

# Vista

Schweizer  
Gesundheits-Magazin

## Hypnosetherapie

Ein modernes Heilverfahren

## Zöliakie

Beschwerdefrei geniessen



# Wie läuft's?

Harnwege im Fokus

Die medizinische Hypnose hat sich als wissenschaftlich belegtes Heilverfahren etabliert. Vista sprach mit einem Zahnarzt, einer Schmerztherapeutin und einer Anästhesistin über die Vorteile der Hypnose als begleitende Therapie. Athena Tsatsamba Welsch

# Hypnosetherapie

## Ein modernes Heilverfahren



Der Begriff Hypnose stammt aus dem Griechischen und leitet sich vom Wort «Hypnos» (Schlaf) ab. Die Hypnose ist ein sehr altes Therapieverfahren; im vergangenen Jahrhundert hat der amerikanische Psychiater Milton H. Erickson (1901 bis 1980) die Hypnose wiederentdeckt und als moderne Heilmethode geprägt.

### Hypnose als begleitende Therapie

Die Hypnose ist keine eigenständige Therapie, sondern sie wird begleitend in der Zahnmedizin, Medizin und Psychotherapie eingesetzt. Bevor eine Behand-

lung unter Hypnosebegleitung beginnt, findet ein Vorgespräch statt. Der Patient wird vom behandelnden Arzt über die Hypnose aufgeklärt, es wird eine Diagnose erstellt und gemeinsam das Ziel der Behandlung festgelegt. In der Regel wird im Vorgespräch eine Probehypnose durchgeführt. In der medizinischen Hypnose steht immer der therapeutische Nutzen im Zentrum der Behandlung. Die medizinische Hypnose hat nichts mit Bühnenshows zu tun, bei denen der Eindruck entstehen soll, dass die hypnotisierten Personen zu ferngesteu-

ten Wesen werden. «Hypnose ist ein zu Heilzwecken wissenschaftlich belegtes Therapieverfahren, mit welchem veränderte, natürliche Bewusstseinszustände erzeugt werden. So können zum Beispiel Wahrnehmungen wie Schmerzen abgeschwächt und Angstblockaden gelöst werden», betont Dr. med. dent. Harald Kraus, Inhaber der Zahnarztpraxis Eichwiesen in Fällanden und Mitglied der Schweizerischen Ärztegesellschaft für Hypnose (SMSH).

### Einleitung und Auflösung der Trance

Der Hypnotiseur leitet die Trance mit Atemübungen und gezielten Formulierungen ein, die den Patienten an seinen persönlich sicheren inneren Ruheort, dem sogenannten «Safe Place», führen. Dieser Ort kann der Strand, der Wald oder ein anderer Wohlfühlort sein. Durch das angenehme Grundgefühl gerät der Patient allmählich in den Trancezustand. Anhand äusserlicher Merkmale wie z. B. eine tiefere Atmung, ein entspannter Gesichtsausdruck, Lidflattern bei geschlossenen Augen wie auch die Entspannung von Armen und Beinen merkt der Arzt, dass sich der Patient in Trance befindet. Fälschlicherweise wird Hypnose oft mit Schlaf gleichgesetzt. «Der Trancezustand ist mit einem höchst konzentrierten Bewusstseinszustand vergleichbar, in dem der Patient bei vollem Bewusstsein ist und der freie Wille bestehen bleibt», betont der Zahnarzt. Während der Behandlung findet ein Rapport statt, der Hypnotiseur stellt dem Patienten Fragen und erhält Feedback von ihm. Am Ende der Behandlung wird der Patient durch die Reorientierung wieder aus der Trance zurückgeholt, indem er aufgefordert wird, tief einzuatmen, Arme und Beine zu bewegen und die Augen langsam zu öffnen.

### Hypnose in der Zahnbehandlung

Wer kennt nicht plötzliches Magengrummeln vor dem bevorstehenden Zahnarzttermin? Nicht selten wird eine Routinekontrolle aus Angst auf die lange Bank geschoben. Hat man sich doch überwunden, zum Zahnarzt zu gehen, kann allein der sterile Geruch in der Zahnarztpraxis Panikattacken auslösen. Eine unbeschwertere Behandlung für Arzt und Patienten ist unter diesen Voraussetzungen kaum möglich. Gerade bei Dentalphobikern wendet Dr. Kraus die Hypnose an, um ihnen die Angst zu nehmen und um ihnen die Zahnbehandlung zu erleichtern. «Die Hypnose eignet sich auch bei Patienten mit extremen Würgereiz oder allergischen Reaktionen auf Lokalanästhetika.»

