Schmetterlinge im Bauch

Dr. med. Winfried Häuser

Behandlung von
Reizmagen und Reizdarm
durch medizinische Hypnose

HYPNOSVERLAG

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
Gudrun Schmierer GmbH & Co. KG
Esslinger Straße 40
70182 Stuttgart
www.hypnos.de

ISBN 978-3-933569-28-8
▸ Best.-Nr. CD 3007
2. Auflage 2007
Alle Rechte vorbehalten
Redaktion, Satz, Koordination: Jörg Exner, Esslingen (www.vbje.de)
Gestaltung: Gitta Merkle, Dettingen (www.kunststueck.info)
Herstellung: digiCon AG, Kornwestheim

Über diese CD

Schon die Menschen in der Steinzeit haben Erkrankungen nicht nur mit Heilpflanzen und Operationen, sondern auch mit geistigen Methoden wie Heilungsritualen behandelt, in denen Hypnosetechniken benutzt wurden. Aus diesen Heilungsritualen hat sich die medizinische Hypnose entwickelt.
Heute ist die Hypnosetherapie eine anerkannte Behandlungsmethode in der Medizin und wird von ärztlichen (gastroenterologischen) Fachgesellschaften zur Behandlung des Reizdarmes empfohlen. In wissenschaftlichen Untersuchungen wurde nachgewiesen, dass die Lebensqualität von Patienten mit Reizdarm, die nicht auf eine medikamentöse Behandlung ansprechen, durch medizinische Hypnose merklich verbessert werden kann. Auch beim Reizmagen konnte eine Beschwerdelinderung durch Hypnose nachgewiesen werden.

Einsatzgebiete und Wirkungsweise

Ziel der vorliegenden Hypnose-CD ist es, das körperliche Wohlbefinden des Betroffenen zu verbessern und körperliche Beschwerden wie Schmerzen, Übelkeit und Stuhlunregelmäßigkeiten zu reduzieren. Dazu wird der Patient in einen Zustand der Selbstversenkung geleitet, in dem Außenreize immer unbedeutender und das eigene innere Erleben immer wichtiger werden.
Dabei werden sowohl Suggestionen der klassischen, als auch der modernen Hypnose genutzt. In Stück drei verwenden wir Suggestionen, wie sie von einer Arbeitsgruppe um Dr. med. P. Whorwell (Manchester, UK) in wissenschaftlichen Studien beim Reizdarm verwendet wurden. Bei der modernen Hypnose im vierten Track kommen unter anderem Metaphern zur Anwendung, die von

Prof. Dr. W. Bongartz (Konstanz) und Dipl.-Psych. R. Weber (Bernried) veröffentlicht wurden.
Aus der Fülle der angebotenen Suggestionen werden nicht alle gleichermaßen bei Ihnen wirken. Vielmehr werden Sie unbewusst nur diejenigen auswählen, die für Sie richtig sind und die Sie selbst zu Eigensuggestionen umwandeln. Eine Fremdsuggestion ist nur wirksam, wenn sie bewusst umgewandelt oder zu einer Eigensuggestion wird.
Die Hypnosetherapie kann mit einer medikamentösen Behandlung kombiniert werden. Ihre Nebenwirkungen liegen nicht höher als die eines Scheinmedikamentes (Plazebo).
Über die Therapie von Reizmagen und Reizdarm hinaus kann die Hypnosebehandlung auch zur Linderung anderer körperlicher und seelischer Beschwerden beitragen. Sie ersetzt jedoch nicht eine psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung von Angsterkrankungen oder Depressionen bzw. eine internistische Behandlung innerer Erkrankungen. Medizinische Hypnose ist eine Ergänzung der medizinischen Behandlung und ersetzt diese nicht.

Anwendung

Dies sollten Sie bei der Anwendung der CD beachten:

- ORT: Hören Sie die CD am besten über einen Kopfhörer an einem ruhigen Platz, an dem Sie ungestört sind, im Sitzen oder Liegen, was für Sie am angenehmsten ist.
- TAGESZEIT: Sie können die CD zu jeder Tageszeit hören. Probieren Sie aus, was für Sie das Beste ist. Wenn Sie nach dem Anhören wach werden wollen, stellen Sie den CD-Player auf »Repeat«, damit am Ende das erste Stück auf der CD, die Dehypnose, abgespielt wird. Wenn Sie nach dem Anhören am Abend

in einen erholsamen Schlaf hinübergleiten wollen, hören Sie die CD bis zum Ende ohne Wiederholung.

■ ANWENDUNGSDAUER: Finden Sie zunächst heraus, ob sie besser auf Stück drei (klassische Hypnose) oder Track vier (Hypnose nach M. Erickson) reagieren. Es genügt, wenn Sie mit einer der beiden Methoden bzw. Tracks üben. In den ersten vierzehn Tagen sollten Sie die CD einmal täglich hören. In den nächsten vier Wochen sollten Sie mindestens dreimal pro Woche üben. Danach genügt die Anwendung bei Bedarf, d. h. wenn Sie Lust dazu haben oder wenn Ihre Beschwerden, etwa im Rahmen von akuten Infekten oder seelischen Belastungen, kurzfristig zunehmen sollten.

