

Hypnose: Auf der Suche nach den Ursachen einer Erkrankung



Kennen Sie das: Beim Grübeln über ein Problem schweifen Sie irgendwie ab. Der Blick ist auf etwas Unwichtiges gerichtet, aber Sie sehen es gar nicht, Sie sind in Wirklichkeit ganz woanders. Und dann „erwachen“ Sie wieder und haben eine gute Idee. Sie hatten einen Tagtraum und waren ganz automatisch in einer Wachtrance, in einem hypnotischen Zustand.

Zugriff auf das Unbewusste

Durch die Wachtrance haben Sie den Teil des Gehirns, der für unser Denken zuständig ist, den Präfrontalkortex, zu einem großen Teil ausgeschaltet. Dadurch hatten Sie einen besseren Zugriff auf das limbische System, den ältesten Teil unseres Gehirns, der unser Unbewusstes repräsentiert.

Unser Unbewusstes ist nicht nur der Entstehungsort unserer Kreativität, sondern es kennt auch unsere inneren Vorgänge. Es war bei all unseren schönen und weniger schönen Erlebnissen dabei. Und es steuert all unsere vegetativen Vorgänge wie die Verdauung, das Hormongleichgewicht und unser Immunsystem. Warum also nicht das Unbewusste fragen, wenn etwas in diesen Systemen nicht stimmt?

Symptome zeigen innere Konflikte

Symptome entstehen oft daraus, dass das Unbewusste Selbstschutzmechanismen installiert, die in der Kindheit hilfreich waren, einen erwachsenen Menschen jedoch zunehmend an seiner Selbstverwirklichung hindern. Denn mit zunehmender Reife benötigen wir diese Schutzmechanismen nicht mehr. Wenn sie sich nicht von allein in der Pubertät auflösen, merkt man im Laufe seines Lebens immer stärker, dass etwas nicht stimmt. Das kann sich darin äußern, dass man das Gefühl hat sich selbst im Weg zu stehen, immer an die falschen Menschen zu geraten oder eben immer mehr Symptome entwickelt.

Widerstände gegen Veränderung

Dummerweise lassen sich diese Schutzmechanismen und die daraus resultierenden Verhaltensmuster nicht mit dem Bewusstsein auflösen, da sie tief im unbewussten, limbischen System gespeichert sind. Im Gegenteil, versucht man dann sich auf einer Veränderung zu programmieren, zeigen sich oft innere Widerstände, die die Veränderung zu verhindern suchen. Das fühlt sich dann wie ein innerer Nebel an und die gewünschte Veränderung verkehrt sich ins Gegenteil.

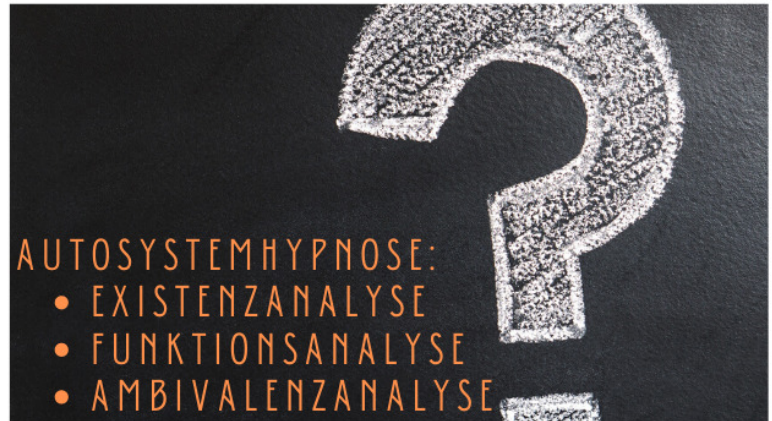
Hypnose für den Dialog mit dem Unbewussten

In der analytischen Hypnose haben wir im Rahmen einer Wachtrance die Möglichkeit, das Unbewusste mit dem Bewusstsein kommunizieren zu lassen. Das kann über eine innere Reise auf die Zauberwiese geschehen, bei der man Anteile der eigenen Persönlichkeit in Form von bildhaften Gestalten trifft und mit ihnen verhandelt. So kann einen die weise Instanz stärken und den Weg zur Lösung

seiner Probleme weisen. Der innere Freund & Helfer unterstützt einen auf seinem Weg innere Widerstände, Saboteure, Problemteile oder Lösungsteile zu treffen und mit ihnen zu verhandeln. Auch andere Anteile wie der kreative Teil, der innere Heiler, der gute Geist der Familie und andere innere Ressourcen stehen einem auf der Zauberwiese und darüber hinaus zur Verfügung.