Doch wie kann Hypnose dem Patienten die Angst nehmen? «Die Hypnose versetzt den Patienten in einen intuitiven

Trancezustand, in welchem der Patient seine Ängste auf einer anderen Bewusstseinsstufe erleben kann. Durch den erlangten Trancezustand wird ein kooperatives, angstfreies Klima zwischen Zahnarzt und Patient erzeugt, was eine optimale Behandlung ermöglicht.» Darüber hinaus wirkt sich die Hypnose auch auf den Heilungsprozess aus. «Gerade bei zahnmedizinisch-chirurgischen Eingriffen wird eine deutlich bessere Wundheilung festgestellt.» Unter Hypnose seien die Patienten entspannter und der behandelnde Arzt müsse weniger Kraft aufwenden, was sich positiv auf den Heilungsprozess auswirke.

### Hypnose in der Schmerztherapie

Die Hypnose hat sich auch in der akuten und chronischen Schmerztherapie bewährt, wenn andere Methoden nicht mehr ausreichen. «Ziel ist es, dass sich Betroffene vom Schmerz distanzieren können und mit dem verbleibenden Schmerz umgehen lernen», betont Dr. med. Susan Balogh, Fachärztin Anästhesiologie FMH und Hypnose (SMSH) am Zentrum für Schmerzmedizin im Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil. Für chronische Schmerzpatienten sei die Hypnose eine wahre Wohltat. Deswegen nehme die Selbsthypnose in der Schmerztherapie einen zentralen Stellenwert ein. «Oft haben Schmerzpatienten schmerzbedingte Schlafstörungen. Patienten werden gezielt angeleitet, in diesen und anderen auftretenden Schmerzsituationen Selbsthypnose anzuwenden, um die Schmerzen allmählich selbst ohne einen Therapeuten bewältigen zu können.» Dafür sei eine Kooperation und eine grosse Disziplin von Seiten der Betroffenen nötig.

Zu Beginn der Therapie finden die Sitzungen ungefähr im wöchentlichen Turnus statt, später in längeren Abständen mit dem Ziel, dass Patienten die Selbsthypnose dann bei Bedarf anwenden können. «Einer meiner Patienten hat es geschafft, sich vom Schmerz zu distanzieren, indem er sich vorstellt, dass der Schmerz auf dem Stuhl sitzen bleibt, wenn sein Körper sich vom Stuhl erhebt.» Bei einer Migränepatientin konnte

Fortsetzung auf Seite 6

# Vista

Schweizer  
Gesundheits-Magazin

**Gewinnen Sie:**

**3 Wohlfühlübernachtungen für 2 Personen im Rainbow-Doppelzimmer des 5\* FerienArt Resort & Spa Saas-Fee inkl. Lust- & Gaumen-Halbpension im Wert von CHF 2340.–**

Gültig: 14. Juni 2012 bis 19. April 2013, Anreise Sonntag bis Mittwoch (nach Verfügbarkeit und auf Anfrage)



Und so sind Sie an der Verlosung dabei:

Senden Sie ein SMS mit dem folgenden Text:

VISTA WELLNESS an 919 (CHF 1.50/SMS) oder wählen Sie die Tel.-Nr. 0901 333 152 und nennen Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und private Tel.-Nr. (CHF 1.50/Anruf, Festnetztarif), oder Gratiesteilnahme per WAP: <http://win.wap.919.ch>

Teilnahmeschluss: 30. September 2012

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen!

### Berg- & Wellness-Special

- 4 Übernachtungen im alpinen Doppelzimmer inkl. Lust- & Gaumen Halbpension
- freier Zutritt zu unserer Wellness- und Wellfitanlage inkl. CHF 100.– Wellnessgutschein
- alle Bergbahnen und Postauto im Saastal inklusive (bis 31.10.) und ein Eintritt ins Saaser Museum
- Kinderbetreuung und Teen's Club
- ÖKO-Elektrotaxi bei An- & Abreise

