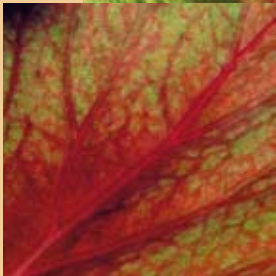


Dagmar Ertle und Anette Fahle

# BLUTDRUCKSENKUNG



## MIT HYPNOSE

Selbsthypnosetraining  
zur Blutdruckregulierung

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

## **Sprecher: Albrecht Schmierer**

Hypnos Verlag  
Gudrun Schmierer GmbH & Co. KG  
Esslinger Straße 40  
70182 Stuttgart  
[www.hypnos.de](http://www.hypnos.de)

ISBN 978-3-933569-22-6

► Best.-Nr. CD 3005

2. Auflage 2009

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat, Satz, Koordination: Jörg Exner, Esslingen ([www.vbje.de](http://www.vbje.de))

Gestaltung: Gitta Merkle, Dettingen ([www.kunststueck.info](http://www.kunststueck.info))

Herstellung: digiCon AG, Kornwestheim

Titelfoto: © Jörg Krumm – [photocase.com](http://photocase.com)

# Über diese CD

---

Die Geschichten auf dieser CD enthalten eine Fülle von Vorstellungsbildern, die speziell zur Senkung des Blutdrucks ausgewählt wurden. Lassen Sie sich bewusst, aber auch unbewusst dazu anleiten, Ihren Blutdruck günstig zu beeinflussen. Oder vertrauen Sie ganz Ihrer Intuition und entwickeln Sie Ihre eigene Vorstellungsbilder zur Blutdrucksenkung. Dieses Selbsthypnose-Training bietet dazu vielerlei Anregungen.

## Hintergrund: therapeutische Beeinflussung des Blutdrucks

Der menschliche Organismus befindet sich in einem ständigen Wechsel zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen. Dementsprechend variiert der Blutdruck je nach situativen Anforderungen: Er passt sich an Veränderungen im Körper an und steigt oder sinkt je nach Bedarf.

Doch der Blutdruck ist auch willentlich beeinflussbar, etwa mit Biofeedbacktherapien, bei denen die Patienten lernen, auf Rückmeldungen Ihres Körpers zu reagieren. Auch mit hypnotischen Techniken lässt sich der Blutdruck senken. Der besondere Nutzen von Hypnoseverfahren liegt darin, dass sie in drei verschiedenen Bereichen Veränderungen hervorrufen. Im *körperlichen Bereich* bewirken sie eine erhöhte Bereitschaft des Körpers zur Energiespeicherung und Erholung; es treten die für Entspannungsverfahren typischen körperlichen Veränderungen auf (z. B. Senkung der Herzschlagrate, des Blutdrucks und der Atemfrequenz). Im *emotionalen Bereich* können durch die induzierten Vorstellungsbilder Gefühle besonders intensiv erlebt werden. Im Bereich des *Denkens* fördern gezielte Suggestionen den Zugang zu neuen Sichtweisen und ermöglichen so einen kreativeren Umgang mit Problemen.

Die Trancen auf der vorliegenden CD wurden im Rahmen der Diplomarbeit der Autorinnen entwickelt. In der Herz-Kreislauf-Klinik Höhenried am Starnberger See wurde die CD erfolgreich zur Therapie von Bluthochdruck (Hypertonie) eingesetzt. Patienten, die mit der CD hypnotherapeutisch behandelt wurden, zeigten gegenüber den anderen Behandlungsgruppen statistisch signifikante Senkungen der systolischen und diastolischen Blutdruckwerte. In einer wissenschaftlichen Studie mit zwölf Bluthochdruckpatienten zwischen 35 und 65 Jahren konnte diese positive Wirkung des Selbsthypnosetrainings bestätigt werden.

## **Indikationen und Kontraindikationen**

Bei Bluthochdruck ist die *medizinische Abklärung der Ursachen* unerlässlich, da bei seiner Entstehung ganz verschiedene Faktoren (z.B. organische und psychische oder Umwelteinflüsse) eine Rolle spielen können. Deshalb ist es bei einer Bluthochdrucktherapie oft sinnvoll, mehrere Behandlungsarten, z.B. eine medikamentöse Behandlung, die Umstellung der Ernährung und Lebensweise und/oder eine Psychotherapie, miteinander zu kombinieren.