Oder man erfragt direkt die Funktion hinter den Symptomen, um so an die Ursachen zu kommen. Auch innere Verbote, Gebote, Hemmungen, Abspaltungen und Traumata lassen sich systematisch mit der Autosystemhypnose auffinden und lösen.

Es ist eine selbstorganisatorische und daher sehr sanfte, trotzdem sehr wirkungsvolle Methode bei jeder Art von psychosomatischen oder psychischen Problemen (sofern keine akute Psychose, Schizophrenie oder Demenz vorliegt). Und es ist eine Hilfe zur Selbsthilfe, die übrigens auch wunderbar per Skype funktioniert. Sie werden erstaunt sein, welche Themen Sie hinter Ihren Symptomen finden. Denn schon in alten Zeiten wusste man, dass die Seele den Körper sprechen lässt, wenn der Mensch nicht auf sie hört.



Hypnose-Coaching

Wenn Sie mit mir Ihren Selbstschutzmechanismen und den daraus resultierenden Symptomen, Abspaltungen, Geboten, Verboten, Hemmungen, inneren Widerständen oder inneren Saboteuren auf den Grund gehen wollen, buchen Sie einfach einen Termin.

Links

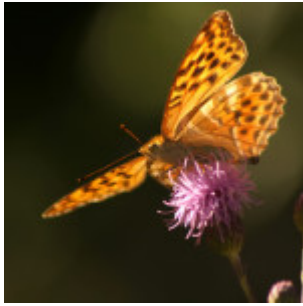
In einem Interview mit Britta Trachsel für den Podcast Higher Love habe ich von meinem Weg zur Hypnose erzählt und am Ende eine kleine Live-Hypnose angeleitet.

Eine geführte Trance-Anleitung auf die Zauberwiese von Eva Renartz als mögliche Vorbereitung für eine Hypnose finden Sie hier. Sie treffen dort Ihren inneren Freund & Helfer sowie Ihrer Weise Instanz, die Sie zu all Ihren Problemen befragen können. Probieren Sie es aus, in Hypnose zu gehen ist ein natürlicher Vorgang, den wir alle unbewusst täglich tun. Dabei regulieren sich unsere vegetativen Systeme automatisch auf optimale Weise.

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinischen Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: Myriam Zilles @ Pixabay

Hashimoto - ein Überblick



Die Hashimoto Thyreoiditis ist in erster Linie eine Autoimmunkrankheit, in deren Folge die Schilddrüse angegriffen wird. Zunächst setzt sich die Schilddrüse dagegen zur Wehr, wodurch man am Anfang der Krankheit oft in eine Überfunktion gerät, abnimmt, nervös ist und Herzrasen bekommt.

Jedoch bekämpfen körpereigene Antikörper das Schilddrüsengewebe, wodurch ihr Volumen mit der Zeit immer stärker abnimmt und man in die Unterfunktion gerät. Man nimmt zu, wird träge, friert ständig, bekommt mitunter Haarausfall, Depressionen oder sogar Angstzustände.

Schulmedizinische Behandlung

Die traditionelle Schulmedizin sieht dem Verfall der Schilddrüse so lange zu, bis die Schilddrüse angegriffen ist, danach behandelt sie i.d.R. symptomatisch mit dem synthetischen Schilddrüsenhormon L-Thyroxin. Dieses beinhaltet das inaktive Hormon Tetrajodthyronin (T4), was vom Körper in das aktive Hormon Trijodthyronin (T3) umgewandelt werden muss.

