

Kurzmitteilung:

Erste Erfahrungen mit Hypnose bei der Adipositasbekämpfung

Jürgen Henzinger und Wolf-Rainer Krause

Unsere bisherigen Erfahrungen (12 Patienten) belegen, daß die ambulante Anwendung der Heterohypnose bei der Adipositas ein geeignetes Therapieverfahren darstellt, welches vor allem folgende Vorteile aufweist: 1) Eine relativ konstante mittlere individuelle Abnahmequote von rund 750 gr pro Woche; 2) sie findet unter Alltagsbedingungen mit all ihren Versuchs- und Versagungssituationen statt und nicht unter den Bedingungen eines Schon-, Schutz- oder Zwangsklimas (den Patienten wird die Umstellungsproblematik erspart, die viele nicht bewältigen; generelles Problem bei Suchttherapien); 3) die Therapie wird von den Patienten gut angenommen (hohe Identifizierung); 4) es besteht eine hohe Kooperationsbereitschaft (Compliance); die Behandlung ist extrem kostengünstig, da weder Bettenkapazität gebunden wird, keine AU-Schreibung notwendig ist, demzufolge kein Arbeitsausfall eintritt und kein Krankengeld gezahlt wird und letztlich die Behandlung im Regelfall in der Freizeit des Patienten stattfindet.

Den Vorteilen stehen natürlich auch Nachteile und Grenzen gegenüber, in deren Ergebnis Gruppenthypnose der Adipositas immer die Methode der Wahl bleiben wird neben den vielfältigen anderen Therapieformen zur Behandlung der Hyperphagie. Es wäre zunächst die Tatsache zu nennen, daß bisher keine katamnästischen Daten vom Langzeiterfolg dieser Therapieformen vorliegen (weder kurz- noch langfristige). Wenn man sich aber an entsprechenden Publikationen über Hypnosebehandlung bei Suchtkranken orientiert, dürften zumindestens die gleichen Erfolgsquoten wie bei anderen Therapieformen zu erwarten sein.

Es wird daher eines unserer nächsten Vorhaben sein, hierzu Katamnesen zu erstellen, wobei wir Kontrollen im Jahresabstand bis zu einer Dauer von 5 Jahren anstreben. Die Hauptgrenze dieser Technik wird aber durch die Suggestibilität des Patienten gesetzt. Daher wollen wir nach den ersten Katamnesen entscheiden, ob langfristig Nachbetreuungsgruppen mit verhaltenstherapeutischer Ausrichtung notwendig sind, die dann ggf. auch für die Patienten offen sein könnten, die für Hypnose nicht geeignet sind. Das berührt aber auch Fragen des Profils unseres Fachbereiches, zumindest wenn damit ein bestimmter Kapazitätsumfang überschritten wird. Bezüglich der Weiterentwicklung der Hypnose-Technik ist prognostisch der stufenweise Einbau verhaltenstherapeutischer Elemente (z.B. nur noch kleine Teller beim Essen benutzen) in die posthypnotischen Aufträge vorgesehen. Des weiteren ist eine Versuchsgruppe zur Gewichtsreduktion über Autogenes Training beabsichtigt, d.h. das Arbeiten mit Autosuggestionen und damit einem höheren Aktivierungsniveau der Patienten auf der Basis eines höheren Wachheitspegels.

Wir sind sehr am Erfahrungsaustausch mit Kollegen interessiert, die ebenfalls psychologische Ansätze in der Adipositasbekämpfung vertreten und erbitten Kontaktaufnahme:

Dr. Jürgen Heusinger, Kaufmannstr. 40, DDR-9030 Karl-Marx-Stadt;

Dr. Wolf-Rainer Krause, Kreiskrankenhaus-Poliklinik Wernigerode, Klinikbereich Blankenburg, DDR-3720 Blankenburg (Harz)

Inhaltsverzeichnis der bisherigen Hefte:

Hypnotherapie bei Krebserkrankungen

Einführungsheft, Okt. 1984 (82 Seiten)

Peter, B.: Einführung in das Leitthema
Newton, B.W.: Hypnose in der Behandlung von Krebspatienten
Rosen, S.: Hypnose als begleitende Maßnahme bei der chemotherapeutischen Behandlung von Krebs
McArees, A.: Eine Form intensiver, mit dem Rückgang von Krebs verbundener Meditation
Gerl, W.: Persönliche Merkmale effektiver Krebstherapeuten
Finkelstein, S. & Greenleaf Howard, M.: Krebsverhütung - Eine Drei-Jahres-Pilotstudie
Peter, B. & Gerl, W.: Hypnotherapie in der psychologischen Krebsbehandlung
Kraiker, C.: Nachwort
Peter, B.: Bibliographie zum Leitthema

