

Bauchhypnose kann bei Darmproblemen helfen



EyeSight
Driver Assist Technology



Baierbrunn (ots) Bei Reizdarm kann neben einer gezielten Ernährung auch eine darmbezogene Bauchhypnose Beschwerden lindern. Sie kann helfen, ein positives Bauchgefühl zu entwickeln und im Unterbewusstsein zu verankern. „Wir wissen schon lange, dass Millionen Nervenzellen den Darm umhüllen und eng mit dem Gehirn vernetzt sind“, erläutert Professor Winfried Häuser, Facharzt für psychosomatische Medizin an der

Uniklinik Saarbrücken, im Apothekenmagazin „Senioren Ratgeber“. Eine gestörte Kommunikation zwischen Bauch und Kopf lasse sich bessern: „Wir versetzen Patienten zunächst in

Bezahlt von Ihrer Apotheke

Februar 2019

SENIOREN
RATGEBER

Wohl im Bauch
Neue, sanfte Hilfen bei Reizdarm

Nach Hüftbruch Schneller wieder auf die Beine kommen	Hohes Cholesterin Wann Medikamente nötig sind	Ins Internet So werden Sie fit für Handy und Tablet
--	---	---

Trance, damit sie sich besser auf ihr inneres Erleben und die Worte des Gegenübers einlassen.“ Dann spricht der Behandler Sätze, die einem ängstlichen Menschen allgemein den Druck von der Seele nehmen. Aber er gibt auch je nach Verdauungsproblem bestimmte Bilder vor. „Bei Verstopfung etwa sage ich, dass der Darm wie ein Fluss regelmäßig und schnell fließt, bei Durchfall hingegen langsam“, so der Mediziner. Studien belegen den Erfolg.

Etwa 25 Minuten dauert eine Therapie-Einheit, sechs bis zwölf davon empfiehlt Häuser. Daheim sollten Patienten die Bauchhypnose fortsetzen. CDs mit Anleitung gibt es im Handel. Eine Liste erfahrener Behandler findet sich im Internet (www.dgh-hypnose.de). Wie jede Therapie bewirke die medizinische Hypnose keine Wunder, betont Häuser, doch „bessert sie auf jeden Fall die Lebensqualität und ist eine sinnvolle Ergänzung zu anderen Therapien.“ Der neue „Senioren Ratgeber“ stellt ausführlich neue, sanfte Hilfen bei Reizdarm vor.

Das Apothekenmagazin „Senioren Ratgeber“ 2/2019 liegt aktuell in den meisten Apotheken aus.

Wort & Bild Verlag – Senioren Ratgeber



Kasch Photography
Der etwas andere Photograph

