

# Mit Hypnose gegen Corona-Pfunde?

Es gibt mitunter ungewöhnliche Methoden, um die Kilos purzeln zu lassen. Eine Dietiker Hypnotiseurin erzählt von ihrer Arbeit.

Lydia Lippuner

Bei vielen hat die Pandemie auch beim Körpergewicht Spuren hinterlassen. Nebst traditionellen Diätprogrammen findet man im Limmattal auch aussergewöhnliche Angebote, um die Pfunde purzeln zu lassen. So bieten in Dietikon sowie in Unterengstringen Therapeutinnen virtuelle Magenbänder an. «Ich habe mehr Kunden als vor Corona. Die Homeoffice-Pflicht hinterliess Spuren im Ess- und Bewegungsverhalten der Bevölkerung», sagt Ingeborg Pult.

An der Wand hinter Pult hängt ein grosses Mandala. Ansonsten ist der Raum in Dietikon mit einer Liege, einigen Auszeichnungen, die Pult für ihre Ausbildung als Klinische Hypnosetherapeutin erhielt, und wenigen schlichten Möbeln ausgestattet. «Hier simuliere ich eine Magenbandeinlegung inklusive Operationssaalgeräusche, Desinfektionsmittelgeruch und Berührung», sagt Pult. Nach 30 Minuten ist das Prozedere vorbei, bei dem die Kunden der Hypnotiseurin Zutritt zu ihrem Unterbewusstsein gewähren sollen. «Das Magenband ist aber nur der Aufhänger. Es hilft, das neue Essverhalten, das die Kunden im Rahmen des Coachings erlernen, besser umzusetzen», sagt Pult. Dank der imaginären Operation spüre man den Druck, wenn man sich überesse. Der Hauptteil der

Therapie findet vor und nach der imaginären Operation statt, dann gehe es darum, das Ess- und Bewegungsverhalten mittels Hypnose zu verändern. Pult sagt: «Das Unterbewusstsein kann nicht zwischen Imagination und Wirklichkeit unterscheiden.» Deshalb würden sich Sätze, die man den Kunden einrede, stark im deren Unterbewusstsein verankern. So könne man langjährige Gewohnheiten verändern. «Die meisten Leute wissen, was man tun und lassen sollte, trotzdem funktioniert es nicht. Denn ein Problem, das im Unterbewusstsein besteht, kann man nicht mit Methoden des Verstandes lösen.»

Das Verhalten müsse umprogrammiert und so im Unterbewusstsein geändert werden. Emotionaler Hunger sei ebenfalls ein häufiges Problem. «Dabei isst man nicht, weil der Körper etwas braucht, sondern weil die Seele Hunger hat. In diesem Fall nützt eine alleinige Verhaltensänderung nichts. Da muss vorher ein tief sitzendes, meist verdrängtes psychisches Trauma in Hypnose aufgelöst werden», sagt Pult.

Wenn Pult über ihre Methode redet, zieht sie viele Bilder und Illustrationen in ihre Erklärungen mit ein. Mit Übernatürlichem oder Spiritualismus habe dies alles nichts zu tun. «Meine Therapie ist nicht esoterisch, sondern basiert auf Fakten», sagt sie. Hypnose sei nichts an-



Ingeborg Pult.

Bild: zvg

deres als Trance, ein Zustand im Bereich zwischen leichter Entspannung und Tiefschlaf. Das Schlimmste, was dabei passieren könne, sei, dass man einschlafe. Zudem programmiere sie in der Hypnose nur ein, was sie zuvor mit dem Klienten besprochen habe.

Vor vielen Jahren noch sei sie aufgrund von Unwissenheit der Hypnose gegenüber selbst skeptisch gewesen. Denn ursprünglich kommt Pult aus einer ganz anderen beruflichen Ecke: Sie studierte Wirtschaftswissenschaften, später baute sie eine neue Teilschule der Fachhochschule Südschweiz mit auf – dafür erhielt sie den Professorentitel. Dann habe sie als Ausgleich zum Berufsleben begonnen, sich mit der Trancearbeit zu beschäftigen.