Hypnose und Familientherapie

Band 2, Heft 1, April 1985 (93 Seiten)

Schmidt, G. & Trenkle, B.: Einführung in das Leitthema
Trenkle, B. & Schmidt, G.: Ericksonische Psychotherapie und Familientherapie - Möglichkeiten der Integration
Ritterman, M.K.: Hypno-strukturelle Familientherapie
Lankton, C.H.: Generative Veränderung - Über die bloße Symptombesserung hinaus
Calof, D.L.: Hypnose in der Paartherapie - Auf dem Weg zu einem Mehrgenerationenansatz
Lankton, S.R.: Klientenspezifische Formulierung therapeutischer Metaphern

Sprechen, Denken, Fühlen

Band 2, Heft 2, Okt. 1985 (68 Seiten)

Kraiker, C.: Einführung
Kraiker, C.: Affekte und Kognitionen - Eine Untersuchung über die Funktion von Kognitionen und Affekten in der frühen Psychoanalyse (Freud/Breuer) und der frühen Verhaltenstherapie (Wolpe)
Revenstorf, D.: Nonverbale und verbale Informationsverarbeitung als Grundlage psychotherapeutischer Interventionen
Danzon-Kahan, U.: Psycholinguistik oder Pseudolinguistik als theoretische Grundlage des Neuro-Linguistic-Programming
Riebensahm, H.: Anwendung Ericksonischer Sprachmuster als rhetorische Strategien in Lerngruppen
Eschenröder, C.: Wie rational ist die rational-emotive Therapie? - Eine kritische Diskussion der theoretischen Grundlagen und der therapeutischen Methoden der RET

Schmerzkontrolle

Band 3, Heft 1, April 1986 (63 Seiten)

Peter, B.: Einführung
Gheorghiu, V.A.: Suggestierte Analgesie bei Intoleranz von Anästhetika - Zahnimplantation unter Hypnose
Hoppe, F. & Winderl, E.: Hypnotische Schmerzlinderung - Erklärungsansätze, Vorgehensweisen und Befunde
Peter, B.: Hypnotherapeutische Schmerzkontrolle - Ein Überblick
Birbaumer, N.: Schmerz als psychophysiologisches Problem
Mayer, E.: Physiologie des Schmerzes
Kraiker, C.: Der besondere Artikel: Quarks und Superquarks - Grundprinzipien der neuen Psychotherapie

Bibliographie: Psycho(physis)logische Aspekte und Behandlungen von Schmerz

Band 3, Sonderheft, April 1986 (106 Seiten)

Mehr als 1600 Literaturangaben zum Thema bis zum Jahr 1986; ca 75% mit Abstracts.

Hypnotherapie - Reflexionen und Aktuelles aus der Praxis

Band 3, Heft 2, Okt. 1986 (75 Seiten)

Gerl, W.: Vorwort
Madelung, E.: Ein Gespenst geht um in Europa - das Gespenst der Hypnose
Häuser, W.: Hypnose und Autopoiese
Schmidt, G.: Motivationsaufbau durch Utilisierung des Wertsystems mittels therapeutischer double binds
Gerl, W.: Zwei-Sprachen-Ansatz in der Hypnotherapie
Trenkle, B.: Ansätze zur Fokussierung therapeutischer Interventionen und Stärkung der Therapiemotivation
Freund, U.: Nutzung dissoziierter Körperhaltungen zur Konfliktsymbolisierung und Entscheidungsfindung
Wolf, F. & Rössler, E.: Über die Anwendbarkeit des Ericksonischen Utilisationsprinzips bei der therapeutischen Arbeit in Institutionen
Hummitzsch, H.: Das Bild des Menschen in der Psychotherapie - Eine Betrachtung aus der Froschperspektive
Joart, J. & Revenstorf, D.: Zur theoretischen Grundlage des sprachlichen Metamodells von Bandler & Grinder
Wippich, J.: Hypnotherapie, Neurolinguistische Selbstorganisation, Provokative klientenzentrierte Therapie, Biologie der Kognition
Hartmann, M.: Jeder Abschied ist auch ein neuer Anfang - Simonton-Arbeit und Hypnotherapie
Klippstein, H.: Hypnotische und luzide Träume
Gerl, W.: Interview mit Paul Carter