Wann Sie diese CD nicht anwenden sollten

■ UNGEKLÄRTE MEDIZINISCHE DIAGNOSE: Wenn Sie Schmerzen haben, deren Ursache medizinisch ungeklärt ist, sollten Sie vor Anwendung der CD unbedingt Ihren Arzt fragen und eine fachärztliche Diagnose z. B. eines Neurologen oder Schmerzspezialisten einholen. Eine vorherige medizinische Abklärung von Bauchschmerzen und die eindeutige Diagnose eines Reizmagens oder Reizdarmes sind notwendig, damit Sie von der CD profitieren.

■ PSYCHIATRISCHE KRANKHEITSBILDER: Wenn Sie an psychischen Erkrankungen wie Psychosen, Schizophrenien oder Halluzinationen leiden oder gelitten haben, dürfen Sie diese CD keinesfalls verwenden. Menschen mit schweren Panik- und Zwangserkrankungen sollten die CD nur mit Zustimmung ihres behandelnden Psychiaters bzw. Psychotherapeuten hören.

■ GERINGE HYPNOTISIERBARKEIT: Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass etwa zehn Prozent der Bevölkerung kaum, achtzig Prozent mäßig und zehn Prozent sehr gut hypnotisierbar sind. Die übergroße Mehrheit der

Reizmagen- und Reizdarmpatienten kann also von dem Hören dieser CD profitieren. Wenn Sie allerdings nach vier Wochen regelmäßigen Übens keine positiven Effekte bei sich feststellen, sollten Sie sich an einen in medizinischer Hypnose ausgebildeten Arzt oder psychologischen Psychotherapeuten zwecks eine individuellen Life-Hypnose-Behandlung wenden. Wissenschaftliche Studien haben keinen Unterschied zwischen Life-Hypnosen und CD-Hypnosen beim Reizdarm nachweisen können.

■ ZU WENIG ZEIT, ZU WENIG KRAFT: Wenn Sie zu wenig Zeit oder Kraft haben, um für Ihre Gesundheit Selbsthypnose zu lernen und anzuwenden, sollten Sie sich ebenfalls an einen Hypnotherapeuten wenden, der Ihnen hilft, Energie für sich selbst zu bekommen.

Weiterführende Informationen

Weitere laienverständliche und qualitätsgesicherte Informationen zum Reizmagen und Reizdarm erhalten Sie auf der Internetseite des Autors unter der Adresse:

http://www.klinikum-saarbruecken.de/infozentrale/ergebnis.php3?abt=59.

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.

Der Autor

DR. MED. WINFRIED HÄUSER

ist Facharzt für innere Medizin – spezielle internistische Intensivmedizin – und Facharzt für psychotherapeutische Medizin mit den Zusatzbezeichungen »Spezielle Schmerztherapie« und »Sportmedizin«. Er ist ärztlicher Leiter des Funktionsbereiches Psychosomatik der Medizinischen Klinik I und Koordinator des Zentrums für Schmerztherapie des Klinikums Saarbrücken gGmbH sowie Vizepräsident der Deutschen Interdisziplinären Vereinigung für Schmerztherapie (DIVS) und Sprecher des Arbeitskreises »Bauchschmerzen« der Deutschen Gesellschaft zum Studium des Schmerzes (DGSS). 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. Häuser ist Autor zahlreicher Veröffentlichungen zu Themen der inneren Medizin, Psychosomatik und Schmerztherapie, insbesondere zur Wechselwirkung körperlicher und seelischer Prozesse, zur Lebensqualität bei chronischen Erkrankungen und zur Integration psychotherapeutischer Methoden in die Medizin.

Medizinische Hypnose

Häuser, Dr. med. Winfried;
Wambach, Susanne:
Leistungsfähigkeit durch erholsamen Schlaf. Aktive Schmerzkontrolle
Medizinische Hypnose zur Therapie des Fibromyalgiesyndroms
Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR
ISBN 978-3-933569-30-1
▸ Best.-Nr. CD 3008

Ertle, Dagmar; Fahle, Anette:
Blutdrucksenkung mit Hypnose
Selbsthypnosetraining zur Blutdruckregulierung und -senkung
Audio-CD, 25,80 EUR
ISBN 978-3-933569-22-6
▸ Best.-Nr. CD 3005

Mrochen, Prof. Dr. Siegfried:
Mentale Blasenkontrolle
Ein Programm zur mentalen Blasenkontrolle
Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR
ISBN 978-3-933569-17-2
▸ Best.-Nr. CD 3004

Schmierer, Dr. Albrecht:
Locker Lassen Lernen
Schmerzfrei durch Hypnosetraining
Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR
ISBN 978-3-933569-03-5
▸ Best.-Nr. CD 1004

Uneståhl, Lars-Eric:
Idealgewicht
Selbsthypnoseanleitung zur Gewichtskontrolle und Selbstorganisation
Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR
ISBN 978-3-933569-09-7
▸ Best.-Nr. CD 2003

Uneståhl, Lars-Eric:
Schlaftraining
Selbsthypnosetraining zum Einschlafen und Durchschlafen
Audio-CD, Booklet, 25,80 EUR
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.

HYPNOSVERLAG

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

Anwendungshinweise:
Wenn Sie nach der Anwendung wach werden wollen, stellen Sie den CD-Player auf »Repeat«, um zur Dehypnose das erste Stück zu hören.

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