. In jedem der drei Sprechzimmer wurde mir vom verantwortlichen Arzt innert Minuten empfohlen, den Magen zu verkleinern, das ginge ohne Probleme, die Krankenkasse zahle ohne viel Federlesen. Natürlich nicht die anschliessenden „Schönheitsoperationen“, wenn man etwa überschüssige Haut, störende Proportionen und Ähnliches in Ordnung bringen muss. Das würde nochmals Zehntausende Franken kosten. Bis zur Psychiaterin hab ich es geschafft. Da sass ich einer - auf mich



zerzaust, magersüchtig und tendenziell hysterisch wirkenden - Fachfrau gegenüber, die routinemässig bei extrem Dicken rausfinden soll, ob eine Operation möglich ist. Sorry, sas reicht!

Regelmässige LeserInnen kennen – zumindest theoretisch vom Hörensagen – meine intelligente, aktive und resolute Mutter. Die hatte die Schnauze voll, oder anders gesagt, sie machte sich Sorgen. Lange hat sie überlegt, gesucht, kombiniert und mich Ende April vor vollendete Tatsachen gestellt. Radikal, wie es ihre Art ist.

### **Für den 3. Mai 2013 hatte sie mich zu einer Hypnosetherapie in Zürich angemeldet.**

Diese sei abends und kombiniert mit Gesprächen in einer kleinen Frauengruppe. Nun, ich habe gekreischt. Nicht vor Begeisterung. Denn von Esoterik und all dem Zeugs drum herum halte ich nichts, aber wirklich rein gar nichts. Zudem kannte ich Hypnose von peinlichen Bühnenshows und aus TV-Serien. Aber wenn ich nicht noch mehr Ärger mit meiner Mutter haben wollte, dann war es besser sich die Sache anzuschauen. Auch weil sie die 750 Franken persönlich bezahlt hatte.

Meine erste Mauer schwand, als ich die Hypnosetherapeutin sah. Erst recht, als ich ihren wunderschönen Halsschmuck erblickte - Kristalle kombiniert mit anderen Edelsteinen. Nicht flutschig und modisch ebenmässig, sondern ein urchig anmutendes Unikat. Die Trägerin: ungefähr in meinem Alter, weiblich, warm, rosig, assoziativ ein eigensinnig-verspielter Rappe auf einer Wildblumewiese.

Die zweite Mauer bröckelte während dem Gespräch. Sie erzählte mir kurz ihren beruflichen Werdegang und detaillierter worum es in der Hypnose geht. Von mir wollte sie auch einige Dinge wis-

sen. Einerseits über meine Lebenssituation, andererseits meine medizinischen Daten. Zudem bot sie mir sofort an mit meinen ÄrztInnen Kontakt aufzunehmen und riet mir diese zu informieren.

### **Hypnose bewirkt keine Wunder**

Anita Gnädinger, die Hypnosetherapeutin, sagte mir auch, dass Hypnose kein Wundermittel sei. Es brauche meine innere Bereitschaft und vor allem aktive Mitarbeit um in den darauffolgenden Wochen an Gewicht zu verlieren. Denn ohne Umstellung geht es auch hier nicht. Sie sprach auch das Erschwerende an, das sich aus meinen Alltagsstrukturen

**Hypnose (hypnos ‚Schlaf‘)**, ist das Verfahren zum Erreichen einer hypnotischen Trance. Diese Form der Trance ist eine vorübergehend geänderte Aufmerksamkeit im wachen Bewusstseinszustand bei meist tiefer Entspannung. Im Rahmen der Hypnose werden gegebenenfalls (nach Absprache) verbale Anweisungen, sogenannte Suggestionen, gegeben, die direkt auf das Unbewusste wirken sollen.

**Suggestionen**, die auch nach Auflösung der Hypnose noch wirksam sein sollen, werden als posthypnotische Suggestionen bezeichnet. Unter posthypnotischer Suggestion treten messbare Veränderungen der Informationsverarbeitung im Gehirn auf. In neuropsychologischen Untersuchungen mit bildgebenden Verfahren konnte gezeigt werden, dass dabei die Aktivität bestimmter Gehirnareale selektiv reduziert ist.

*wikipedia.ch*

ergeben würde. Schliesslich bot mir an, gemeinsam nach Lösungen oder zumindest nach Erleichterungen zu suchen. Sympathisch war mir, dass sie keinen Moment voreilig wertete, auch wenn ihr vieles, was für mich normal ist, fremd war.

Natürlich testete ich sie, indem ich sehr schroff und knapp antwortete und sie hin und wieder frontal angriff. Sie blieb freundlich, korrekt und gelassen. Ich merkte, dass sie mich ernst nahm und meine nicht gerade nette Art der Konversation nicht als Angriff wahrnahm, das Unangemessene ausblendete und eine Verbindung herstellte. Ganz anders als die magere Dr. Psychomamsell die viel Geld bekommt, um geeignete Dicke der Magenverkleinerungsindustrie zuzuführen.

