

DIE PSYCHO-METHODE

Abnehmen mithilfe von Hypnose

So soll's funktionieren: In einem ersten Gespräch versucht der Mediziner aufzuspüren, warum man sich falsch ernährt und schickt einen dann auf die ‚Reise‘ in einen tranceartigen Zustand. Diesen natürlichen Zustand kann man sich so vorstellen, als würde man ins „Narrenkastl“ schauen. Während dieses Zustands unterstützt der Arzt die Motivation des Patienten, seine Essgewohnheiten dauerhaft zu verändern. Das Gehirn soll verstehen, wo es ernährungstechnisch langgeht. Die Themen werden auch außerhalb der Trance ausführlich besprochen. Weiters werden Hausaufgaben mitgegeben: Anleitungen zur Selbsthypnose, bisweilen auch Meditationsübungen.

Dauer und Kosten: Empfohlen werden

mindestens drei bis fünf Sitzungen, die Kosten liegen bei 120 Euro pro Sitzung.

Er ist dafür: Der Intensivmediziner Nidal Moughrabi betreibt in der Wiener Privatklinik *Goldenes Kreuz* ein Institut für Coaching und medizinische Hypnose. Er warnt jedoch: „Keiner verliert seine Pfunde, nur weil ich ihn hypnotisiere. Ich biete Gewichts-Coaching an. Ich begleite und gebe einen Weg vor. Gehen muss ihn aber jeder selbst.“

Sie ist auch dafür: Henriette Walter ist Psychiaterin an der *Universitätsklinik für Psychiatrie am AKH*, Sucht- und Hypnose-Expertin. Sie sagt: „Wissenschaftliche Studien der *Universität Tübingen* beweisen, dass Hypnose tatsäch-

lich beim Abnehmen hilft. Patienten nahmen mit Hypnose durchschnittlich fünf Kilo ab, während Patienten mit einer Gesprächstherapie im selben Zeitraum nur drei Kilo verloren haben.“ Bei der Hypnose werde die mentale Einstellung unterstützt und der Fokus auf den Körper gerichtet. „Man nimmt nur ab, wenn man ein Ziel vor Augen hat. Hat man die richtige Einstellung im Kopf, dann kann man abnehmen, egal auf welche Weise.“

Sie ist überzeugt: Carina, 43, wollte fünf Kilo abnehmen. Zwei davon purzelten gleich nach der ersten Sitzung. „Die Stimme des Therapeuten führte mich zur Erinnerung an schöne Erlebnisse – nach der ersten Sitzung war ich richtig überschwänglich.“ Nach fünf Sitzungen die Ernüchterung: „Bis auf die zwei Kilo hatte ich nicht mehr abgenommen.“ Dann kam Weihnachten, ihr Hypnotiseur war auf Urlaub – und Carina bald wieder bei ihrem alten Ge-

wicht. Noch einmal beginnen, dazu hat Carina keine Lust. „Ich habe nach Jahren des Diät-Selbstterrors zu einer gediegeneren Esskultur und einem guten Körpergefühl zurückgefunden, und das reicht mir.“

Unser Fazit: Schlank werden beginnt im Kopf – und scheitert meist auch dort. So betrachtet ist alles hilfreich, was uns dabei hilft, unsere Einstellung zu ändern. Unser Tipp: Ausschließlich von Fachärzten behandeln lassen, deren Vorgehen man zur Not bei der *Ärztchammer* melden kann. Vom Hypnosebesuch bei Madame Miranda in ihrem Wahrsagestudio raten wir ab.

Wichtig: Von heute auf morgen hört man nicht auf, sich etwa mit Schokolade über erlittene Kränkungen hinwegzutrusten. Um bleibend abzunehmen, hätte Probandin Carina dranbleiben müssen. Aber sie stellte durch das Coaching mit Hypnose fest, dass es in ihrem Leben eigentlich gar nicht auf diese fünf Kilo mehr oder weniger ankommt. Und das ist doch ein super Ergebnis.