

Hypnosetherapie bei IBD

Philipp Lenz, lic. phil. / MA
Hypnosetherapeut

philipp.lenz@hin.ch
www.hypnosezentrum-zuerich.ch

Hypnotherapie: Bei Ängsten und Schmerzen hocheffizient

annabelle

Von der Eso-Ecke in den OP-Saal: Hypnose ist in der Schulmedizin angekommen

Sie hilft bei seelischen Krankheiten, lässt Wunden besser heilen – und sie kann sogar eine Narkose ersetzen: Die Schulmedizin setzt immer mehr auf Hypnose. Wohin wird uns die Kraft der Suggestion

Publiziert 2. Februar 2025, 14:46

180 KM DURCHS MITTELMEER

Schweizer schwimmt im Schlaf – Durch Hypnose zum Weltrekord

Verrückte Mission im Mittelmeer: Noam Yaron will dank Hypnose von Korsika nach Monaco schwimmen und die 180 km in fünf Tagen zurücklegen.

Stricker enthüllt neues Mentaltraining

«Hypnose half mir aus dem Tief»

Neue Saison, alte Stärke? Dominic Stricker setzt nach einem verletzungsbedingt schwierigen Jahr zur Aufholjagd an – mit neuer, innerer Ruhe.

N° 16 – 19. APRIL 2025

DAS MAGAZIN

Die Kraft der Gedanken

Die Medizin
entdeckt die Hypnose Seite 8



Minuten

Hypnose statt Narkose – Frau setzt sich für Operation selbst in Trance

Ohne Narkose und Schmerzmittel liess sich eine Frau in Frauenfeld einen Hautkrebs aus dem Gesicht entfernen. Ihre Lösung: Hypnose.

SRF

Play SRF

Wissen > Mensch >

Hypnosetherapie Ängste loswerden: Ist Hypnose der Schlüssel dazu?

Aktualisiert am Dienstag, 17.06.2025, 08:18 Uhr

M MEDINSIDE

#GRUNDVERSORGUNG #AKUT #REHA #PSYCHIATRIE

Notfallmedizin: Hypnose erleichtert Einsatz von Atemschutzmasken

Bei akuter Atemnot kommt es oft zu Panikattacken unter der Maske. Hypnose kann diese Angst abschwächen – und die Beatmung effektiver machen.

Universität Zürich UZH



UZH News

Home / Alle Artikel / Tief entspannt und gleichzeitig fokussiert

11.02.2025 | Bildgebung und Hypnose

Tief entspannt und gleichzeitig fokussiert

Unter Hypnose verändert sich die Aktivität der grossen funktionellen Netzwerke im Gehirn sowie das neurochemische Milieu in spezifischen Hirnarealen. Das zeigen drei Studien, die an der Universität Zürich durchgeführt wurden.

TA

Der grosse Hypnose-Report

«Wäre ich nicht auf die Hypnose gestossen, ich wäre bei der IV gelandet»

Kann man mit dem uralten Verfahren Krankheiten heilen? Unsere Autorin hat mit Expertinnen und Patienten gesprochen, eine App ausprobiert und sich selbst hypnotisieren lassen.

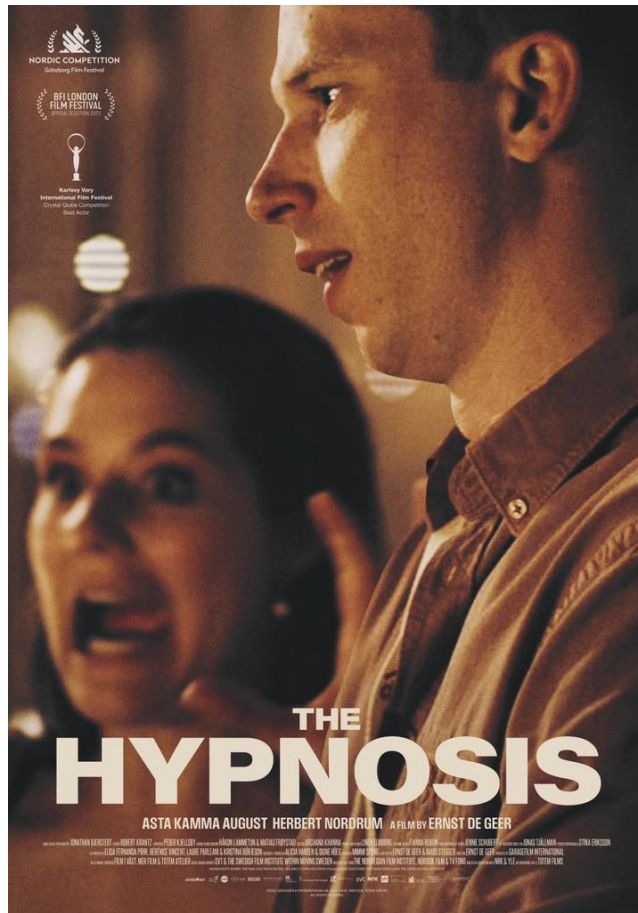
80 | [Icons]

Was ist Hypnose?

