

www.hypnose-stuttgart.org Informiert

Ist abnehmen mit Hypnose überhaupt machbar?

Ja. Wir helfen jährlich vielen Menschen ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen. Der Einsatz von Hypnose und Mentaltraining hat sich als sehr effizient erwiesen. Unser Seminarteilnehmern bestätigen ihren Erfolg mit Hypnose auf www.hypnose-stuttgart.org und machen so jeden Mut die schon seit längerem mit überflüssigen Pfunden kämpfen oder unzählige Diäten ausprobiert haben und so die Hoffnung schon aufgegeben haben.

Abnehmen mit Hypnose kann die Lösung sein, denn...

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.

Deutsches Ärzteblatt 03/05 "Die Wirksamkeit von Suggestionen ist in vielen empirischen Studien nachgewiesen worden"

(Quelle: Uni Tübingen)

Die Originalstudie ist im Fachjournal "Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin" erschienen.

Mehr Informationen unter www.hypnose-stuttgart.org

® www.hypnose-stuttgart.org