## Patienten machten in der Pandemie weniger Sport

Auch das Adipositaszentrum Spital Limmattal verzeichnete eine Zunahme an übergewichti-

gen Patientinnen und Patienten. Dies sei jedoch bereits seit einigen Jahren der Fall. «Ob nun die Zunahme im letzten Jahr auf die Pandemie zurückzuführen ist, ist rein spekulativ», sagt Thomas Köstler, Leiter des Adipositaszentrums Spital Limmattal. Er habe jedoch beobachtet, dass seine Patientinnen und Patienten während der Pandemie weniger sportlich aktiv gewesen seien. Er sagt: «Einige Menschen, die generell an Angstgefühlen leiden, haben in dieser Zeit kompensatorisch ihre Nahrungsaufnahme gesteigert.»

Köstler kennt das Problem des emotionalen Hungers. Um dieses zu lösen, sei die intensive ernährungspsychologische Betreuung der Patientinnen und Patienten wichtig. «Es geht dabei vor allem darum, diejenigen Situationen zu vermeiden, die das emotionale Essen auslösen können», sagt Köstler. Alternativ könne man den Patientinnen und Patienten Strategien aufzeigen, welche «Ersatzbefriedigungen» möglich seien, um sich selbst zu belohnen und auf hochkalorische Nahrung zu verzichten.

Pult erklärt, dass genau dies der Vorteil ihres Coaching-Programmes sei: Man müsse nicht leiden. «Die Kunden haben nie Hunger und müssen auf nichts verzichten.» Doch leistungsfrei ist Pults Therapie, die je nach Umfang und Komplexitätsgrad

des Problems bis zu 1500 Franken kostet, nicht. Denn die Kunden müssen auch einige Aufgaben lösen. So müssen sie sich zu Hause täglich eine der rund zwanzigminütigen Hypnoseaufnahmen anhören, die während der Coaching-Sitzungen entstanden sind. «So können sie die Lust auf bestimmte Nahrungsmittel selbst regulieren», sagt Pult.

## Ingeborg Pult schätzt ihre Erfolgsquote auf 80 Prozent

So stelle man sicher, dass sich das neue Verhalten – wie das langsame Essen ohne Ablenkung – im Unterbewusstsein langfristig festige. «Ich liess mir in der Hypnoseausbildung selbst ein virtuelles Magenband einlegen», sagt Pult. Mit dem Resultat sei sie zufrieden, auch wenn sie nicht gertenschlank sei. «Ich muss kein Hungerhaken sein, das entspricht nicht meinem Schönheitsideal», sagt sie. Das Ziel ihrer Therapie sei, den Lebensstil einer natürlich schlanken Person zu erreichen.

Das virtuelle Magenband funktioniere aber nur, wenn man sich darauf einlasse und wirklich etwas ändern wolle, sagt Pult. Dann könne es sogar Menschen helfen, die bereits einige Diäten oder gar Magenoperationen hinter sich haben. Die Erfolgsquote bei ihren Kundinnen und Kunden schätzt Pult auf rund 80 Prozent. Genau beziffern könne sie diese aber nicht,

da sie nicht von allen Kunden ein Feedback erhalte.

## «Nichtgelingen» der Therapie hat Folgen

Köstler steht der Methode von Pult skeptisch gegenüber. Es gebe wohl zahlreiche Publikationen, die sich mit der Hypnose zur Gewichtsreduktion beschäftigen, doch bis anhin seien nur sehr wenig messbare Daten dazu publiziert worden. «In der wissenschaftlichen Datenbank gibt es aktuell nur eine Studie, die einen Benefit von 2,7 Kilo Gewichtsverlust bei einer Patientengruppe mit Hypnose, gegenüber einer Patientengruppe ohne Hypnose, aufzeigte», sagt Köstler. Solange keine besseren Daten vorhanden seien und die Wirksamkeit auch langfristig belegt werden könne, müsse diese Methode kritisch betrachtet werden. Dies müsse man auch den Patientinnen und Patienten so mitteilen.

Köstler hat auch schon Patientinnen und Patienten behandelt, die sich zuvor ein virtuelles Magenband einsetzen liessen. Dies seien sehr adipöse Patienten gewesen, bei denen die Hypnose-Therapie nicht anschlug. Das virtuelle Magenband habe keinen physischen Schaden hinterlassen. «Allerdings wirkt sich das Nichtgelingen einer Therapie beinahe immer negativ auf die Motivation der Patientinnen und Patienten aus», sagt Köstler.