



egen

und Darmbeschwerden, Kopfen, miese Laune: So stress aus. Jetzt gibt es Mittel mit sanften Wirkstoffe alle Symptome gleichen: Melisse gleicht die aus, Baldrian beruhigt hanniskraut hellt ng auf (z. B. „Sedariston“, in Apotheken).

-Arznei dosierbar

nten neue Medikatur an Erwachsenen rden. Wie viel davon für erste Heilwirkung bringt, von Ärzten und Herzhätzt. Nun wird es möglicher Kinder die optimale Arznei herauszufinden: ogramme simulieren die enten – mit verblüffend ergebnissen.

Blutdruck ich senken

utdruck kann langfristig gefährlich werden. Die ne Broschüre „Blutdruck nken“ enthält viele s, wie man seinen Blut-ance halten und sogar amente senken kann. bestellen im Internet: uthochdruck.de.

SIE GELESEN

„Das Mami Buch“ von Katja Kessler, Copenrath, 26 Euro. Das liebevoll bebilderte Buch begleitet Frauen durch die schaft – und die ersten ach der Geburt. Neben Tipps ist es mit nütz- ausgestattet, z. B. der te für Stillende, einem ickbildungsgymnastik hen Vorbereitungslisten.

„Unglaublich: Hypnose besiegte meine Flugangst“

Nur mit starken Beruhigungsmitteln konnte Angelika Brodde bisher einen Flug überstehen

Ein holpriger Anflug auf Florenz gab Angelika Brodde (45) den Rest: Sie wurde ohnmächtig – vor Angst. Als Journalistin muss sie beruflich viel reisen und jeder Flug war ein Horror, der sie schon die Nacht davor nicht schlafen ließ. „Bei jedem Windgeräusch vor dem Fenster stand ich senkrecht im Bett: Nahte ein Sturm?“ Schließlich wurde Valium ihr Flugbegleiter: „Damit konnte ich die starke Angst unterdrücken, die sogar körperlich weh tat.“ Als eine Bekannte ihr zu Hypnose riet, zögerte Angelika: „So ein Hokuspokus sollte mir die Angst

„Er begleitete mich sanft auf eine Fantasiereise“

nehmen?“ Doch sie ließ es auf einen Versuch ankommen. Ihr erster Termin beim Hamburger Hypnotherapeuten Gert Fabian überraschte Angelika angenehm. „Ganz ruhig, sachlich und ausführlich näherten wir uns meinem Problem.“

Als sie sich nach dem über ein-stündigen Gespräch auf die Behandlungsliege legte, war sie zwar

immer noch skeptisch. „Doch meine anfänglichen Blockaden verfliegen. Ich merkte, wie ich mich durch die beruhigenden Worte entspannte und schläfrig wurde. Ein sehr angenehmes Gefühl.“ Der Therapeut führte sie mit sanfter Stimme auf eine Fantasiereise in einen Garten. Dann ging es weiter auf einen Flughafen! „Und auch da war ich nur einen Moment unsicher. Hinterher war ich verblüfft, dass ich über eine Stunde ‚weg‘ gewesen war und fühlte mich ganz entspannt.“

In einer zweiten Sitzung vertiefte Gert Fabian die „Umpolung“ des Unterbewusstseins noch (siehe Kasten). Dann kam der Ernstfall: Angelika musste nach München fliegen, real. Und tatsächlich: Die Angst rührte sich nur einmal ganz kurz beim Start. „Doch es war nur ein kleiner Herzhüpfen und ging

gleich wieder weg.“ Angelika, sonst im Flieger wie erstarrt, scherzte sogar mit ihrem Sitznachbarn: „So kannte ich mich gar nicht.“ Das Fliegen macht sie jetzt nicht mehr panisch, sondern fühlt sich ganz normal an.

Nicola Hahn

Hypnose: Von wegen Show!

Seit 2006 ist sie eine offiziell anerkannte Psychotherapie

Wo sie hilft Z. B. bei Phobien (Angststörungen), Rauchentwöhnung, Gewichtsreduzierung, Stressbewältigung. Manche Kassen zahlen Therapien.

Das passiert bei der Hypnotherapie Im Gegensatz zur Show-Hypnose, wo man sich später an nichts erinnern kann, wird man bei der Hypnotherapie in eine mittlere Trance versetzt. Man dämmt, bekommt aber mit, was geschieht. Der Therapeut führt über angenehme „Umwege“ der Entspannung zum Thema und gibt so neue Informationen in das Unterbewusstsein ein.

Das kostet es Ca. 200 Euro für eine Flugangsttherapie (Vorgespräch plus zwei Hypnose-sitzungen).

Mehr Infos Unter www.hypnosepraxis-hamburg.de und www.hypnotiseure.com



Wie befreit: Angelika nach ihrem ersten Flug ohne Panik



Therapeut Gert Fabian versetzt Angelika in Trance

Fotos: Ulrike Schacht (2), Mauritius, PR

Cetirizin-
stoff: Ceti
Urtikaria i
Beschwen
Risiken i
ratiophar