Unter Hypnose stellte ich mir vor, dass ich in ein Koma tauche, dass die Hypnotherapeutin Verschüttetes an die Oberfläche holt, meine Gefühle manipuliert, und Ähnliches.

**Es war ganz anders.**

Anita Gnädinger bat mich, ihr Stichworte und Assoziationen zu positiven wie auch zu negativen Gefühlen und Situationen zu geben. Die anschliessende Hypnosesitzung würde aufgenommen, auf CD gebrannt und sollte mich in den nächsten Wochen begleitend unterstützen - sofern ich mir täglich die Zeit nehmen würde, die Aufnahme regelmässig anzuhören. Was ich natürlich nicht tat.

Als Einstieg in die ungefähr einstündige Hypnose ertönte esoterische Musik, so mit Wellenrauschen, Vogelzwitschern und sonstigem industriell-sphärischem Tütülü. Für mich ziemlich nervig, aber scheinbar für viele beruhigend. Danach war es wie in einer Turn- oder Yogastunde. Entspannt im Sessel sitzen, Augen schliessen, auf die Stimme hören. Spüren. Die Füsse, die Hände, das Füdli, den Rücken. Sie wissen, was ich meine.

**Es hat nichts mit Tiefschlaf und Ausgeliefertsein zu tun.**

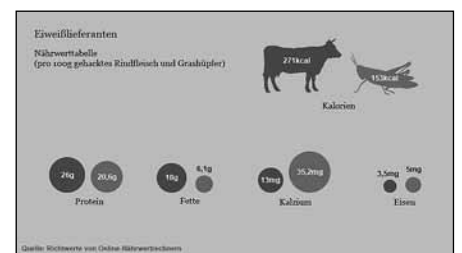
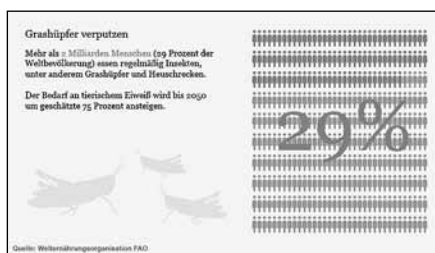
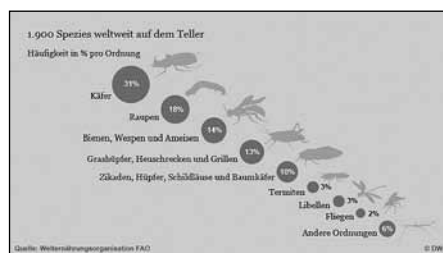


Dann begann sie, mir eine Geschichte zu erzählen, in die sie immer wieder meine Stichworte einbaute. Es war eine bildhafte Geschichte über Hunger, Appetit, Fett und Zucker. Während der gesamten Zeit hatte ich den Eindruck, ich könnte jederzeit aufstehen, reden oder einfach gehen. Ich fand mich also keineswegs weggetreten, komatös oder irgendwie willenlos. Ich war mir jederzeit bewusst wo ich mich befand und wer zu mir sprach, weswegen sie dies oder jenes tat und was sie mir erzählte. Zweimal stockte ich innerlich. Das eine Mal, als mir in der Geschichte der Hunger als ein Freund vorgestellt wurde. Das zweite Mal, als sie mir das Sujet eines Berges - bestehend aus Zucker und Fett - präsentierte, welcher unter der Sonne zu schmelzen beginnt, worauf sich Zucker

und Fett zu einer widerlichen Pampe vermengen. Genau an dem Punkt musste ich auch später immer wieder lachen.

**Ich habe keine Insektenphobie**

Zucker und Fett vermischen sich in meiner Vorstellung zu vielen bunten und leckeren Naschereien. Auch die Spinnen, Heuschrecken und Mehlwürmer, die sich darin wälzen und mich abschrecken sollten, erzeugten keinen Ekel. Denn mir ist klar, dass in anderen Ländern genau diese Viecher Leckereien sind, ja sogar zu den Grundnahrungsmitteln gehören. Ich weiss, dass Insekten nahrhaft sind, Proteine, Eisen, Kalzium und Vitamine enthalten und dass der Fettgehalt von Insekten niedriger ist als der von Rind- oder Schweinefleisch. Grundsätzlich wäre es umweltverträglicher, wir wür-



den mehr von diesem Getier essen, statt Wälder abzuholzen und Massentierhaltung auf Antibiotikabasis zu betreiben. Aber das nur am Rande.

