

OMNI Hypnose Fach- und Fokusthema April 2017

POLLENHYSTERIE!

Aus aktuellem Anlass fühlen wir OMNI Hypnosetherapeuten uns verpflichtet, der jährlich wiederkehrenden Pollen- und Allergiehysterie aufklärend entgegenzuwirken.

Sind die Symptome echt? Ja, sind sie. Sind die meisten mentaler Natur? Ja, sind sie.

«Allergien jeder Art sind meist «hausgemacht», sprich dem eigenen Kopf entsprungen, jedoch von aussen an uns herangetragen. Sie sind so etwas wie Panikattacken des Immunsystems. Es ist nicht der Allergiestoff, der gefährlich ist, sondern die Immunreaktion darauf. Dabei ist die psychische Komponente weitaus wichtiger als weitherum bekannt. Die Hypnosetherapie setzt genau hier an und hilft den Menschen, die Allergien langfristig aufzulösen.»

Aufmerksamkeit durch Werbung ist wichtig für das Überleben von Allergien

Die Werbemaschinerie für die Medikamente gegen Pollen aller Art ist bereits angelaufen. Angesichts der vielen Verzweifelten, die sich hier Linderung oder Schmerzbefreiung erhoffen, ist es an der Zeit, sich über Sinn und Zweck solcher Medikamenteneinnahme Gedanken zu machen.

Medikamente können bei einer Panikattacke des Immunsystems nur symptomlindernd wirken und weder langfristig noch nachhaltig einen Erfolg erzielen. Abgesehen von den vielen unerwünschten Nebenwirkungen der auf Anti-Histamin beruhenden Medikamente, die hier meist zum Einsatz kommen, bleibt deren lindernde Wirkung oft weit hinter den Erwartungen zurück. Für viele medikamentöse Desensibilisierungstechniken fehlen leider fundierte Studien. Die Wirkung solcher Medikamente ist oft nicht besser als die eines normalen Placebos. Bezüglich der Wirkung der Hypnose hingegen verweisen wir auf einen Beitrag des Schweizer Fernsehens, wo Hypnosetherapie als erfolgreich gezeigt wird. Leider wurde der dort dargestellte Prozess vom Facharzt nicht verstanden. Schade, dass selbst eine Fernsehsendung nicht zumindest das Interesse an einer anderen, vielleicht effektiven Vorgehensweise wecken konnte. Eine Nachfrage bei uns hätte vielleicht vielen Menschen den Frühlingsanfang erleichtern können.

<http://www.srf.ch/sendungen/puls/koerper/heuschnupfen-amoklauf-des-immunsystems>

Außerdem zeigen Studien, dass schon alleine durch Praktizierung von Selbsthypnose Symptome von Pollenallergien maßgeblich und nebenwirkungsfrei gelindert werden können. Dies wirft die Frage auf, warum dies nicht mittlerweile zu den empfohlenen Therapiemaßnahmen gehört.

Medien verbreiten und intensivieren unwissentlich Allergien

Unsere Grosseltern und deren Vorfahren litten viel weniger, wenn überhaupt, an Allergien. Auch sind heute noch Kinder auf dem Land viel weniger allergisch gegen Pollen oder andere Allergene als deren Altersgenossen in der Stadt. Es ist wahrscheinlich, dass neben übertriebener Hygiene außerdem psychische Prozesse zu ständig zunehmenden Klagen über Allergien führen. Dies verblüfft nicht, wenn man bedenkt, dass wir an 360 Tagen im Jahr mit Informationen über Allergien aller Art überflutet werden. Da wird in unseren Köpfen aus dem kleinsten Jucken schon eine Allergie gebastelt.

Überall in den Medien liest man die Überschriften zur neuen Pollensaison. Dabei wird präzise informiert, wann mit welchen Pollen und in welcher Intensität zu rechnen ist. «Jetzt Haselnuss und Birke ganz schlimm!» Diese und ähnliche Sätze, welche nun schon seit Jahren Mantra-ähnlich wiederholt werden, brennen sich in den Köpfen der Menschen fest. Die Psyche von vielen Menschen, die bisher keinerlei allergische Reaktionen verzeichneten, wird von dieser verdichteten Werbung dahingehend stimuliert, dass sie die Vorstellung von schlimmen Allergien im Kopf erschaffen und dann auf den Körper übertragen. Es handelt sich hier um einen reinen durch die ständigen Warnungen und Hinweise erzeugten negativen *Nocebo*-Effekt (der Gegensatz zum positiven *Placebo*-Effekt), der eine negative Reaktion aufgrund einer negativen Erwartung bezeichnet. Dies kennt man auch aus der Arztpraxis, wo sich die Wahrscheinlichkeit von auftretenden Nebenwirkungen eines Medikaments erhöht, wenn der Behandler auf diese hinweist.

Neben der Erwartung ist die Konditionierung der zweite wichtige Effekt, der eine *Placebo*-Wirkung oder den umgekehrten *Nocebo*-Effekt hervorrufen kann. Zahlreiche Studien untermauern, dass es möglich ist Immunreaktionen zu konditionieren, sprich zu trainieren. Sind diese steigenden Zahlen von Allergien also aufgrund von Konditionierungsprozessen durch die Medien entstanden? Wer schon mal vom Pawlow'schen Hund gehört hat, kann sich in etwa vorstellen, wie die Konditionierung einer Immunreaktion, also auch einer Allergie funktionieren könnte.

Die Mär von der Vererbung!

