

Neue Aktion sucht alte Hausmittel

BREMERHAVEN. Mit Spaß etwas für die Fitness tun, leicht und doch lecker essen. Wohlfühlinseln in den Alltagsstress einbauen und Ideen sammeln, wie sich Magengrummeln & Co. mit Hausmitteln behandeln lassen – das alles können die Leserinnen und Leser der NORDSEE-ZEITUNG bald mit Tipps aus der Aktion Gesund!. Sechs Wochen lang, vom 18. Mai bis zum 28. Juni, werden Sie jeden Tag eine komplette Seite mit Informationen rund ums Gesundbleiben und Gesundwerden finden. Zudem wird es Gelegenheit geben, Vorträgen zu lauschen, Fragen zu stellen und an Verlosungen teilzunehmen.

Angebote aus der Region

Bei der Aktion Gesund! werden zahlreiche Angebote aus der Region vorgestellt. Nach der Auftaktwoche stehen die Themenschwerpunkte Fitness, Ernährung, Seelenbalance, alternative Medizin und Wellness jeweils eine Woche lang im Fokus der Berichterstattung. Welches sind die Zivilisationskrankheiten, die am weitesten verbreitet sind? Wo finde ich Vereine und Anbieter für Fitnesskurse, die dem inneren Schweinehund keine Chance mehr lassen? Was ist eigentlich chinesische Medizin, und wo wird sie praktiziert? Antworten auf all diese Fragen gibt es im Mai und Juni.

Doch schon jetzt bitten wir unsere Leserinnen und Leser um Hilfe. Kennen Sie ein Hausmittel, das gut hilft und mit wenig Aufwand herzustellen ist? Eins, das anderen vielleicht den Gang in die Apotheke erspart? Es wäre schön, wenn Sie uns und Ihren Mitmenschen diesen Geheimtipp weitergeben – einfach im Internet!

www.gesund-region.de/hausmittel-einreichen.html
aufrufen und die Fragen beantworten. Im Rahmen der Aktion werden die Hausmittel veröffentlicht. Mit Ihrem oder ohne Ihren Namen, ganz wie Sie mögen.

Im Internet finden Sie auch weitere Informationen über die geplanten Gesundheitswochen, zu erreichen über das Gesundheitsportal der NORDSEE-ZEITUNG. (shs)

www.gesund-region.de



Gegen Burn-out, Flugangst, beim Abnehmen oder bei Schlafstörungen – Hypnose kann bei Vielem helfen.

Foto dpa

Therapie mit Hypnose

Hypnotherapie ist kein Schabernack, sondern ein **wissenschaftlich anerkanntes Verfahren** zur Kurzzeittherapie. Ihre Anwendung kann bei vielen Störungen Hilfe bringen. **VON ANGELA BLUMBERGER**

Manche Menschen scheuen vor einer Therapie zurück, weil sie nicht davon ausgehen, es könnte sich auch um eine kurzeilige Angelegenheit handeln. Zu einem guten Berater/Therapeuten kann man natürlich auch gehen, um sich eine unabhängige Expertenmeinung zu einem bestimmten Thema oder Problem in einer Lebenssituation zu holen. Das kann eine große Hilfe sein. An dieser Stelle möchte ich den integrativen Ansatz der Hypnotherapie vorstellen, die auch als „Systemische Therapie nach Innen“ bezeichnet wird.

Was genau ist Hypnose, Hypnotherapie oder Hypnoanalyse, wann wird sie angewendet und wie lange dauert eine Behandlung?

Als Hypnose wird sowohl die therapeutische Methode, also das Verfahren zur Erlangung einer hypnotischen Trance, als auch der Zustand der Trance bezeichnet. Die Hypnose – der Begriff leitet sich vom griechischen Wort „hypnos“ („Schlaf“) her – ist das älteste belegte therapeutische Verfahren, das wir kennen. So gab es schon zwischen dem 7.

und 5. Jahrhundert vor Christus den „Tempelschlaf“, bei dem der Hilfesuchende sich in die Hände eines Priesters begab, der mit ihm Rituale durchführte und ihn in einen schlafähnlichen Zustand versetzte. Die griechische Mythologie verweist zum Beispiel auf Asklepios (Äskulap), den Gott der Heilkunst. Der Kranke erhoffte sich, im Traum Antworten auf seine Fragen zu erhalten, die geäußert werden mussten.

Die moderne **Hypnose** wird heute immer noch in der Medizin angewendet zum Beispiel zur Geburtsvorbereitung, zur Operationsvorbereitung und in der zahnärztlichen Behandlung beziehungsweise bei „Zahnarztphobie“ sowie zur Raucherentwöhnung und Gewichtsreduzierung. Solche Behandlungen umfassen etwa bis zu vier Sitzungen.

Die **Hypnotherapie** ist ein kurzzeittherapeutisches Verfahren, das sich nachweislich, also mit wissenschaftlicher Anerkennung, bei der Behandlung zum Beispiel von Depressionen, Ängsten, Zwängen, Schmerzen, Essstörungen, Tinnitus, Lähmungen, Infarkt, MS, Tics, Traumafolgestörungen, Übelkeit und Erbre-

chen etwa bei Krebs bewährt hat. Für diese Behandlungen muss man etwa mit bis zu 20 Sitzungen rechnen.

Die **Hypnoanalyse** eignet sich insbesondere zur Behandlung von Essstörungen, Abhängigkeits-erkrankungen und Persönlichkeitsstörungen.

Wie funktioniert Hypnose?

Hypnose als Zustand, also die Trance (lat.: transire = hinübergleiten) ist ein veränderter Bewusstseinszustand, in dem man sich intensiv mit einem Thema auseinandersetzt. Sportler gehen oft in eine „Aktiv-Wach-Trance“, in dem sie ihr ganzes Potenzial abrufen können. Man nennt diesen Zustand, in dem alles scheinbar mühelos wie von selbst geht, auch „Flow“. Musikern und Künstlern ist dieser Zustand ebenso sehr vertraut.

Wir kennen Trances auch aus dem Alltag, zum Beispiel das Tagträumen. Bei Kindern können wir dieses Phänomen oft beobachten: einen Zustand, den wir auf keinen Fall unterbrechen, sondern wertschätzen sollten. In diesem Zustand, den man unwissend als „Löcher-in-die-Luft-Starren“ bezeichnet, werden Lösungen kreiert und neue neuronale Vernetzungen geknüpft. Das Gehirn bereitet quasi gerade ein Update vor, und wenn Sie so wollen, dann sollte man auch den Computer nicht stören, weil sonst wichtige Informationen verloren

gehen. Lassen Sie also Ihr Kind ruhig träumen – es leistet gerade Schwerstarbeit.

Durch bildgebende Verfahren und EEG kann man den Unterschied zwischen Wachzustand, Trancezustand, Meditation und Schlaf nachweisen. Im Trancezustand werden zum Beispiel andere Hirnareale genutzt als im Wachzustand. Die rechte Gehirnhälfte ist oft kreativer, musischer und lässt Paradoxien zu, die linke Gehirnhälfte ist logischer und auch eher in Gesprächen aktiv. Im Trancezustand nutzen wir das Potenzial beider Gehirnhälften.

Wie finde ich einen Hypnotherapeuten?

Seriöse Hypnotherapeuten finden Sie zum Beispiel in den Therapeutenlisten der Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose (MEG), der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (DGH) und der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH). Therapeuten, die Hypnose als Heilverfahren anwenden, geht es um Ihr Wohlergehen, weil ihnen Vertrauen, Respekt und Wertschätzung wichtig ist.

www.meg-hypnose.de,
www.dgh-hypnose.de, www.dgzh.de

Angela Blumberger arbeitet als Diplom-Psychologin in einer Praxis für Hypnotherapie und Hypnobirthing in Bremen und Cuxhaven. (dpa)

Intimrasur birgt Risiken für die Haut

Das Entfernen der Schamhaare mit Rasierer, Schere oder Wachs kann Warzen fördern. Darauf weisen französische Hautärzte in der Fachzeitschrift „Sexually Transmitted Infections“ hin. Die Ärzte beobachteten demnach in den vergangenen zehn Jahren eine Zunahme von Dellwarzen (*Molluscum contagiosum*). Die Autoren berichten von 30 Patienten, die 14 Monate behandelt wurden. Die Patienten, sechs Frauen und 24 Männer, waren durchschnittlich 29 Jahre alt und hatten ihre Schamhaare entfernt – meist mit einem Rasierapparat. Alle hatten Dellwarzen im Genitalbereich, am Bauch oder an den Beinen. Zehn der Patienten hatten zusätzlich andere Probleme wie Hautinfektionen, andere Warzen an den Genitalien oder eingewachsene Härchen.