- Methode, die den «hypnotischen Zustand» gezielt nutzt
- «Gegen innen gerichtete Aufmerksamkeit»
- Ganz natürlich: ähnlich wie Tagträumen oder kurz vor dem Einschlafen
- Abgrenzbar von Schlaf oder Wachzustand (fMRI)

Mythen über Hypnose

Hypnose
Zentrum
Zürich⁺



Fakten über Hypnose

Hypnose
Zentrum
Zürich⁺



Wie wirkt Hypnose?

- Meist wird mit Worten ein (möglichst) entspannter, hypnotischer Zustand herbeigeführt
- Nutzung der Vorstellungskraft, um das «Unterbewusstsein» zu beeinflussen
- Gehirn: kann Vorstellung nicht gut von Realität unterscheiden



Hypnose bei IBD

- Erweiterung der modernen Medizin mit unseren mentalen Ressourcen
- Begleitumstände: Ängste, Schlafprobleme, Lebensstiländerungen, Nebenwirkungen von Medikamenten ...
- Unterstützung der Behandlung: Schmerzen, Entzündung, Reizdarm-Symptome, Fatigue, Operationsvorbereitung ...

Studienlage Hypnose bei IBS & IBD

Hoekman et al. 2021: **Hypnotherapy for IBS-symptoms in patients with quiescent IBD**

J Crohns Colitis 15(7)

→ Hypnose und Standardbehandlung gleichwertig bei IBS-
Symptomen bei ruhender IBD: nicht-medikamentöse Option ohne
Nebenwirkungen

Studienlage IBD

Mpakogiannis et al. 2024: **Can hypnotherapy be considered a valuable component in the management of IBD?**

Int J Clin Exp Hypnosis 72(3)

→ Analyse von 5 RCTs und 2 Fallserien: Ergebnisse sehr vielversprechend, aber weitere Forschung notwendig

Klinische & physiologische Hinweise

Kleinere Untersuchungen und Fallserien bei IBD

Positive Beeinflussung von biologischen Markern durch Hypnose, darunter Zytokine (IL-6, IL-13), Histamin, Substanz P

Weitere Befunde (nicht IBD-spezifisch)

Positive Effekte auf Cortisol, Oxytocin, β -Endorphine, Schmerzverarbeitung im ZNS, viszerale Hypersensitivität & Motilität, Speichel-sIgA (mukosale Immunmodulation), Schlafqualität ...

Mechanismen

Veränderung der Verarbeitung und Bewertung von Reizen, Emotionen und Erinnerungen (ZNS) / Aktivierung des Parasympathikus / Beruhigung der „Stressachse“ (HPA-Achse) / Modulation der Hirn-Darm-Achse

Indikation

- Mensch
- Kinder und Erwachsene
- «suggestibel» oder nicht
- IBD: in Remission oder während Schub
- grundsätzliches Interesse an mentalen Techniken
- Bereitschaft zur Mitarbeit

Infos zur Therapie

- Dauer: Erstsitzung 2h, Folgesitzungen ca. 1.5h
- Krankenkassen-Übernahme (VVG) selten
- Kurzzeittherapie mit Tools zur selbständigen Nutzung
- Selbsthypnose-Kurse als niederschwelliger Einstieg (s. Webseite)
- Terminanmeldung: online (inkl. kostenloses Beratungsgespräch)

Hypnose ist eine Einladung...

- das Zusammenspiel von Körper und Psyche ganzheitlich zu betrachten
- neugierig zu bleiben, weiter zu forschen, auch unbewusste Mechanismen und Ressourcen zu entdecken
- die Möglichkeiten der modernen Medizin mit der mentalen Kraft zu erweitern

Herzlichen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!

Philipp Lenz, lic. phil. / MA
Hypnosetherapeut

philipp.lenz@hin.ch
www.hypnosezentrum-zuerich.ch