**Während der Hypnosesitzung fühlte ich mich wohl. Beschreiben würde ich es mit dem Begriff „lieblich“.**

Als die Sitzung vorbei war, dachte ich mir: Humbug. Wenn das Hypnose ist, kann ich genauso gut vor dem Spiegel stehen, mir in die Augen schauen und sagen, du bist gut, du bist stark, du bist schön. Es bitzeli enttäuscht war ich schon.

**Das war am 3. Mai 2013. Ich wog 137 Kilo und es paar Grämmli.**

Einige Tage später trafen wir fünf hypnotisierten, diätwilligen Frauen uns zur 1. Gruppensitzung. Wir wussten nichts voneinander, ausser unsere Vornamen. Diese Treffen sollten in der Anfangsphase des Abnehmens einen Halt bieten. Durch den Austausch über unsere individuellen Schwierigkeiten und Erfolge sollten wir uns weiter entwickeln können. An jedem dieser Treffen - im Abstand von mehreren Wochen - würde die Hypnosetherapeutin ein Thema, das uns wichtig sei, aufgreifen und intensiver darauf eingehen. Zudem sollten wir zur Selbstkontrolle unser Gewicht und den Umfang von Bauch-Beine-Po aufschreiben. So weit, so gut.

Ich mach's kurz. Der Gruppengroove scheiterte innert kürzester Zeit. Bereits am zweiten Treffen artikulierten eine der Teilnehmerinnen ihr Unbehagen mir gegenüber. Meine Art, mein Verhalten bereiteten ihr traumatische Nächte. Sie hielt es fast nicht aus mit mir in einer



Runde zu sitzen. Es hat sie viel Mut gekostet dies offen zu formulieren. Wir haben darüber geredet, einiges aufgelöst und anschliessend eine für beide angenehme Ebene gefunden.

Beim dritten Treffen eskalierte die Situation. Bei einer anderen Teilnehmerin, die nicht bei diesem vorhergehenden, klärenden Gespräch anwesend war, kamen negative Emotionen aus vielen Epochen hoch, kumulierten sich, strömten wie giftige Lava aus ihrem Innersten heraus, bereit alles zu vernichten. Mit mir als Ziel. Das ging schief, denn ich kann sehr wohl unterscheiden, was real, was projiziert ist und was Befindlichkeiten sind. Alles was mich nicht betrifft, teflonisiere ich. Als Nicht-Psychologin ist es mir jedoch nicht möglich eine solche Situation zu metrisieren, also zu entschärfen und

zu harmonisieren. Die Teilnehmerin geriet immer mehr in Rage. Ich sagte für meine Verhältnisse wenig, es flossen auch keine Tränen - zu absurd der Moment.

Was die Frau nicht wusste, war, dass ich kurz zuvor ein Gespräch mit einem unserer somalischen Verkäufer hatte. Während der letzten schlimmen Hungersnot, als mindestens 300'000 somalische Frauen, Kinder und Männer verhungerten, bangte der verzweifelte Mann wochenlang um seine Frau und die fünf Kinder. Erst die Nachricht, dass sie es in ein kenianisches Flüchtlingslager, in dem bereits um die 600'000 Flüchtlinge dahinvegetieren, geschafft hatten, besänftigte ihn. Just an dem Tag, bevor ich abends in die Gruppensitzung ging, erzählte er mir vom Tod seiner Frau. Die

**Welche Formen der Hypnose werden allgemein angewendet?**

**Direktive Hypnose**

Die direktive Hypnose ist als Basistechnik fester Bestandteil jeder Hypnose-Ausbildung.

Der Klient nimmt hier eine passive Rolle gegenüber dem dominierenden Therapeuten ein. Während der Trance gibt der Therapeut dem Unterbewusstsein seines Klienten die entsprechenden Suggestionen.

Es ist also eine Symptombehandlung die schnell zum Erfolg führt. Tiefer liegende Ursachen von Problemen bleiben jedoch unbeachtet.

**Die indirekte Hypnose**

Die Hypnose gleicht einem Dialog zwischen Klient und Therapeut.

Es zielt auf das Unterbewusstsein denn der blockierende Einfluss des Bewusstseins ist ausgeschaltet.

**Blitzhypnose**

Mit dieser Methode lässt sich der Klient innerhalb von Sekunden in den Trancezustand versetzen. Ideal um das Schmerzempfinden (Zahnarzt, Operation) auszuschalten.

**Hypnoanalytische Techniken**

Ermöglicht ein Erinnern an sehr frühe negative und/oder prägende Erlebnisse, die Blockaden in der Gegenwart verursachen. Dadurch können Wahrnehmungen und Verhaltensmuster verändert werden.

fünffache Mutter trat auf eine Bodenmine und wurde zerfetzt. Zurück bleiben fünf Kinder.

