



DANK DER SUGGESTION Lily Allen macht heute eine Topfigur auf dem roten Teppich

Lily Allen, 37

Hat viel abgenommen

„Es motivierte mich, gesund zu leben“

Die britische Sängerin **schrumpfte sich um vier Kleidergrößen.** „Hypnose motivierte mich, täglich ins Fitnessstudio zu gehen. Ich fühlte mich schlecht, wenn ich es nicht tat. Ich hatte auf einmal den Drang, trainierter und gesünder zu sein“, erklärte Lily Allen ihren Erfolg. Er war aber kein Schnäppchen. Sie zahlte der Star-Hypnotiseurin Susan Hepburn 360 Euro pro Stunde.

➔ eine schmerzende Körperregion eine kühle Farbe zu schicken oder einen positiven inneren Dialog zu führen, der den Reizdarm zur Ruhe kommen lässt.

**Klappt das bei allen?** Studien zeigen, dass etwa 90 Prozent aller Menschen gut zu hypnotisieren sind, 15 Prozent davon sogar sehr gut. „Um etwas zu erreichen, muss aber die bewusste und unbewusste Motivation dafür da sein und der echte Wille für Veränderung“, betont Dr. Kaiser Rekkas. Und wie



**EINE EINHEIT** Geist, Körper und Seele beeinflussen sich gegenseitig sehr stark

schnell zeigen sich durch die Selbstsuggestion Erfolge? „Das ist individuell verschieden und hängt davon ab, wie sehr man sich darauf einlässt. Auch wie motiviert, experimentierfreudig, neugierig und konzentriert jemand an die Sache herangeht, spielt eine große Rolle“, so Dr. Kaiser Rekkas. Die Regelmäßigkeit beim Üben zahlt sich ebenfalls aus. Bei chronischen Schmerzen sollte man zum Beispiel jeden Tag Zeit für mindestens eine Selbsthypnose-Einheit einplanen, bei akuten Beschwerden sogar für zwei. „Will man dagegen Prüfungsangst überwinden, genügt es, alle paar Tage zu üben.“ Sei man erst mal richtig in die Praxis der Selbsthypnose eingetaucht, werde es ohnehin zum Bedürfnis, sich damit immer wieder etwas Gutes zu tun. „Es fühlt sich einfach schön an, und vieles wird leichter und löst sich überraschenderweise wie von selbst“, weiß die Hypnotherapeutin aus Erfahrung.

**Kann die Selbsthypnose schaden?** „Nein, nicht wenn sie gut angeleitet und abgestimmt ist“, sagt Agnes Kaiser Rekkas. Sie rät jedoch bei einigen Indikationen von Hypnose in Eigenregie ab. Etwa beim Posttraumatischen Syndrom, tief liegenden Konflikten oder einer Suchtproblematik sollte unbedingt ein guter, erfahrener Therapeut konsultiert werden. Adressen qualifizierter Anbieter finden Sie auf [dgh-hypnose.de](http://dgh-hypnose.de) und auf [meg-hypnose.de](http://meg-hypnose.de). ■ **ELLEN WARSTAT**

HAT GUT LACHEN Die Lust auf Zigaretten ist für Matt Damon Vergangenheit



Matt Damon, 51

Rauch-Stopp geschafft

„Du musst es wirklich wollen“

Der Schauspieler ließ sich von Promi-Hypnosetherapeut Kerry Gaynor in Santa Monica unterstützen, als der mit dem Rauchen aufhören wollte. **Hypnose sei der erfolgreichste Weg, um eine Sucht loszuwerden**, findet Gaynor. Später erzählte Oscar-Preisträger Damon in einer Talkshow: „Es war unglaublich. Plötzlich mochte ich Zigaretten nicht mehr. Das hätte ich schon viel früher ausprobieren sollen!“ Er habe auch seinen Freund Brad Pitt dazu überreden wollen – aber der habe dankend abgewinkt. „Du musst es eben wirklich wollen“, betonte Matt Damon.

**HIER WIRKT HYPNOSE NACHWEISLICH**

- ▶ **Reizdarm** Eine Studie vom Withington Hospital in Manchester zeigte: Hypnotherapie konnte die Symptome bis zu sechs Jahre deutlich reduzieren.
- ▶ **Neurodermitis** Die Therapie in Trance verbesserte den Hautzustand hoch signifikant. Dies wies eine

Forschungsgruppe um Prof. Dirk Revenstorf von der Universität Tübingen nach.

- ▶ **Wechseljahresbeschwerden** In einer kontrollierten klinischen Studie mit 187 postmenopausalen Frauen, die mindestens 50 Hitzewallungen pro Woche hatten, konnte Hypnose die Häufigkeit und den Schweregrad der Attacken deutlich reduzieren.
- ▶ **Zahnarztangst** Zahlreiche Studien belegen mittlerweile, dass Hypnose während der Behandlung den Patienten die Angst

nehmen kann. Zahlreiche Zahnärzte bieten die Therapie inzwischen an.

- ▶ **Heuschnupfen** Selbsthypnose kann bei Allergien die wahrgenommenen Symptome und das Anschwellen der Nasenschleimhäute um ein Drittel verringern. Das ergab eine Studie des Universitätsspitals Basel an 40 Heuschnupfenpatienten.
- ▶ **Abnehmen** Psychologen der Uni Tübingen konnten den Erfolg von Hypnose zur Gewichtsreduktion wissenschaftlich nachweisen.



Bach® ORIGINAL BACH-BLÜTEN RESCURA®

Hält dich in Balance



Nr. 1 IM BACH-BLÜTENMARKT

Frage deinen Apotheker Die Original Bach®-Blütenmischung

[www.bachrescura.de](http://www.bachrescura.de) @BachRescuraDeutschland



Scannen und mehr erfahren

FOTOS: IMAGO (2), SHUTTERSTOCK (2)