Nach Überzeugung der Mediziner verursacht das Entfernen der Schamhaare Mikrotraumata an der Hautoberfläche, die eine Virureninfektion und die Übertragung bestimmter Geschlechtskrankheiten fördern. Das Risiko sei möglicherweise beim Rasieren besonders groß. Das Entfernen der Haare mit Laser fördere die Bildung von Warzen hingegen nicht.

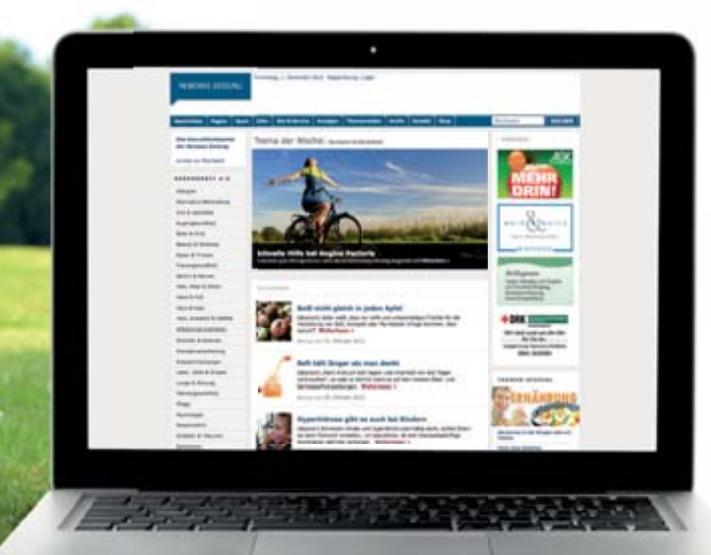
Perlenförmige Knötchen

Vor allem Frauen entfernen sich häufig Schamhaare, um einer Mode zu folgen, heißt es in dem Beitrag. Aber auch immer mehr Männer folgten diesem Trend. Die Gründe für dieses Verhalten seien unklar, möglicherweise stünden sie in Zusammenhang mit Internet-Pornografie. Die *Molluscum contagiosum* genannte Dellwarze ist ein perlenförmiges Knötchen, das keine Schmerzen verursacht. Die häufige Infektionskrankheit verschwindet bei Patienten ohne besondere Gesundheitsprobleme meistens nach ein paar Monaten. (AFP)

Kräämpfe durch Abführmittel

Der Griff zum Abführmittel sollte nicht zur Gewohnheit werden. Denn bei regelmäßiger Einnahme können Blähungen und Bauchkrämpfe auftreten, warnt die Landesapothekerkammer Hessen. Der Körper verliere durch das Medikament Wasser und Mineralstoffe, die er für eine gesunde Darmtätigkeit benötigt. Außerdem könnte der Patient durch die Einnahme das Gefühl bekommen, weiterhin verstopt zu sein. Denn nach einer Darmentleerung dauere es bis zum nächsten Stuhlgang länger, weil sich der Darm erst wieder füllen muss. Verstopfungen könnten Nebenwirkungen anderer Arzneimittel sein oder auf eine ernste Krankheit hinweisen. (dpa)

Das Gesundheitsportal der NORDSEE-ZEITUNG



NORDSEE-ZEITUNG

Gesundheitsportal

Umfassende Informationen von A bis Z zum Thema Gesundheit präsentiert das Gesundheitsportal der NORDSEE-ZEITUNG.

Wöchentliche Themen und aktuelle Meldungen bieten ein Plus an Aktualität.



www.nordsee-zeitung.de/gesund