Mit diesem Gespräch in meinem Inneren, empfand ich diesen sich steigernden Hassausbruch, dieses Kuddelmuddel an Emotionen, diesen Befindlichkeitswirrwarr und das Verweigern eines späteren konstruktiven Gesprächs total abgehoben.

In dieser sehr komplizierten Situation erwies sich die Therapeutin Anita Gnädinger als kompetent. Ich habe selten Menschen erlebt, die genau diese Abstufungen machen können. Menschen die in solch geladenen Momenten in der Lage sind zu entwirren, zu bündeln und anschliessend häppchenweise, möglichst wertfrei einzelne Sequenzen aufzudröseln. So viel dazu.

Damit beendete ich das Intermezzo, „Frauengruppe“.

**Fakt ist:** Mein Hunger schmerzt nicht mehr. Zum ersten Mal verspüre ich hin und wieder eine Art Sättigungsgefühl. Ich kann noch nicht damit umgehen. Zu tief eingegraben sind die fehlgeleiteten Kontakte im Hirn und deren konspirative Verbindungen mit dem Magen und dem Drang zu essen.

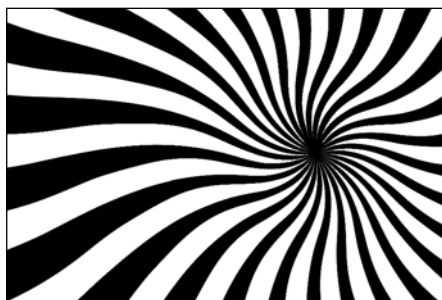
**Hypnowell** bezeichnet sich als Praxisnetzwerk. Auf dem Hypnosemarkt gehören sie zu den Marktführenden Anbieter.

Auszüge aus ihrer Infobroschüre:

Hypnose – eine Therapie mit Zukunft  
Hypnose ist eine Methode, um direkt mit dem Unterbewusstsein eines Menschen zu kommunizieren. Hierzu wird die Dominanz des Bewusstseins soweit zurückgedrängt, dass die Botschaften das Unterbewusstsein erreichen, ohne von dem kritischen Filter des Bewusstseins abgefangen zu werden. Die Wirksamkeit von Hypnose lässt sich mittels Kernspinresonanztomographie (MRT) und Elektroenzephalographie (EEG) wissenschaftlich nachweisen. Ist das Unterbewusstsein erreichbar für die als Suggestionen bezeichneten Botschaften ist eine zeitweise oder dauerhafte Änderung von Einstellungen und Verhaltensweisen möglich lassen sich Ängste und Blockaden auflösen lässt sich eine veränderte Wahrnehmung, z.B. bei Schmerzzuständen, erreichen.

©2012 | Copyright by Hypnowell | Barbara Müller-Kütt | www.hypnose-ratgeber.com

**Fakt ist:** Ich mag keine grossen Portionen mehr essen. Nicht, weil es mich ekelt. Nein. Es ist zu viel. Ich habe kein Bedürfnis mehr nach Schokolade, Pizza, Fleisch, Glace. Mir reicht ein wenig Gemüse, ein wenig Fisch, Früchte, ein wenig Käse, einige Crackers.



### Ich mache keine Diät.

Selbstverständlich habe ich Ente beim Chinesen bestellt und aufgegessen. Danach war mir schlecht. Früher hätte ich immer noch Hunger gehabt und mindestens noch gebackene Bananen mit Honig bestellt.

Nach dem Besuch eines meiner geliebten Fastfood-Tempel habe ich noch auf dem Parkplatz alles rausgekotzt. So etwas ist mir noch nie im Leben passiert. Ausser bei einer Lebensmittelvergiftung. Früher ass ich täglich ein ganzes Brot, locker eine Tafel Schokolade, mein tägliches Lieblingseis - immer und ausschliesslich in der 500ml-Packung. Nun schmeckte mir das nicht mehr.

### Der Dauerhunger hat sich verabschiedet.

Automatisch begann ich, immer weniger

Das **Omni Hypnosis Training Center® Zürich** ist ein weiterer Anbieter der weltweit tätig ist.

Auszüge aus ihrer Infobroschüre:

Seriöse Hypnotiseure machen keine Heilversprechungen und diagnostizieren auch keine Krankheiten. Als Hypnosetherapeut aktiviere ich mit meinen Methoden und meinem Wissen die Selbsterkennungs- und Selbstheilungskräfte des Klienten.

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass meine Therapiemethoden nicht den Besuch beim Arzt noch dessen diagnostische Tätigkeit oder Behandlung ersetzen sollen und können. Dies gilt ebenfalls für die Einnahme oder das Absetzen von Medikamenten oder Therapien die Ihnen vom Arzt verschrieben und empfohlen wurden.

Im Zweifelsfalle fragen Sie Ihren Arzt.

