



**digitec.ch**

5 von 50 761 Artikeln

Platz: Basel, Bern, Däniken, Grenchen, Lausanne, Zug, Zürich, Winterthur, Wilen, Zürich - www.digitec.ch  
Geben Lieferung in die gute Adresse

Neuheit



**129.-**  
**Synology DS115j**

- 2882 B/FM/1 • Intelwell
- ARMADA 170-Processor, D 8 GHz • Display: 10.1 Zoll
- Max. 102 Speicherplätze
- 3x USB 2.0 • Artikel 206886

Kompakt, leicht und energieeffizient – ideal für portable Heimwörter, die auf der Suche nach einem funktionsreichen NAS-Server sind.

**222.-**  
**Canon PowerShot G15**



Premium-Kompakt-kamera für hochwertige Aufnahmen.

- 12.1 MPixel CMOS Sensor
- 8x optischer Zoom im Stillen
- Bis zu 19 Bilder/s • Full HD Video, 24fps • 3-Meter AF-C/AF-L
- ISO 160-12800 • 1080p und 720p Tracing • HDR-Modus
- 21 Touchscreen • 200 Bilder/s

Neuheit

**219.-** **HP Farb-Tintenstrahl MFP Pro 8810 Plus**



Vor allem für kleinere Büros ideal, da bereits Medien bedruckt werden können.

- Bis zu 100 Seiten/Minuten bei A4
- Bis zu 100 Seiten/Minuten bei A3
- Bis zu 100 Seiten/Minuten bei A3
- Bis zu 100 Seiten/Minuten bei A3
- Bis zu 100 Seiten/Minuten bei A3

**699.-**  
**HP ProBook 450 G2**



Schlankes ProBook mit Intel Core i5-Processor und 8GB RAM.

- 15.6" HD Display, 1366x768 Pixel
- Intel Core i5-3210, 170 Hz
- 8GB DDR3-RAM
- 6400 B HDD
- Intel HD Graphics 3000
- 2x USB 3.0, 2x USB 2.0, HD-M, WLAN, 3G/LTE
- 2x 3.5mm, Windows 8

**499.-**  
**LG 42" LED-TV 42LB630V**



Der Smart-TV mit Cinema 3D, WebOS und 600Hz-MHz in Metallic Design zum unerschütterlichen Preis!

- 42 Zoll Full-HD LED-Fernseher
- Cinema 3D • 600Hz-MHz
- Metallic Design • USB-Recording
- Hbb-TV • DVDR-Recorder
- 3D-Kamera • 3D-Brille
- Energieeffizienzklassen A++

# Mit Hypnose zum Hochgefühl

**THERAPIE** Bei der Hypnosetherapie wird das Problem unmittelbar dort gepackt, wo es liegt: im Gehirn. Indem die «Festplatte» neu programmiert wird. Dies gelingt nur, wenn Hypnosetherapeut und Patient zusammenarbeiten.

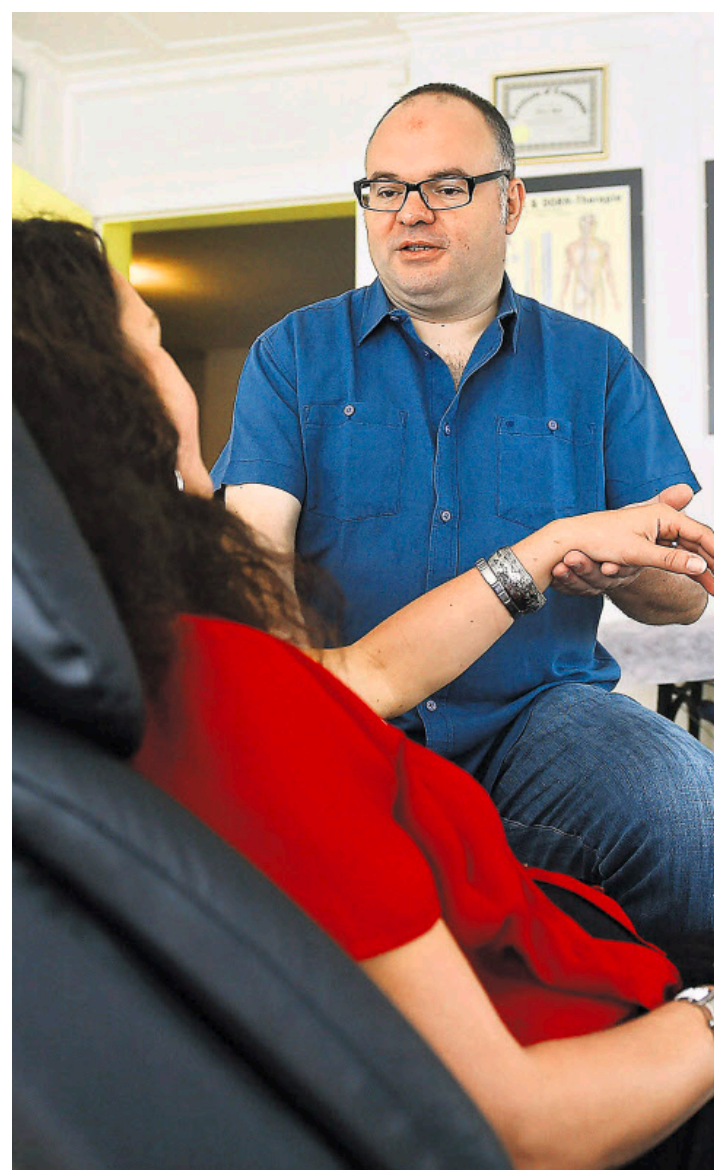
Er wirkt präsent, wach, bereit, das Leben anzupacken: Hansruedi Wipf gilt als die Schweizer Koryphäe in Sachen Hypnosetherapie. Einerseits setzt der 49-jährige Zürcher seine erlernte Fähigkeit ein, um Menschen von Angststörungen, sogenannten Phobien, zu befreien oder Spitzensportler – darunter auch Handballer des BSV Bern – in Sachen mentale Stärke zu unterstützen. Andererseits jettet er durch die Welt, um ihr zu erklären, dass Hypnose nichts mit Religion, Esoterik oder gar schwarzer Magie zu tun hat. «Wenn man nicht weiss, wie sich Hypnose anfühlt, ist es schwer, sie zu verstehen», sagt der Therapeut mit dreissig Jahren Erfahrung und ist bereits mitten drin im tiefen Thema: «Hypnose hat in erster Linie mit Fühlen zu tun – nicht mit rein rationalem Verstehen. Es ist der Sprung von positivem Denken zu positivem Fühlen.»

