

## **Abnehmen mit Hypnose - Kein Hunger, keine Diät**

**Abnehmen mit Hypnose ist nicht vergleichbar mit irgendwelchen Diäten. Echte Veränderungen in unserem Körper können nur in unserem Unterbewusstsein stattfinden.**

Abnehmen mit Hypnose wirkt dabei gleich auf mehreren Ebenen:

- Körperfett wird abgebaut und es wird kein neues angelegt
- Das Hungergefühl verschwindet - Kein Heißhunger mehr
- Das Essverhalten ändert sich - ganz natürlich, von innen heraus

Und das beste: Weil die Wirkung über das Unterbewusstsein abläuft, kommen die Pfunde nicht wieder.

### **Eine aktuelle Studie der Universität Tübingen beweist : Hypnose hilft wirklich erfolgreich beim Abnehmen**

**Psychologen der Universität Tübingen haben jetzt den Erfolg von Hypnose zur Gewichtsreduktion auch wissenschaftlich nachgewiesen.**

Mehrere Studien, vor allem aus den USA, hatten in jüngster Zeit schon gezeigt, dass Hypnose noch bessere Erfolge erzielen kann als z.B. eine spezielle Verhaltenstherapie. In die Studie wurden 43 stark übergewichtige Frauen aufgenommen, die bereits mehrere erfolglose Diäten hinter sich hatten. 22 wurden ausschliesslich verhaltenstherapeutisch betreut, 21 mit einer Kombination aus Verhaltenstherapie und Hypnose.

**Für die Frauen war eine Gewichtsreduktion enorm wichtig, denn stark Übergewichtige leiden häufiger als Normalgewichtige an Stoffwechsel- und Skeletterkrankungen, an Fettleber oder Herz-Kreislauf-Problemen.**

Darüber hinaus haben sie oft Schwierigkeiten bei der Partnersuche, ein vermindertes Selbstwertgefühl und -entgegen dem Klischee von den "fröhlichen Dicken"- auch eine geringere Lebenszufriedenheit.

#### **Das Ergebnis:**

In beiden Gruppen wurde fröhlich abgespeckt, Gewicht und Körperfett schmolzen dahin. Bei der Hypnosegruppe lag das Ergebnis deutlich höher als bei der anderen Gruppe, was vor allem daran lag, dass hier auch noch Monate nach Therapie-Ende die Pfunde weiter purzelten. Auch der Körperfettanteil sank bei den hypnotisierten Frauen stärker.

#### **Und die Hypnose hat offensichtlich noch weitere positive Effekte**

Die Lebenszufriedenheit der Frauen aus der "Hypnosegruppe" war gegenüber den anderen deutlich gestiegen, ebenso die Gesundheitsqualität und das Gefühl der Selbstwirksamkeit.

#### **Kein "Jo-Jo-Effekt"**

Und auch der gefürchtete Jo-Jo-Effekt blieb aus: Neun von zehn Frauen konnten ihr Gewicht auch noch ein halbes Jahr später halten.

Inzwischen hat die Forschergruppe übrigens nachgewiesen, dass die Methode auch bei Männern funktioniert. Der Studienleiter hat sich angesichts dieser positiven Ergebnisse dafür ausgesprochen, die Hypnose verstärkt zur Gewichtsreduktion einzusetzen.