

Sommerzeit - Heuschnupfenzeit

Zurzeit ist für Pollenallergiker die Zeit des großen Schniefens. Forscher der Universität Basel haben nun ein einfaches Verfahren getestet, mit dem Heuschnupfengeplagte besser durch die Pollensaison kommen: Durch Hypnose können die ärgsten Beschwerden gelindert werden. Nach einer Einführung in die Hypnose praktizierte eine Gruppe von Pollenallergikern regelmäßig entsprechende Übungen. Daneben verwendeten sie auch ihre üblichen Heuschnupfenpräparate. Tatsächlich konnten die Allergiker ihre Beschwerden dank der mentalen Hilfestellung reduzieren. Ein deutlicher Beleg dafür war, dass sie weniger Medikamente benötigten als zuvor. Mitglieder einer Kontrollgruppe, die die Technik nicht erlernt hatten, verbrauchten hingegen

ebenso große Mengen spezieller Heuschnupfenmittel wie sonst. In der folgenden Saison erhielten auch diese Studienteilnehmer eine Anleitung zur Allergiekontrolle mittels Gedanken. Das Ergebnis: Auch sie benötigten nun weniger Medikamente als früher. Labortests ergaben, dass sich unter der mentalen Therapie die Atmung durch die Nase verbessert. Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass die Übungen den Blutfluss der Schleimhäute beeinflussen. Eine der ersten Untersuchungen zu Hypnose bei Allergiebehandlung erschien schon 1960. Auch aktuelle Studien zeigen, dass Hypnosetherapie gut und schnell wirkt. Auch bei anderen Anwendungsgebieten kann eine supportive Hypnosetherapie den Verlauf bis hin zum völligen Abklin-

gen positiv beeinflussen. Die Erfahrungen bei Heuschnupfen und akuter Überreaktion auf Pollen zeigen in etwa eine Interventionszeit von durchschnittlich sechs bis zehn Sitzungen.

Hypnose ist in ihrer positiven Wirkung auch schon bei vielen anderen Arten körperlicher Leiden wirkungsvoll und medizinisch von der Uni Tübingen nachgewiesen. Dazu gehören unter anderem verschiedene Formen von Ängsten, Schlafstörungen, Neurodermitis, Übergewicht, Rauchen und Migräne.

Mehr zum Thema „Hypnose“ erfahren Sie bei Rouven M. Siegler in seiner „Praxis für Coaching, Hypnose- & Psychotherapie“ in Bad Endorf, telefonisch unter 0 80 53/798 625 oder auf der Website. www.hypnosezentrum-chiemsee.de