Die Tranceintervention auf dieser CD wurde vor allem für die Behandlung von essenzieller Hypertonie konzipiert, bei der keine erkennbare Ursache der Erkrankung bekannt ist. Sie kann aber auch bei anderen Formen des Bluthochdrucks ergänzend eingesetzt werden. Wenn Sie z.B. aufgrund von Stress oder Übergewicht zur Risikogruppe gehören, können Sie die CD auch zur Vorbeugung anwenden.

Eine hypnotherapeutische Behandlung kann zur Reduktion des Medikamentenbedarfs führen. Sprechen Sie aber immer erst mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine laufende medikamentöse Behandlung verändern!

In folgenden Fällen sollten Sie die CD nicht anwenden:

- Ungeklärte medizinische Diagnose: Vor Anwendung der CD eine medizinische Diagnose einholen!
- Psychiatrische Krankheitsbilder: Wenn Sie in psychiatrischer Behandlung sind oder den Verdacht haben, dass bei Ihnen eine schwerwiegende seelische Erkrankung vorliegt, sollten Sie die CD erst nach der Beratung mit einem Facharzt einsetzen.
- Niedriger Blutdruck: Die CD sollte bei schon vorhandenem niedrigem Blutdruck nicht angewendet werden!

## **Mögliche Reaktionen**

Folgende Reaktionen auf die Suggestionen können vorkommen:

- Entspannung
- Schweregefühl, manchmal im Wechsel mit Leichtigkeit
- Müdigkeit, Schläfrigkeit
- Einschlafen
- Anfängliches Schlucken, als ob Sie ein kloßiges Gefühl im Hals hätten (Ursache: vermehrter Speichelfluss bei Parasympathikotonus)
- Kälte- oder Wärmeempfinden
- Links-rechts-Unterschiede
- Muskelzucken und ideomotorische Reaktionen (ein Körperteil bewegt sich spontan, wie beim Einschlafen)
- Kribbeln (Parästhesie) durch Durchblutungsänderung
- Geräusche, z. B. Bauchgeräusche (Peristaltik erhöht sich)
- Erinnerungen an schöne Erlebnisse und Gefühle (Hypermnésie)
- Vergessen unangenehmer Erlebnisse und Gefühle (Amnesie)

- Innere Bilder (Visionen)
- Ruhige Atmung, ruhiger Kreislauf
- Blutdrucksenkung, anfangs kurzfristige Blutdruckerhöhung
- Muskelstarre (Katalepsie)
- Bei Schwangeren: erhöhte Aktivität des Babys (ganz normal, in Hypnose fühlt sich das Baby besonders wohl!)

## **Anwendung**

Wir empfehlen Ihnen, *zweimal täglich* mit der CD zu üben, bei einem akuten Anstieg des Blutdrucks, etwa in Belastungssituationen, auch öfter. Kontrollieren Sie bei jeder Anwendung Ihren Blutdruck und notieren Sie das Ergebnis.

Je nach Zeit und Motivation können Sie die gesamte CD oder nur eine der drei hypnotischen Geschichten hören. Zum Einstieg empfehlen wir Ihnen, mit der »Körperreise« (Track 2) zu beginnen. Mit zunehmender Erfahrung können Sie die Auswahl und Reihenfolge nach Belieben variieren.

Es ist nicht wichtig, dass Sie immer genau dem Text zuhören. Ihr Unbewusstes wird die Suggestionen, die wichtig für Sie sind, hören und die Wirkung wird sich entfalten.

Am Ende jeder Trancegeschichte ist eine Reorientierungsphase eingebaut, die sie wieder frisch und erholt in den Alltagszustand zurückbringen wird. Eine Geschichte sollte deshalb immer *vollständig bis zum Ende angehört* werden. Wenn Sie die Anwendung dennoch einmal vorzeitig beenden, hören Sie zur Dehypnose auf jeden Fall Track 5.

Um Ihren Blutdruck nachhaltig zu senken und Schwankungen zu verringern, ist ein längerfristiges Training mit der CD über einen Zeitraum von *mindestens acht Wochen* ratsam.