Zucker und Weissmehlprodukte zu essen. Nicht, weil mir das ein dürres Ding von Berufswegen aufoktroiert hatte, sondern weil es mir nicht schmeckte und ich keine Lust mehr darauf verspürte und der Hunger mich nicht mehr zwang, wahllos solche Dinge in mich reinzustopfen.

Mein Zustand verwandelte sich von Dauerhunger in konkrete Essenszeiten. Unmerklich begann ich abzunehmen. Zehn Kilo schmolzen bis zum Sommer irgendwie weg. Natürlich hatte ich noch Fressattacken, aber keine extremen Fressorgien mit Patisserie und Pizza.

Die Gier zu kauen, zu schlucken, zu schlingen, die habe ich immer noch nicht unter Kontrolle. Das ist immer noch ein übergeordnetes Ding zwischen meinem Hirn-Magen-Hunger. Mein Essverhalten hat sich nicht verbessert. Dazu bräuchte es ein gezieltes Training.

Anita Gnädinger hat mir eine mögliche Strategie gezeigt, falls sich eine Heisshungerattacke ankündigt. Es ist eine Klopftherapie. Angewendet habe ich sie noch nicht, obwohl mir das Prinzip einleuchtet. Mit ein wenig Training ist das sehr leicht einzuüben und kann bei Bedarf als Schutz wirken.

### SMSH-Sekretariat

Dorfhaldenstr. 5, 6052 Hergiswil

[www.smsch.ch](http://www.smsch.ch)

Tel. 041 281 17 45

E-mail [info@smsch.ch](mailto:info@smsch.ch)

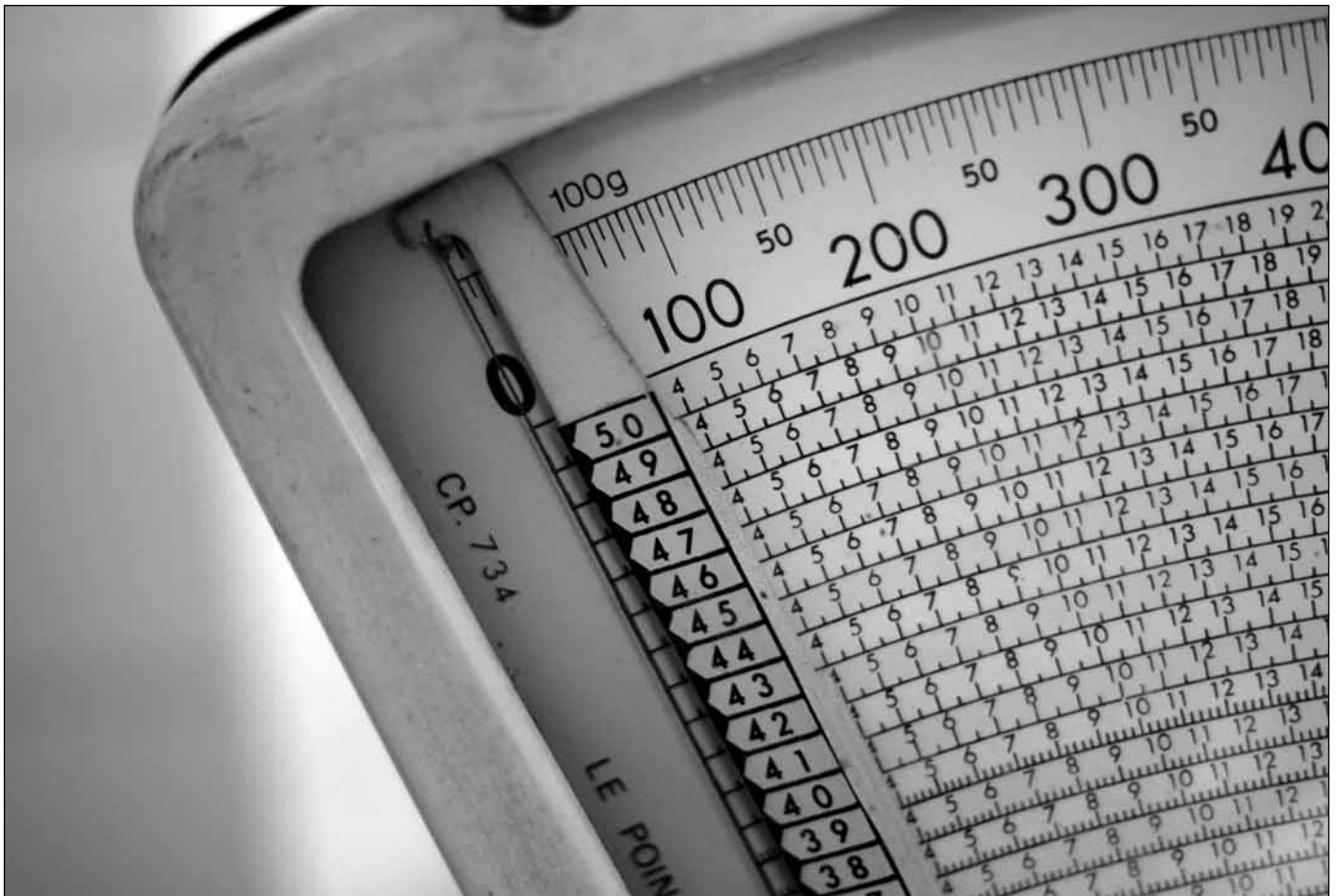
### Die Schweizerische Ärztesellschaft für Hypnose (SMSH) ist eine