Das Hypnotisieren sei erlernbar, sagt Wipf, der selbst Therapeuten ausbildet, und erklärt es so: «Hypnose ist die Umgehung des kritischen Faktors des Bewusstseins und die Etablierung von geeignetem, selektivem Denken.» Oder vereinfacht: «Hypnose ist ein entspannter Zustand der Konzentration auf anderer Ebene. Der Patient entscheidet selbst, wieweit er sich in diesen Entspannungszustand hinein-führen lässt.»

**Alte, aber unbekannte Therapie**

Auch Lorenz Bigler aus Huttwil therapiert seit Jahren mit der jahrtausendealten und dennoch unbekanntem Therapieform. Gerade Phobiker seien durch Hypnose schnell und gut heilbar, sagt Bigler und erklärt es mit Sprachbildern: «Wenn man das Gehirn mit einem Computer vergleicht, ist das Unterbewusstsein die Festplatte. Bei der Hypnose gilt es, durch positive Suggestion den Fehler, hier die erlernte Angst, direkt dort zu packen, also dem Gehirn eine neue Möglichkeit anzubieten, indem die Gedanken durch das Erzeugen von guten Gefühlen verändert werden.» Nach der Hypnose erlebe der Patient das Hochgefühl dieser Erfahrung. «Er hat dann die Entscheidung, beide Gefühle abzurufen. Viele haben die Ängste schlicht vergessen.»

Einem Spinnenphobiker beispielsweise nütze es nichts, «nur» positiv zu denken, wenn ihm eine



Hypnose ist nur möglich, wenn ein Therapeut wie Lorenz Bigler mit der Patientin, in diesem Fall der Autorin, zusammenarbeitet. Thomas Peter

Spinne über die Hand laufe. «Er kann vor lauter Panik gar keinen klaren Gedanken fassen.» Das positive Denken sei wichtig, finde aber «nur» oberflächlich statt. Weil durch die Hypnose eben die Festplatte neu programmiert werde, sei der ganze Prozess ein anderer: «Der Phobiker entwickelt bei deren Anblick gar keine Ängste mehr, weil nun das gute Gefühl, durch die tiefe, schöne Empfindung, programmiert ist und sich automatisiert hat.»

Hypnose sei nur möglich, betont Bigler, wenn der Therapeut und der Patient zusammenarbeiteten. Dazu gehöre ein ausführliches Vorgespräch. Danach brauche es oft nur eine bis drei Sitzungen, dann sei der Patient von seiner Phobie geheilt oder für sein gestecktes Ziel gestärkt. Auch Wipf betont: «Ein Therapeut, der dafür länger braucht, ist kritisch zu betrachten.»

**Angst vor Kontrollverlust**

Das Unbehagen gegenüber der Hypnose, vermutet Lorenz Bigler, rühre meist vom Wort her, das oft missbraucht und mit Hokuspokus in Verbindung gebracht werde. Der Begriff lehnt

sich an an den Namen des griechischen Schlafgottes Hypnos und deute deshalb in eine falsche Richtung. Weil sich viele Menschen nicht vorstellen könnten, warum und wie Hypnose wirke, hätten sie Angst davor, sagt auch Wipf. Doch es sei noch nie jemand aus der Hypnose nicht wieder zurückgekommen. Hypnose sei also kein Kontrollverlust. «Menschen, die zum Beispiel bei einer Hypnoseshow mitmachen, wissen ganz genau, worauf sie sich einlassen. Sie sind von Anfang an bereit, sich auf das einzulassen, was für die Show verlangt wird.»

**Hypnose lindert Schmerzen**

Ein Mensch tue, wie Tests zeigten, auch im Zustand der Hypnose nichts, was er bei vollem Bewusstsein nicht täte. «Hypnose ist ein natürlicher Zustand, in dem sich jeder mindestens zweimal täglich befindet: vor dem Einschlafen und vor dem Aufwachen.» Hansruedi Wipf und Lorenz Bigler betonen, dass die Hypnosetherapie den Arzt nicht ersetze. «Aber sie kann den Umgang mit der Krankheit stark beeinflussen.» