

Dr. Winfried Häuser
Dr. Susanne Wambach

FIBROMYALGIE



Weniger Schmerzen,
besser schlafen,
mehr leisten durch
Selbsthypnose



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.

Hypnos Verlag GmbH
Sophienstraße 4 B
70180 Stuttgart
www.hypnos.de

ISBN 978-3-933569-48-6

► Best.-Nr. CD 3008

2. Auflage 2015

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat, Satz, Koordination: Jörg Exner (www.vbje.de)

Gestaltung: Gitta Merkle (www.kunststueck.info)

Herstellung: digiCon AG, Kornwestheim

Titelfoto: © SNEHIT – Fotolia.com

Über diese CD

Dies ist eine therapeutische Hypnose-CD zur Behandlung des Fibromyalgie-Syndroms. Sie wurde als Ergänzung zu einem individuell abgestimmten Herz-Kreislauf- und Muskeltraining entwickelt. Durch Suggestionen und Fantasiereisen unterstützt das Selbsthypnosetraining die Schmerzkontrolle und hilft, die Schmerzen zu reduzieren sowie das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

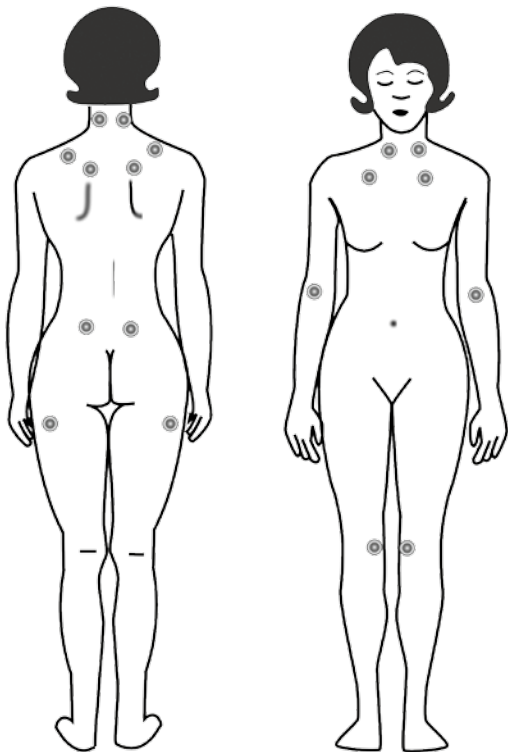
Hintergrund: das Fibromyalgie-Syndrom (FMS)

Mehr als 1 Million Menschen in Deutschland sind an Fibromyalgie erkrankt. Und die Dunkelziffer ist hoch, denn die Diagnose ist schwierig. Die Betroffenen leiden an generalisierten Schmerzen in der Muskulatur, dem Bindegewebe und den Knochen sowie den Gelenken. Häufige Folgen sind massive Schlafstörungen und Kopfschmerzen bis hin zur Migräne. Hinzu kommen oft Begleitsymptome wie Schwellungsgefühle in Händen, Füßen oder Gesicht, Reizdarm, Reizmagen, Überempfindlichkeit der Schleimhäute sowie vermehrte Ängstlichkeit und Depressivität.

Die Ursachen des Fibromyalgie-Syndroms sind bisher nicht geklärt. Die chronische Erkrankung ist unheilbar und kann medizinisch nur begrenzt beeinflusst werden. Ziel der Behandlung ist es daher vor allem, die Symptome zu lindern, die Leistungsfähigkeit der Erkrankten im Alltag zu erhalten oder zu verbessern und so deren Lebensqualität zu erhöhen.

Behandlung von FMS

Die dauerhafte Einnahme von Schmerz- und Schlafmitteln kann zu Medikamentenmissbrauch, Sucht und unabsehbaren Folgeschäden führen. Daher



Hinweis auf Fibromyalgie:
eine erhöhte Druckschmerz-
haftigkeit an mindestens
11 von 18 Druckpunkten
(Tender Points). Diese Dia-
gnosepunkte liegen meist
gelenknah an den Sehnen-
Muskel-Ansätzen.

wird heute eine Kombination von Maßnahmen empfohlen, die langfristig wirken, von Betroffenen selbstständig durchgeführt werden können und keine oder nur geringe Nebenwirkungen haben. Diese multimodale Schmerztherapie umfasst neben der Einnahme von Medikamenten in Verbindung mit Sport- und Funktionstraining meist eine Patientenschulung sowie physikalische Therapien, Psychotherapie und Entspannungsmethoden. Dazu gehört auch die medizinische Hypnose. In der wissenschaftlichen Literatur gibt es Hinweise, dass Suggestionen und Fantasiereisen den Schmerz reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden von Fibromyalgiepatienten verbessern können.

Anwendungshinweise zu dieser CD

Die vorliegende Hypnose-CD wurde als Ergänzung zu einem individuell abgestimmten Herzkreislauf- und Muskeltraining sowie psychotherapeutischen Maßnahmen entwickelt. Ziel ist es, dass Ihre Muskeln und Sehnen geschmeidig werden und Ihr Schlaf wieder erholsam wird. Zusammen mit einer Trainingstherapie kann das regelmäßige Hören der CD dazu beitragen, dass Sie körperlich und geistig leistungsfähiger werden.

Stück 3, »Leistungsfähig durch erholsamen Schlaf«, wird von einer Ärztin gesprochen. Es soll Ihnen helfen, tagsüber die Schmerzen aktiv zu bewältigen und sich leistungsfähig zu fühlen. Hören Sie es über vier Wochen mindestens dreimal pro Woche tagsüber und nicht vor dem Einschlafen an, und zwar zu einem Zeitpunkt, zu dem Ihre Schmerzen nicht zu stark sind.

Stück 4, »Aktive Schmerzkontrolle«, wird von einem Arzt gesprochen. Es fördert einen erholsamen Schlaf und das allgemeine Wohlbefinden. Hören Sie es über vier Wochen täglich abends vor dem Einschlafen.

Bei regelmäßigem Üben mit der CD werden Sie immer schneller in den Zustand der Hypnose gehen und die positiven Wirkungen dieses Zustandes spüren. Sie werden dann auch stärkere Schmerzen erfolgreich kontrollieren können.

Nach 4 bis 6 Wochen reicht es, mit beiden Übungen bei Bedarf zu üben, zum Beispiel dann, wenn Ihre Beschwerden bei seelischen Belastungen oder Wetterwechsel zunehmen sollten. Sie werden sicher herausfinden, welche der beiden Übungen Ihnen dann am besten hilft.

Die Autoren verwenden auf dieser CD einige Metaphern und Suggestionen, die von Dr. med. M. Böckmann und Dipl.-Psych. B. Trenkle veröffentlicht wurden.

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 Autoren und Sprecher

DR. MED. WINFRIED HÄUSER

ist Facharzt für innere Medizin – spezielle internistische Intensivmedizin – und Facharzt für psychotherapeutische Medizin mit den Zusatzbezeichnungen »Spezielle Schmerztherapie« und »Sportmedizin«. Er ist ärztlicher Leiter des Schwerpunktes Psychosomatik der Klinik Innere Medizin I des Klinikums Saarbrücken sowie Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Interdisziplinäre Schmerztherapie (DIVS). Als Dozent für autogenes Training und Hypnose, Lehrtherapeut für systemische Therapie und Ausbilder in psychosomatischer Medizin und Schmerztherapie ist er für Ärztekammern und medizinische Fachgesellschaften tätig.



DR. MED. SUSANNE WAMBACH-KLUGE

ist Ärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe – Spezielle Schmerztherapie – Psychotherapie. Sie ist Therapeutin für ärztliche Hypnose und autogenes Training der Deutschen Gesellschaft für Ärztliche Hypnose und Autogenes Training (DGÄHAT) sowie Mitglied gynäkologischer, psychotherapeutischer und schmerztherapeutischer Fachgesellschaften.

Medizinische Hypnose

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

*Dagmar Ertle, Anette Fahl:
Blutdrucksenkung mit Hypnose
Selbsthypnosetraining zur
Blutdruckregulierung
Audio-CD, Booklet
ISBN 978-3-933569-22-6
► Best.-Nr. CD 3005*

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

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

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

*Lars-Eric Uneståhl:
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
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:

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