ab CHF 807.– pro Person

Buchbar vom 20. August bis 20. Dezember 2012

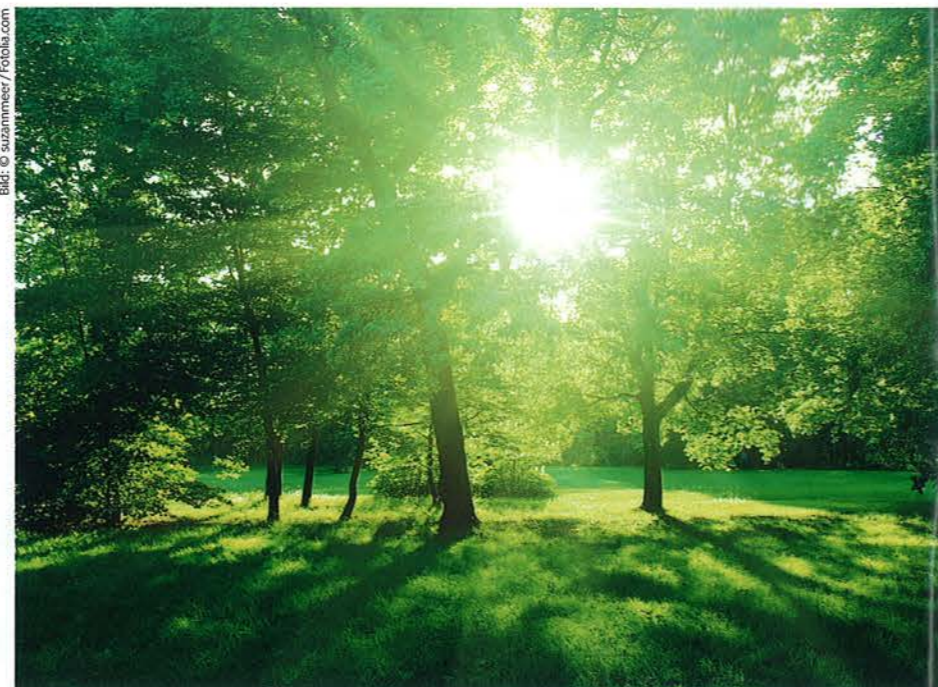
Reservierung & Informationen:  
Ferienart Resort & Spa  
Dorfweg 1 – 3906 Saas-Fee  
Tel: +41 (0) 27 958 19 49  
[reservation@ferienart.ch](mailto:reservation@ferienart.ch)  
[www.ferienart.ch](http://www.ferienart.ch)

FERIEN  
art  
RESORT & SPA SAAS-FEE

die Medikation durch Hypnose um mehr als die Hälfte reduziert werden. Bei auftretenden Kopfschmerzen stelle sie sich vor, dass sie den Schmerz wie durch ein Ventil bewusst aus dem Körper ausleite. «Auch wenn eine hundertprozentige Schmerzfremheit in den meisten Fällen unrealistisch ist, erhalten Betroffene durch eine Schmerzreduktion und temporäre Schmerzfremheit wieder mehr Lebensqualität zurück.»

### Hypnose in der Anästhesie

Die Hypnose wird auch als Narkosebegleitung angewandt. «Das Ziel einer hypnotischen Begleitung bei einer Operation ist es, dem Patienten in dieser Ausnahmesituation Vertrauen und Sicherheit zu vermitteln», sagt Dr. med. Ursula Speck, Oberärztin am Institut für Anästhesiologie des Kantonsspitals St. Gallen und ebenfalls Mitglied der SMSH. Zudem wirke sich Hypnose positiv auf die Genesung aus. «Klinische Studien konnten nachweisen, dass sich ein Vorgespräch in Kombination mit hypnotischen Suggestionen in allen untersuchten Kategorien (postoperativer Schmerzmittelbedarf, Anzahl von Komplikationen, Dauer des Aufenthaltes auf der Intensivstation und im Spital und die Zeit bis zur Rückkehr zum Arbeitsplatz) positiv auswirkte im Vergleich zu Vorgesprächen ohne hypnotische Suggestionen.» Das Anästhesie-Team wird darin geschult, dem Patienten auf ruhige Art zu begegnen und seine Worte bewusst zu wählen. «Wir vermeiden Schmerzbe-griffe. Bei der Lokalanästhesie sagen wir dem Patienten, dass er diese spüren wird und umgehen die Worte Spritze, Stechen und Brennen, da Studien zeig-



Durch «Utilisieren» (Nutzbarmachen) wird bspw. der Sauerstoff, der der Atemmaske entströmt, zur frischen Brise auf der Waldwiese und verliert somit seine belastende Wirkung.

ten, dass dieses «Vorwarnen» Angst und Schmerzempfindung steigert.» Eine Herausforderung stelle zudem das betriebsame und laute operative Umfeld dar. Durch hypnotische Techniken wie das «Utilisieren» (Nutzbarmachen) und das «Reframing» (Umdeuten) verlieren diese Umgebungsfaktoren ihre belastende Wirkung. «So wird der Sauerstoff, der der Atemmaske entströmt, zur frischen Brise auf der Waldwiese und die Hintergrundgeräusche zu einem Rauschen des Windes in den Bäumen.» Unter Anleitung des Anästhesiepersonals wählt der Patient auch hier einen «Safe Place» aus. Während sich der Patient an seinen sicheren inneren Ruheort begibt, wird die Anästhesie eingeleitet und die Operation kann beginnen.

