

## Studie

# Abnehmen dank Hypnose

**Schlank dank Hypnose – dass dies tatsächlich funktioniert, haben jüngst Tübinger Psychologen nachgewiesen. Ihre Studie fördert interessante Resultate zu Tage.**

**Von unserer Mitarbeiterin  
Eva Tenzer**

Die ultimative Schlankheitspille lässt leider weiterhin auf sich warten, ebenso die wirksame Superdiät. An den klassischen Voraussetzungen einer schlanken Figur – Bewegung und richtige Ernährung – führt offensichtlich einfach nichts vorbei. Oder vielleicht doch? Psychologen der Universität Tübingen haben jetzt nachgewiesen, dass eine Gewichtsreduktion unter Hypnose möglich ist, und dass die Methode in Kombination mit einer Verhaltenstherapie noch wirksamer ist als eine Verhaltenstherapie allein.

## Viele erfolglose Diäten

In die Studie wurden 43 übergewichtige Frauen aufgenommen, die bereits mehrere erfolglose Diäten hinter sich hatten. 22 wurden ausschließlich verhaltenstherapeutisch behandelt, 21 mit einer Kombination aus Verhaltenstherapie und Hypnose. Zu Beginn der Studie wurden Gewicht und Körperfett gemessen, aber auch psychische Faktoren wie Lebenszufriedenheit oder Gesundheitsqualität. In der Hypnosegruppe wurde außerdem die hypnotische Reaktionsbereitschaft getestet, also wie suggestibel diese Frauen sind, um herauszufinden, ob dieser Faktor den Erfolg beeinflusst.

Anschließend wurden die Versuchspersonen alle zwei Wochen zwei Stunden lang therapiert, insgesamt acht Mal. In Trance wurde die Aufmerksamkeit der Frauen auf vernachlässigte Ressourcen für die Lösung ihrer Gewichtsprobleme gelenkt, durch den Entspannungszustand sollte außerdem eine psychophysiologische Umstellung erreicht und die Störung bildlich verarbeitet werden.

In beiden Gruppen wurde fleißig abgespeckt, Gewicht und Körperfett schmolzen dahin. Die erste Gruppe schaffte durchschnittlich 3,3 Kilo, die Hypnosegruppe dagegen 5,2 Kilo, was vor allem daran lag, dass hier auch noch Monate nach Therapieende die Pfunde weiter purzelten. Auch der Körperfettanteil sank bei den hypnotisierten Frauen stärker. Und die Hypnose hat offensichtlich weitere positive Effekte: Die Lebenszufriedenheit der Probandinnen war höher als bei denen, die nur verhaltenstherapeutisch betreut worden waren. Die Suggestibilität der Frauen spielte dabei keine Rolle. Je leichter, um so zufriedener waren die Patientinnen, und um so gesünder fühlten sie sich. Und auch der gefürchtete Jo-Jo-Effekt blieb aus: Neun von zehn Frauen konnten ihr Gewicht auch noch ein halbes Jahr später halten. Inzwischen hat die Forschergruppe nachgewiesen, dass die Methode auch bei Männern funktioniert.

Studienleiter Dirk Revenstorf spricht sich angesichts dieser positiven Ergebnisse dafür aus, die Hypnose verstärkt zur kurz- und längerfristigen Gewichtsreduktion einzusetzen: „Die zusätzliche Hypnose scheint den Behandlungserfolg zu vertiefen und zu stabilisieren.“