

Kontakt

Tel: +49-(0)89-21 75 78 25
Fax: +49-(0)89-21 75 78 26
Mail: post@hypnovita.de
Internet: www.hypnovita.de

Bankverbindung

Hypnovita, Konto 724 606 808 bei der
Postbank Giro München, BLZ 700 100 80
IBAN/BIC (International):
DE90 7001 0080 0724 6068 08, PBNKDEFF

Umsatzsteuer ID: DE229968215

München, 11.01.2011

PRESSEMITTEILUNG**Hypnose gegen Winterdepressionen**

Hypnotherapie kann helfen, das Stimmungstief an den dunklen Tagen zu überwinden

Antriebslosigkeit, pessimistische Gedanken, Leere im Kopf: vielen Menschen ist dieses Gefühlsmischmasch, das sie vor allem im Winter übermannt, wohlvertraut. Experten sprechen von den so genannten Winterdepressionen. Diese Form der Depression tritt dann auf, wenn winterbedingt nicht mehr genug Tageslicht zur Verfügung steht und somit die körpereigene Hormonproduktion beeinträchtigt wird. Ein Mangel an Serotonin führt zu Niedergeschlagenheit – und nicht selten auch zu Heißhungerattacken.

Als wirksame Gegenmaßnahmen gegen Winterdepressionen haben sich körperliche Aktivität und Tageslichtlampen bewährt. Letztere sondern ein Licht ab, das vom Farbspektrum her dem des natürlichen Tageslichts sehr ähnelt. Dem Benutzer wird somit die Zufuhr von Tageslicht vorgegaukelt, was zu einer Stabilisierung der Hormonproduktion führen kann. Ein Schritt in die richtige Richtung, der aber nicht immer eine Heilung oder Linderung bietet. Für manche Menschen wirken Tageslichtlampen, für andere wiederum führen sie zu keiner spürbaren Besserung.

In manchen Fällen ist der Einsatz von Psychotherapie indiziert. Ein besonders kraftvolles Verfahren ist hierbei die so genannte Hypnotherapie. Die Hypnotherapie stellt eine Mischform aus klassischer Psychotherapie und Interventionen aus der Hypnose dar. Durch die Arbeit mit inneren Bildern und inneren Dialogen kann in vielen Fällen rasch eine Verbesserung erzielt werden - so auch bei den

Winterdepressionen. Wie genau das geht, erklärt Sidonie Carstensen, Therapeutin bei Hypnovita – deutschlandweitem Anbieter von Hypnosesitzungen und – Ausbildungen.

„Unser hypnotherapeutisches Behandlungskonzept von Winterdepressionen steht auf zwei Pfeilern. Zum einen arbeiten wir in der eigentlichen Hypnosesitzung mit kraftspendenden, aufbauenden Suggestionen. Zum anderen – und das ist in meinen Augen tatsächlich der wichtigere Teil – bringen wir unseren Klienten eine sehr effiziente Art und Weise der Selbsthypnose bei. Mit Selbsthypnose hat ein jeder Klient die Möglichkeit, selbst in einen Zustand der Trance zu gehen, indem es deutlich leichter fallen kann, die seelische Schwere in eine Leichtigkeit zu verwandeln.“

Vor einer hypnotherapeutischen Behandlung von Winterdepressionen steht selbstverständlich eine gründliche, ärztliche Diagnose. Gibt der Arzt grünes Licht für eine psychotherapeutische Behandlung, können bereits in wenigen Sitzungen erstaunliche Fortschritte erzielt werden. Wie jede Methode funktioniert auch die Hypnotherapie nicht für jedermann, zudem gibt es verschiedene Kontraindikationen, auf die ein versierter Hypnotherapeut achten wird. Jedoch genießt die Hypnotherapie ein Renommee als ausgewiesene Kurzzeittherapie: Das heißt, dass in vielen Fällen deutlich weniger Sitzungen nötig sind als in manch anderen Sparten der Psychotherapie.

Hypnotherapeutin Sidonie Carstensen fährt fort: „Meiner Erfahrung nach reagieren gut 70 % aller Klienten mit dem Symptom Winterdepressionen spürbar innerhalb der ersten fünf Sitzungen auf die hypnotherapeutische Behandlung. Allerdings ist es äußerst wichtig, eine psychotherapeutische Behandlung in enger Abstimmung mit dem behandelnden Arzt, Neurologen oder Psychiater stattfinden zu lassen. Die richtigen, ausgeprägten Winterdepressionen, die auch Seasonal Affective Disorder (SAD) genannt werden, sind eine ernstzunehmende Krankheit, die in manchen Fällen die Einnahme von Medikamenten erfordert. Diese Erkrankung 'einfach mal so wegzuhypnotisieren' funktioniert nicht und wird auch von keinem seriösen Hypnotherapeuten angeboten. Hypnose ist kein Hokusfokus, sondern eine ernstzunehmende, wissenschaftlich fundierte Therapieform. Komplementär zu einer regulären ärztlichen Therapie kann die Hypnotherapie eine kraftvolle Wirkung entfalten.“

Wer an Winterdepressionen leidet und sich für eine hypnotherapeutische Behandlung interessiert, findet geeignete Hypnotherapeuten über die Verzeichnisse der verschiedenen Berufsverbände, wie zum Beispiel der Milton Erickson Gesellschaft für klinische Hypnose e.V. oder dem Deutschen Verband für Hypnose e.V., beide mit Hauptsitz in München.

Sidonie Carstensen von Hypnovita bietet im Hypnosezentrum München ebenfalls eine entsprechende Behandlung an.

Weitere Informationen erhalten Sie auf der Webseite von Hypnovita unter <http://www.hypnovita.de>, per Email an post@hypnovita.de oder unter der Telefonnummer 089-21 75 78 25.