### Ausblick

Hypnose hat sich als begleitende Therapiemethode bewährt. Um sich jedoch vor Missbrauch zu schützen, sollten sich Interessierte nur an ausgebildete Fachpersonen wenden. In der Schweiz gibt es zwei anerkannte Hypnosegesellschaften: Die SMSH (Schweizerische Ärztesgesellschaft für Hypnose) und die GHypS (Gesellschaft für klinische Hypnose Schweiz). In beide Fachgesellschaften können nur Ärzte, Psychologen und Zahnärzte beitreten. Eine Therapeutenliste kann im Internet unter den jeweiligen Fachgesellschaften heruntergeladen werden.

### Quellen

[www.smsch.ch](http://www.smsch.ch) | [www.hypnos.ch](http://www.hypnos.ch)

Klinische Tests mit Wallwurzextrakt haben gezeigt, dass die Pflanze eine Reihe von Wirkstoffen enthält, die sich hervorragend zur Behandlung von Bewegungsschmerzen eignen. Doch nur sorgfältig zubereitete Extrakte garantieren eine gute Wirkung.

# Wallwurzsalbe

## Wirkt rasch und effektiv bei Schmerzen

Wie jedes Jahr ist Dr. Andres bei der Produktion des Wallwurzextraktes dabei, das für seine Original Wallwurzsalbe bestimmt ist. Neben der Verarbeitung der Wurzel legt Dr. Andres sehr viel Wert auf Anbau und Ernte. Soll sie von bester Qualität sein, muss sie aus biologischem Anbau stammen, auf geeignetem Boden wachsen können, sorgfältig gepflegt sein und zum richtigen Zeitpunkt geerntet werden. Verwendet werden ausschliesslich die Wurzeln einer bestimmten Unterart. Die Ernte erfolgt in den frühen Morgenstunden. Danach muss alles schnell gehen, denn die Wirkstoffe der Wallwurz sind sehr empfindlich. Sie müssen rasch verarbeitet werden, damit sie ihre volle Wirkung behalten.

Für die Extraktion gelten strenge Regeln. Dr. Andres: «Für einen guten Extrakt sollen nur Lösungsmittel verwendet werden, an die der menschliche Körper seit Jahrtausenden gewöhnt ist. In unserem Fall ist dies ein Gemisch von Wasser und Alkohol.» Nur so kann vermieden werden, dass Stoffe aus der Pflanze herausgelöst werden, die der Körper nicht kennt und die nicht selten zu Nebenwirkungen führen.

### Wallwurz gegen Schmerzen

Dank der sorgfältigen Zubereitung ist die Original Dr. Andres Wallwurzsalbe so erfolgreich. Schmerzen in Gelenken bei Rheuma, Arthritis und Arthrose, Sportverletzungen, Venenentzündungen, Krampfadern und Hämorrhoiden lassen sich wirksam behandeln.



Neben der erwiesenen Wirksamkeit gegen Schmerzen hat die Dr. Andres Wallwurzsalbe weitere überzeugende Argumente. Die Salbe ist nämlich ein Gel, es zieht sofort ein, schmiert nicht und hinterlässt keine Flecken. Ausserdem ist es sehr gut hautverträglich und geruchlos.



## Nervös? Angespannt?

**zeller entspannung – beruhigt und entspannt**

■ Mit den Extrakten aus **Passionsblume, Baldrian, Petasites und Melisse**



Max Zeller Söhne AG  
8590 Romanshorn  
[www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.  
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



### Rasche Wirkung bei Rückenschmerzen

Eine 2009 veröffentlichte Studie attestiert einer pflanzlichen Salbe mit Wallwurzextrakt eine effektive und rasche Wirkung bei Rückenschmerzen. Die 120 Patienten mit Schmerzen im oberen Rückenbereich wurden während vier bis sechs Tagen dreimal täglich mit vier Gramm Wallwurzsalbe behandelt. Gegenüber dem Scheinmedikament (Placebo) war die Verringerung der Schmerzintensität um 95 Prozent hoch überlegen (Placebo: 37,8 Prozent). Zudem reduzierten sich bereits innerhalb einer Stunde nach der ersten Anwendung Ruhe- und Bewegungsschmerzen deutlich.  
British Journal of Sports Medicine, 2009

### Wallwurz bei Sportverletzungen

Präparate mit Wallwurzextrakt gelten bei Muskel- und Gelenksbeschwerden als pflanzliche Alternative zur Standardtherapie mit Diclofenac (z. B. Voltaren®). Besondere Beachtung fand eine 2005 publizierte Studie, welche bei einer akuten Verstauchung des Sprunggelenks eine Wallwurzsalbe mit dem Wirkstoff Diclofenac verglich. Bei vier Anwendungen pro Tag während sechs bis acht Tagen war die Schmerztoleranz auf Druck bei der Wallwurzsalbe dem Standardpräparat überlegen, bei der Wirkung auf Ruhe- und Bewegungsschmerz sowie Gelenkschwellung ebenbürtig.  
Ars Medici, Thema Phytotherapie, 1/2010