Dabei werden jedoch weder die Ursachen, noch die Nebenbaustellen berücksichtigt, die für vielfältige Begleitsymptome wie Blutarmut, Haarausfall, Bluthochdruck, Konzentrationsschwäche, Muskelkrämpfe und -steifigkeit, Struma, Fehlgeburten uvm. verantwortlich sein können.

Natürliche Ansätze gegen die Autoimmunreaktion

Ernährung und Darmsanierung

Die ganzheitliche Behandlung von Autoimmunerkrankungen sollte meiner Erfahrung nach mit der Ernährung beginnen! Bei einer umfassenden Diagnostik rund um die Hashimoto kommt in vielen Fällen auch der Darm ins Spiel, denn neben der anhaltende Entzündung in der Schilddrüse zeigt sich mit

überraschender Häufigkeit auch ein Leaky Gut (durchlässige Darmwand).

Als Reaktion auf die geschwächte Darmschleimhaut entstehen oft Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die unerkannt das System zusätzlich schwächen. Nicht vertragenes Soja, Gluten oder Milchprodukte zum Beispiel führen nicht nur zu weiteren Entzündungen im Darm (Blähungen und Durchfall) und mitunter auch im Gehirn (Brain Fog), sondern können darüber hinaus auch den Autoimmunprozess weiter anheizen. Eine entsprechende, auf das System abgestimmte Diät (zum Beispiel AIP/Autoimmun Paleo), erhöht meiner Meinung nach die Lebensqualität in der Regel so nachhaltig, dass man nach einiger Zeit gerne auf die entsprechenden Lebensmittel verzichtet.

Es gibt gute, natürliche Möglichkeiten, eine geschädigte Darmflora wieder aufzubauen. Ich schwöre dabei auf Spirulina zum Entgiften des Darms und auf Flohsamenschalenpulver zum Weiten der Darmfalten, so dass der Darm sich besser entleert. Ein Probiotikum sorgt dafür, dass gute Darmbakterien wieder die Oberhand gewinnen.

Nährstoffmängel (insbesondere Eisen und Jod)

Über den Darm werden oral zu sich genommene Nährstoffe und Schilddrüsenmedikamente ins Blut transportiert. Ist die Darmschleimhaut durchlässig, gelangen die Nährstoffe nicht dorthin, wo sie benötigt werden und es kommt zu Mängeln. Dies wiederum hat negative Einflüsse auf die Umwandlung und Nutzung der Schilddrüsenhormone und verschlimmert oft die Unterfunktion. Ist der Darm saniert, kann ein Auffüllen der nachweislich verminderten Vitaminspeicher zu deutlich mehr Wohlbefinden führen. Experten raten bei Hashimoto dazu, die Werte für Eisen, Jod, Vitamin D, Vitamin B12, Selen uvm. regelmäßig kontrollieren zu lassen.

Mehr zu Nährstoffmängeln und Jodmangel...

Darmparasiten, Pilze, Viren und Bakterien eliminieren

Ursachen für die geschädigte Darmflora können Medikamente, Stress oder Erreger wie Darmparasiten, Pilze, Viren und Bakterien sein. Mein naturheilkundlicher Arzt sagte zu mir, 90% der Menschen, die zu ihm kämen, hätten Würmer. Auch das Epstein Barr Virus steht in Verdacht, Hashimoto und andere Autoimmunkrankheiten auszulösen. Viele Menschen können wunderbar

damit leben, aber ist das System einmal geschwächt, sollten auch diese Baustellen bearbeitet werden.

Entgiftung

Auch Schwermetalle können nachweislich eine Autoimmunerkrankung auslösen. Wir alle sind vielfältigen Schwermetallen in der Atemluft, der Nahrung und dem Trinkwasser ausgesetzt und wir alle können von einer Entgiftung profitieren, sie ist nicht schwer durchzuführen und kann einfach in den Tagesablauf eingebaut werden. mehr...