«Die Neigung zu Allergien liegt bei uns eben in der Familie.» So nehmen viele Eltern es hin, dass ihre Kinder Allergien haben und schleppen sie zum Arzt, der Medikamente verschreibt oder je nach Allergie eine Desensibilisierung empfiehlt. Gemäß Schulmedizin ist eine Allergie eine Fehlregulation und überschießende Abwehrreaktion des Immunsystems.

Die wichtigen Fragen sind hier jedoch: Wodurch ist die Fehlregulation entstanden? Warum ist die Abwehrreaktion des Immunsystems entgleist?

Die noch relativ junge Wissenschaft der Psychoneuroimmunologie beschäftigt sich mit den Folgen der wechselseitigen Beeinflussung von Körper und Seele auf die Gesundheit. Das Immunsystem ist zum Beispiel in der Lage, auf Signale des Nervensystems und des Hormonsystems zu reagieren. Umgekehrt kann das Immunsystem aber auch die Funktion des Nerven- und Hormonsystems beeinflussen.

Mittlerweile ist es nachgewiesen, dass psychischer und körperlicher Stress die Funktionen der Immunabwehr negativ beeinflussen und so zum Beispiel die Anfälligkeit für Infektionen steigt. Nicht nur berufliche Belastung, auch alle Arten von Ängsten, Einsamkeit oder Depressionen können demnach das Immunsystem aus seiner Bahn werfen.

Unsere praktischen Erfahrungen aus hunderten von Therapiesitzungen konnten nun auch in quantitativen Studien wissenschaftlich nachgewiesen werden: Das Immunsystem wird massgeblich auch von unserem Fühlen, Empfinden und Denken beeinflusst. Das lässt sich mit unterschiedlichen Methoden der Hirn-, Stress- und Hormonforschung messen. Eine Studie die sogar bereits 1991 veröffentlicht wurde zeigt, dass verschiedene emotionale Zustände einen Einfluss auf Immunzellen haben können. So können emotionale Zustände wie Wut oder Traurigkeit die Aktivität von Immunzellen beeinflussen. Studien zeigen außerdem, dass die Unterdrückung von Immunreaktionen oder eine Linderung allergischer Reaktionen antrainiert/konditioniert werden können.



Was hat das nun mit Hypnose zu tun?

Psychische Belastungen und unverarbeitete Traumata wirken sich unter anderem auf das Immunsystem aus. Allerdings schwächen sie das Immunsystem nicht nur, sondern können es auch zum Überschiessen und Überreagieren bringen. Kommt es nun zu einer fehlgeleiteten Verknüpfung von möglichen vermuteten Auslösern (Pollen) und zufällig gleichzeitig auftretenden Körperreaktionen (z.B. ein Niesreiz, geschwollene Nasenschleimhäute aufgrund eines leichten Infektes), könnte es zu einer „erlernten“ Allergie kommen.

DAS ist die wahre Ursache von Allergien und nicht die Tatsache, dass das Immunsystem auf körperfremde Stoffe losgeht. Allergie ist als Panik des Immunsystems anerkannt. Wie bei jeder Panik ist nicht die Gefahr an sich, sondern die Reaktion das Problem.

Das Immunsystem macht das nicht zum Spass! Es hat einen Grund und der liegt tief drin in unseren Zellen, in unserer Psyche, der Seele, dem Unterbewusstsein. Diese Verknüpfung oder Konditionierung wäre nun ganz leicht mit Hypnose wieder zu lösen. Genau deswegen hilft Hypnosetherapie aus unserer Erfahrung bei Heuschnupfen, Allergien auf Hausstaub, Tierhaare, Nahrungsmittel, Arzneimittel und so weiter.

Die Wirksamkeit der Hypnosetherapie wurde bereits in zahlreichen Kontrollgruppenexperimenten und Metaanalysen für unterschiedliche Störungen nachgewiesen, darunter auch für Allergien, wie Heuschnupfen. Aus der Praxis wissen wir, mit ursachenauflösender Hypnose wird die wahre Ursache, die psychische Ursache, gefunden und aufgelöst. Heilt die Psyche, kann sich theoretisch auch das Immunsystem wieder ausbalancieren.

Auf jeden Fall ist Hypnosetherapie ein universell einsetzbares Werkzeug, das wohl die natürlichste Form der Therapie ist. Keine Spritzen, keine Medikamente, keine Eingriffe – es wird nur die Kraft des eigenen, internen Heilers genutzt. Hypnosetherapeuten, die mit ursachenaufdeckenden Methoden arbeiten, helfen ihren Klienten dabei, die wahre Ursache der Allergie zu finden und aufzulösen, damit das Immunsystem anschließend keinen Grund mehr hat, gegen harmlose Pollen, Tierhaare, Kräuter, etc. zu rebellieren. Die Prozesse, die zur Entstehung der Allergie geführt haben, werden im Prinzip wieder umgekehrt, die Assoziation zwischen dem Allergen und allergischer Reaktion gelöst.

Wo und wie nun genau die Konditionierung der Immunantwort auf zellulärer Ebene stattfindet, ist noch nicht bekannt. Auch nicht, wie wir diese dann als Hypnosetherapeuten wieder lösen. Aber wir wissen, dass das Immunsystem und die Psyche stark miteinander verknüpft sind. Und wir wissen aus der täglichen Praxis: Hypnose hilft.

Dies ist eine Gegenbewegung gegen die derzeit allgegenwärtige Hysterie zu Pollen & Co.!

Hypnosetherapie wirkt!

Gezeichnet/Verfasst:

Sandra Blabl

Dr. Manuela Esslinger

Claude Ribaux

Hansruedi Wipf

Sie finden kompetente Hypnosetherapeuten hier: www.omnifinder.net