ärztliche und zahnärztliche Fachgesellschaft mit dem Ziel der Pflege und

Ausübung der medizinischen Hypnose. Sie verbindet Ärzte aller Fachrichtungen (Mitglieder der Verbindung der Schweizer



Ärzte FMH) und Zahnärzte (Mitglieder der Schweizerischen Zahnärztesellschaft SSO) und setzt sich als Aufgabe, die Hypnose als medizinische Methode wissenschaftlich und praktisch zu fördern durch hochstehende Aus- und Fortbildung, Information, Erfahrungsaustausch und Pflege der kollegialen Beziehungen der Mitglieder untereinander.



Da ich mir essenstechnisch selber nicht traue und ich immer noch Zweifel an der Wirksamkeit der Hypnose zum Abbau meines Übergewichts habe, begann ich, mich umzusehen.

#### **Der Hypnosemarkt boomt.**

Es gibt einige wenige Grosse, die für einige Tausend Franken Ausbildungen anbieten. Hypnosetherapeut ist in der Schweiz kein geschützter Titel. Jeder kann das erlernen und anschliessend anbieten. Es tummeln sich viele Hujjas, Unfähige die sich mit Diplomen schmücken, in diesem unendlichen Ozean der alternativen Heilmethoden. Unzählige Verbände gaukeln Seriosität und Kompetenz im Bereich der Hypnose vor.

#### **Es geht um Geld.**

Die einen bieten einen Lehrgang an, um in 2-7 Tagen Hypnosetherapeut zu werden. Es gibt Fernkurse, mit 4 Praxis-Wochenenden in einem komfortablen Hotel. Es ist wirklich so, dass sich fast jede Frau, jeder Mann die Technik der Hypnose aneignen kann. Kombiniert wird das Ganze mit Lebenserfahrung, weiteren Kursen mit Diplom, Menschenkenntnis und etlichen durchgelesenen Büchern - fertig ist der Lebensberater, der Coach, der Mentaltrainer, der Hypnosetherapeut bzw. die Person, die mich von Phobien,

vom Rauchen, von Übergewicht und sonstigen Problemen befreit.

#### **Ab 150 Franken die Stunde**

Nicht alle Webseiten machen die Preise und Leistungen transparent. Diejenigen die es tun, stellen einen kleinen Betrag in den Fokus. Meist weiter unten und viel kleiner steht dann, dass unter vier, fünf Stunden gar nichts geht. Oder dass dieser tiefe Preis nur gilt wenn vorher ein viel teureres Paket gekauft wurde. Die Preise schnellen dann flugs zur Tausendergrenze hoch. Und oft auch darüber hinaus. Wohlgemerkt: Nicht von den KK übernommen. Egal welchen Eindruck eine Webseite zu vermitteln versucht. Die KK zahlen nur bei einer Zusatzversicherung und auch dort wird eine Hypnose nur in bestimmten Fällen übernommen.

Ich hab Bücher und Webseiten gelesen, rumtelefoniert, Mails geschrieben und mich umgehört. Danach habe ich einige Anfragen gestartet. In Zürich, Uster, Hinwil, Zug, Cham, Zurzach, Basel und diversen anderen Orten habe ich konkret um einem Kostenvoranschlag für eine Hypnose ohne Begleit-CD gebeten.

**Vorgabe:** Übergewicht-Existenzminimum-Stoffwechselkrankheit.

**Übersetzt:** Problem-Preisnachlass-Zusammenarbeit mit Hausarzt.

Angefragt habe ich ausschliesslich Hypnosetherapeuten ohne medizinische Ausbildung. Denn momentan unterscheide ich zwischen medizinischer Hypnose (Schweizerische Ärztesgesellschaft für Hypnose) und dem Rest. Es gibt den Schweizer Fachverband für Hypnosetherapie sfh. Auch er erhebt Anspruch auf Seriosität. Viele seiner Mitglieder verfügen über eine Berufserfahrung in medizinischen Bereichen. Die meisten haben ihre Ausbildung mit Diplom bei einem der marktbeherrschenden Anbieter gemacht. Die meisten Verbände wiederum bestehen genau aus diesen Absolventen und loben den jeweiligen Anbieter.

