

Aktuelle Studien der Universität Tübingen belegen die Wirksamkeit der Hypnose in Bezug auf Übergewicht

Quelle: TherMedius Institut/ Universität Tübingen

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:

- Das Hungergefühl verschwindet - Kein Heißhunger mehr
- Das Essverhalten ändert sich - ganz natürlich, von innen heraus
- positive Veränderungsprozesse verhelfen unbewusst zu mehr Leichtigkeit und Balance

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. 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 ebenso wie die Gesundheitsqualität deutlich gestiegen.

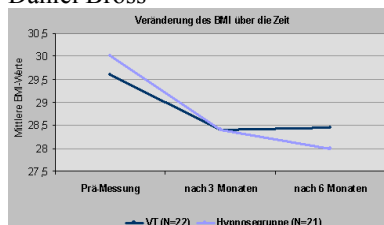
Kein "JoJo-Effekt"

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

Momentan werden an der Tübinger Milton Erickson Akademie für Klinische Hypnose psychologische Gruppenprogramme mit hypnotherapeutischen Elementen zur Gewichtsreduktion für Frauen und Männer angeboten. Das Trainingsprogramm wurde am Psychologischen Institut mehrfach evaluiert und umfasst 10 Sitzungen und fokussiert alle wesentlichen Aspekte, die für Übergewicht relevant sind. Vor allem langfristig gesehen scheint die Hypnotherapie anderen Psychotherapien und diätischen Therapien überlegen und wirkt sich insbesondere nachhaltig positiv auf die Lebensqualität aus.

Projektmitarbeiter: Frauentrainings: Dipl.-Psych. Bettina Klein, Dipl.-Psych. Daniela Schmid, Dipl.-Psych. Gaby Lippold; Männertrainings: Dipl.-Psych. Marc Habermüller; Dipl.-Psych. Peter Heinrich, Dipl.-Psych. Daniel Bross



Stich & Mewes (2001): Gewichtsreduktion unter Hypnose und Verhaltenstherapie
Bezüglich der Gewichtsreduktion (Senkung des BMI) konnte ein signifikanter Effekt über die Zeit nachgewiesen werden ($p=0.001$). In der Hypnosegruppe sank der BMI von vor bis nach der Hypnotherapie signifikant. Danach blieb er über den weiteren Katamnesezeitraum auf niedrigem Niveau konstant.

Es erhöhte sich die Lebenszufriedenheit der Klienten unter Hypnose signifikant ($p=0.001$).

Übrigens: Hypnosetherapie wurde durch den wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie im März 2006 als wissenschaftliche Behandlungsmethode in der Psychotherapie der Bundesrepublik Deutschland anerkannt und ist als anrechenbare Leistung in den Gebührenordnungen der meisten Krankenkassen aufgeführt.