Nebennierenschwäche

Die T4-Monotherapie mit L-Thyroxin kann bei bestehender T4/T3-Umwandlungsschwäche mit der Zeit ein Ermüden der Nebennieren zur Folge haben. Wird diese nicht behandelt, gerät die gesamte Hormonspirale des Körpers in einen Abwärtstrend. Auch hier gibt es gute, natürliche Möglichkeiten, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Ein Speicheltest im Tagesprofil bringt Klarheit.

Blockierte T3-Rezeptoren und rT3-Überschuss

Bildet der Körper aufgrund von Stress oder einer Umwandlungsschwäche dauerhaft zu viel rT3 (reverses T3) oder werden die T3-Rezeptoren durch Erreger blockiert, kommt das T3 nicht in den Zellen an und die Unterfunktion bleibt bestehen. Früher hat man dafür das Wilson-Protokoll durchgeführt. Heute empfehle ich erst einmal eine Entgiftung und Entschlackung der Leber, in der die Umwandlung von T4 in T3 ja erfolgt. Meist reicht das, um die Umwandlung wieder in die Gänge zu bringen.

Natürliche Hormonersatztherapie

Einige Patienten vertragen synthetische Hormon nicht oder nach einer Zeit nicht mehr. Sie klagen über Nebenwirkungen wie Magenschmerzen und Übelkeit. Andere Patienten leider an einer T4/T3-Umwandlungsschwäche und haben trotz Hormonsubstitution anhaltende Symptome der Unterfunktion.

Eine Alternative zu synthetischen Schilddrüsenhormonen sind natürliche, getrocknete Schilddrüsenhormone, manchmal auch Schweinehormone genannt.

Es handelt sich dabei um gefriergetrocknetes Extrakt von der Schweine- oder Rinderschilddrüse, was gut erforscht ist und jahrzehntelang erfolgreich zum Einsatz kam, jedoch in den 70er Jahren durch die synthetische Variante verdrängt wurde. Diese natürliche Variante beinhalten wie die menschliche Schilddrüse die Hormone T1, T2, T3, T4 und Calcitonin und wird in der Regel sehr gut vertragen.

Rechtzeitig reagieren

Wenn Du an einer chronischen Autoimmunkrankheit wie Hashimoto leidest, warte nicht erst, bis es Dir damit richtig schlecht geht. Die **traditionelle Schulmedizin** geht meist **pathologisch** vor, das heißt sie behandelt erst, wenn die Krankheit ausgebrochen und das Organ geschädigt ist.

Dagegen setzt die **funktionelle Medizin** auf die **Erhaltung der Gesundheit** und setzt zu diesem Zweck viel empfindlichere Grenzwerte für Laborparameter an. Wenn Du mit Hashimoto gut leben möchtest, dann nimm das Heft selbst in die Hand, informiere Dich, lass Dir Deine Blutwerte geben und such Dir einen Arzt, der für Deine Gesundheit funktionell vorgeht. Es gibt vieles, was die Krankheit symptomfrei machen kann und es gibt eine zwar noch kleine, aber stetig wachsende Zahl richtig guter Ärzte, die uns dabei unterstützt.

Der wichtigste Tipp ist jedoch: Sprich mit Deinem Arzt auf Augenhöhe. Es ist Dein Körper und Du bildest Dir Deine Symptome nicht ein. Wer mit Hashimoto trotz Hormonsubstitution unter Frieren, Gewichtszunahme, Depressionen oder Angstzuständen leidet, ist in der Unterfunktion und bekommt zu wenig oder die falschen Medikamente.

Hilfe zur Selbsthilfe

Eine Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, ist eine entsprechende Facebook-Selbsthilfegruppe. In den Dateien der Gruppe findet sich viele gute Informationen zu Nährstoffen, Bezugsquellen für natürliches Schilddrüsenextrakt, Bücherlisten und umfangreiche Literatur.

Wenn Du individuell unterstützt werden möchtest, kannst Du bei mir auch eine telefonische Gesundheitsberatung buchen. Wir schauen uns dann bei Bedarf

Deine Laborwerte an, ich erkläre Dir alles und wir entwickeln eine Strategie für Dich, wie Du wieder gesund wirst.

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Bildrechte: Angelika Wolter @ Pixelio