#### **Ich wollte wissen, wie eine Hypnoseseitzung bei jemand anderem, mit einem anderen Ausbildungshintergrund, funktionierte.**

Einige haben auf meine konkrete Anfrage nicht geantwortet. Andere blieben bei ihren teils horrenden Preisen, wieder andere wollten tatsächlich, dass ich zu ihnen in die weiterführende Therapie/Behandlung komme. Da war von Engeln, Chakra-Karma, Rückführung und was weiss ich die Rede. Kurz, sehr viel Unseriöses, das teils schwer zu durchschauen



und einzuschätzen ist. Bei einer dieser Firmen habe ich über 30 Webseiten mit verschiedenen Namen und Angeboten gefunden, die sich irgendwann immer auf eine bestimmte Anbieterin zurückführen liessen.

Für die zweite Hypnose wählte ich eine Therapeutin in Effretikon. Auch hier. Die erste Stunde eine Einführung in ihre Methode, ihrem persönlichen wie auch fachlichen Hintergrund. Dann ein Ausloten meiner Situation und meinem Anliegen. Diese sehnige Hypnosetherapeutin hat zudem eine Ausbildung als Ernährungsberaterin und viel Erfahrung mit übergewichtigen Frauen in meinem Alter. Sandra Blabl hat mir in einem interessanten Gespräch einige Zusammenhänge zwischen Übergewicht-Gehirn-Magen-Hunger erklärt, die mir noch nicht bekannt waren. Sie hat mich auch darauf aufmerksam gemacht, wie wichtig es sei, die Ursache aufzuspüren. Denn nur dadurch würde ein definitiver Gewichtsverlust stabilisiert. Doch das wollte ich nicht. Momentan reicht mir ein kurzzeitiger Erfolg.

Sie hat mir Produkte – keine Abneh-

mpfänger – vorgestellt, die meinem Organismus gut tun könnten. Jedoch hat sie nicht versucht mir diese zu verkaufen, sondern hat mir den Namen und die Zusammensetzung schriftlich gegeben und empfohlen dies mit meinem Hausarzt zu besprechen. Sollte ich anschließend wünschen, dies auszuprobieren, sei es an mir, die erwünschten Produkte irgendwo zu kaufen. Das schien mir korrekt und seriös.

#### **Es ging nicht um Geheimnisse.**

Die Hypnose wiederum war heftig. Auch sie begann mit dem Entspannen, aber ohne Firlfanz-Musik. Dann stiess sie in gefühlten zwei Zügen direkt in mein Inneres. Sie stellte Fragen, ich antwortete. Sie vergewisserte sich vor jedem Stoss ob das Eindringen für mich in Ordnung sei. Sie drang aber nicht in mein innerstes Zentrum vor, legte also nichts bloss und suchte keine Wunden oder Geheim-



#### **Naturheilpraxis Vis Vitalis**

Poststrasse 2  
8307 Effretikon

**[www.vis-vitalis.ch](http://www.vis-vitalis.ch)**

Tel: 079 415 96 15

E-Mail: [praxis@vis-vitalis.ch](mailto:praxis@vis-vitalis.ch)

#### **Sandra Blabl**

Energietherapeutin, Naturheilpraktikerin

Hypnosetherapeutin

(Mitglied des National Guild of Hypnotists NGH)

Autorin

nisse. Ich hatte das Gefühl, sie versuche, mir Kraft zu geben, eine Art „geraden Rücken“ zu bewirken. Ein Stützgeländer aufzubauen. Mit dieser direkten, kompromisslosen Art hat sie mich tatsächlich erschüttert. Mir wurde kalt. Ich begann zu weinen. Das war nicht ihre Absicht, doch sie hatte mich unvorbereitet an einem heiklen Punkt erwischt. Sie bohrte nicht. Es lag und liegt an mir, dies aufzugreifen oder sein zu lassen.

Nach der Hypnose sprachen wir noch über Ernährung, Nahrungsmittel, die hochentwickelte Cleverness des Hirn-Magen-Konglomerates mich zu überlisten, um doch an seinen Zucker zu kommen. Ich fühlte mich noch viele Stunden später verstrubelt, durcheinander, beunruhigt und aufgewühlt. Sandra Blabl hatte mir einige Wahrheiten präsentiert die ich nicht mehr wegwischen konnte.

### **Ob Hypnose funktioniert?**

Ist Abnehmen durch Hypnose möglich oder eine Täuschung? Wirkt der Placebo-Effekt? Keine Ahnung. Eine der Damen aus der Gruppe hat seither 10 Kilo abgenommen. Eine weitere hat zugenommen.