# Allgemeine Anwendungshinweise zu Hypnose-CDs

---

Bei dieser Hypnose-CD handelt es sich um einen hochwirksamen therapeutischen Tonträger zu medizinischen Zwecken. Er wird nicht nur von Ärzten und Therapeuten eingesetzt, sondern ist auch als Anleitung zur Selbsthypnose, zur Behandlungsvorbereitung oder allgemeinen Entspannung sehr gut geeignet. Am besten wird die CD über Kopfhörer an einem ruhigen und bequemen Platz im Sitzen oder Liegen gehört. Nehmen Sie sich Zeit, stellen Sie das Telefon ab und hängen Sie falls nötig einen Zettel »Bitte nicht stören« an die Tür. So können Sie sich optimal konzentrieren und entspannen.

Bitte hören Sie die CD **nicht während des Autofahrens und bei anderen Tätigkeiten, die Ihre volle Aufmerksamkeit verlangen**. Auch nach dem Hören der CD sollten Sie nicht sofort ein Fahrzeug lenken und an Maschinen arbeiten. Machen Sie zuerst einen kleinen Spaziergang oder einige gymnastische Übungen, bis Sie sich völlig frisch und hellwach fühlen.

Es gibt einige Fälle, in denen Sie Hypnose-CDs nicht anwenden sollten. Achten Sie darauf, dass vor dem Anhören folgende Punkte geklärt sind:

■ **MEDIZINISCHE DIAGNOSE:** Falls Sie unter Schmerzen leiden und keine medizinische Diagnose gestellt wurde, sollten sie vor Anwendung einer Hypnose-CD unbedingt Ihren Arzt konsultieren. Es besteht die Gefahr, dass das natürliche Alarmsignal »Schmerz« durch die Hypnose unterdrückt wird. Als Folge dessen kann eine Erkrankung unerkannt bleiben.

■ **PSYCHIATRISCHE ERKRANKUNGEN:** Besteht der Verdacht auf eine psychiatrische Erkrankung oder liegt eine solche vor, sollte erst nach Befragung des behandelnden Arztes oder Therapeuten eine Hypnose-CD eingesetzt werden.

# Häufig gestellte Fragen

---

## **Trance, Hypnose, Selbsthypnose: Was ist das überhaupt?**

Hypnose ist ein Verfahren zum Erreichen eines veränderten Bewusstseinszustandes, der hypnotischen Trance, die durch vorübergehend geänderte Aufmerksamkeit, tiefe Entspannung und Empfänglichkeit für Suggestionen gekennzeichnet ist. Wird die Trance ohne Fremdhilfe eingeleitet, wird von Selbsthypnose gesprochen. Trance, Hypnose und Selbsthypnose gehören zu den ältesten Heilverfahren der Menschheit.

## **Kann jeder Mensch in Selbsthypnose gehen?**

Eine selbsthypnotische Trance ist nichts Exotisches nur für besonders begabte Menschen, sondern ein natürlicher Zustand der Versunkenheit oder Faszination, den jeder schon häufig erlebt hat – etwa bei längeren Autofahrten oder bei einem spannenden Film im Kino.

Um in Trance gehen zu können, ist lediglich eine gewisse grundsätzliche Bereitschaft erforderlich, die Suggestionen aufzunehmen und umzusetzen, ähnlich wie bei einer angenehmen Massage. Die Aufgabe des Sprechers wiederum ist es, die Suggestionen so zu präsentieren, dass der Zuhörer sich gerne in die Trance hineinsinken lässt. Durch indirekte Hypnosemethoden nach Milton Erickson, wie sie auf unseren CDs angewendet werden, ist dies fast jedem möglich.



## **Kann ich durch das Anhören der CD gegen meinen Willen »hypnotisiert« werden?**

Nein! Unsere Hypnose-CDs helfen Ihnen dabei, einen entspannten Zustand, die hypnotische Trance, zu erreichen und positive Ziele zu visualisieren. Das setzt die Bereitschaft voraus, sich auf die Musik und die Sprache einzulassen. Wenn Sie nicht motiviert und willens dazu sind, wird es nicht funktionieren.

## **Bin ich beim Hören der Hypnose-CD dem Sprecher willenlos ausgeliefert?**

Niemand ist im Zustand hypnotischer Trance willenlos. Die Psyche des Menschen verfügt über natürliche Schutzmechanismen, die sofort aktiv werden, sobald der Hypnotisierte spürt, dass er manipuliert oder in eine Richtung gedrängt werden soll, die ihm fremd ist oder widerstrebt.

Der Zuhörer kann sich nur dann einer Trance wirklich hingeben, wenn die Eigenständigkeit und Kreativität seines Unbewussten respektiert wird. Daher sind alle Suggestionen auf unseren CDs offen und als Einladungen formuliert, so dass jeder sie auf seine Weise und nach seinen Bedürfnissen füllen und umsetzen kann.

## **Besteht die Gefahr, nicht mehr aus der Hypnose zu erwachen?**

Keine Angst! Selbst wenn sich die CD durch einen Defekt endlos wiederholte, würden sie irgendwann von selbst wach werden. Besonders beim Hören vor dem Einschlafen geht der Trancezustand oft in einen natürlichen Schlaf über, aus dem Sie am nächsten Morgen wie gewohnt wieder aufwachen.

## Die Autorinnen

---

DIPL.-PSYCH. DAGMAR SOLF (GEB. ERTLE), geb. 1966 in Offenburg, studierte Psychologie in Freiburg und Mannheim und absolvierte eine hypnotherapeutische Ausbildung bei der Milton H. Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose (M.E.G.) in Rottweil. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in Heidelberg und ist im Bereich Kultur- und Veranstaltungsmanagement tätig.



DIPL.-PSYCH. ANETTE FAHLE, geb. 1970 in Frankfurt, studierte Psychologie in Darmstadt. Sie absolvierte eine hypnotherapeutische Ausbildung bei der Milton H. Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose (M.E.G.) in Rottweil. Frau Fahle ist verheiratet, hat drei Kinder und lebt in München. Sie leitet als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin eine Kinder- und Jugendambulanz eines Ausbildungsinstituts für klinische Verhaltenstherapie (VFKV). Außerdem ist sie im psychologischen Fachdienst einer heilpädagogischen Kindertagesstätte tätig.



# Medizinische Hypnose

Häuser, Dr. med. Winfried:  
*Schmetterlinge im Bauch  
Behandlung von Reizmagen und  
Reizdarm durch medizinische Hypnose*  
Audio-CD, Booklet  
ISBN 978-3-933569-28-8  
▶ Best.-Nr. CD 3007

Häuser, Dr. med. Winfried;  
Wambach, Susanne:  
*Leistungsfähigkeit durch erholsamen  
Schlaf. Aktive Schmerzkontrolle*  
*Medizinische Hypnose zur Therapie  
des Fibromyalgiesyndroms*  
Audio-CD, Booklet  
ISBN 978-3-933569-30-1  
▶ Best.-Nr. CD 3008

Schmierer, Albrecht:  
*Gesund werden*  
*Hypnosetraining zur Schmerzkontrolle und  
Heilungsunterstützung nach Operationen*  
Audio-CD, Booklet  
ISBN 978-3-933569-37-0  
▶ Best.-Nr. CD 3009

Mrochen, Prof. Dr. Siegfried:  
*Mentale Blasenkontrolle*  
*Ein Programm zur mentalen  
Blasenkontrolle*  
Audio-CD, Booklet  
ISBN 978-3-933569-17-2  
▶ Best.-Nr. CD 3004

Schmierer, Dr. Albrecht:  
*Locker lassen lernen*  
*Schmerzfrei durch Hypnosetraining*  
Audio-CD, Booklet  
ISBN 978-3-933569-03-5  
▶ Best.-Nr. CD 1004

Unestähl, Lars-Eric:  
*Schlaftraining*  
*Einschlafen und Durchschlafen lernen  
mit Selbsthypnose*  
Audio-CD, Booklet  
ISBN 978-3-933569-10-3  
▶ Best.-Nr. CD 2004

*Unser gesamtes Programm finden Sie im  
Internet unter [www.hypnos.de](http://www.hypnos.de)  
Fordern Sie kostenlos unser Gesamtverzeichnis an.*



Trance, Hypnose und Selbsthypnose gehören zu den ältesten Heilverfahren der Menschheit. Ein natürlicher Zustand tiefer Entspannung wird zur medizinischen Therapie genutzt.

**Anwendungshinweise:**

Um eine optimale Wirkung zu erreichen, wird ein regelmäßiges Training über mindestens acht Wochen empfohlen. Dazu sollte zweimal täglich eine Geschichte vollständig angehört werden.

Bitte hören Sie diese therapeutische CD nicht beim Autofahren und bei anderen Tätigkeiten, die Ihre volle Aufmerksamkeit erfordern! Beachten Sie die Informationen im Booklet.