### **Am 3. November 2013 zeigte meine Waage 107 Kilo und einige zerquetschte an.**

Ich habe innert sieben Monaten 30 Kilo verloren. Irgendwie. Ohne Diät. Ohne Sport. Mit zwei Hypnosesitzungen.

### **Hypnose als Seelenbalsam**

Bei Anita Gnädinger bekam ich eine weitere Hypnose. Diese hatte nichts mit dem Übergewicht, dem unkontrollierbaren heimtückischen Hunger zu tun. Es ging um Entspannung, darum ein wenig Ruhe und Gelassenheit in meine Dauerhektik zu bringen. Wieder erzählte sie eine Geschichte. Sie nahm mich mit auf eine Wanderung in Berge und Täler, liess mich innehalten, sprach meine einzelnen Sinne an, liess mich Menschen und Fantasiewesen begegnen. Irgendwann im Laufe der Geschichte fühlte ich mich



leicht, unbeschwert und derart glücklich, dass mir vor lauter Glück und Liebe Tränen aus den Augen flossen. Das war ein wunderschöner, lichter Moment.

### **Es ist schwierig, die richtige Hypnosetherapeutin zu finden. Zudem kostet es mehr als sich viele Übergewichtige leisten können.**

Zur von den KK finanzierten Selbstkasteiung durch die Verkleinerung des Magens habe ich noch einiges zu sagen:

### **Es ist nicht die Lösung.**

Ich habe mit Frauen gesprochen, die solche Operationen haben vornehmen lassen. Alle sind dünner geworden. Darüber ist jede froh. Denn diesen radikalen Eingriff machen zu lassen, heisst, bereits einen langen Leidensweg gegangen zu sein. Es heisst aber auch Endstation. Hoffnungslosigkeit.

### **Es bedeutet aber nicht, Heilung**

Ich habe furchtbare Narben gesehen. Bei einer Dame sah der Bauch aus wie die Doppelspur einer Modelleisenbahn. Eine andere war am Zunehmen, denn der Mini-Mageneingang lässt ohne Weiteres Fett und Zucker passieren. Zum Beispiel, Glace und Schoggi-creme. Nicht witzig fand ich die Geschichte einer Dame mit Magenbypass, die sich nachts - vom Hunger getrieben - im Spital am hauseigenen Automaten mit Cola und Schoggi versorgte. Doch die extremste Begegnung hatte ich letzte Woche. Die Dame hat inzwischen 12 Operationen hinter sich und weitere vor sich, die Narben verheilen nicht richtig, der Darm macht Probleme. Die Haut hängt runter. Die Frau mag ja schlank werden, in Wahrheit ist sie ein völliger Krüppel. Physisch wie psychisch.

### **Der Hunger, der Schmerz, nicht satt zu werden, die Gier nach Kauen und Essen, die bleibt auch nach einer Magenverkleinerung.**

Die Lösung sind nicht Operationen. Zur Finanzierung eines Spitals und von dessen Personal taugen sie bestimmt. Aber nicht um uns Dicken wirklich zu helfen. Meiner Erfahrung nach hilft nur längerfristiges und konkretes Engagement. Sportliche Menschen, die regelmässig mit jemand Dickem Sport treiben. Nicht extrem. Therapeutisch. Motivierend. Es geht auch spielerisch-konsequent mit wöchentlich dreimal Vita Parcours, statt von den KK mitfinanzierte Abos in öden Fitnesszentren abzuschliessen. Eine mindestens sechs Monate dauernde Begleitung und danach ist die Lust und Freude an Bewegung eingepflanzt.

Viele Übergewichtige werden allein gelassen. Einige Sitzungen bei einer Ernährungsberaterin zahlt die KK, nicht aber eine längerfristige, individuell konzipierte Therapie die sich aus Psychologie-Bewegung-Ernährung-Alltag und Begleitung zusammensetzt. Das Einkaufen und Kochen müssen von Grund auf neu erlernt werden. Ich bin überzeugt, so ein Gesamtpaket wäre nicht teurer als die zunehmenden Magen-Operationen bei Adipositas.

Eine weitere Stossrichtung ist das Angebot an Nahrung. Es ist so viel Schrott und Ungesundes auf dem Markt. Auch hier geht es um viel Geld. Um Profite....



### **Praxis für Entspannung und Stressregulation**

Schreberweg 7  
8044 Zürich

[www.hypnodream.ch](http://www.hypnodream.ch)

Tel: 079 677 70 79

E-Mail: [hypnodream@bluewin.ch](mailto:hypnodream@bluewin.ch)

### **Anita Gnädinger**

dipl. Hypnosetherapeutin IGM, HS, IAPCH  
dipl. für Autogenes Training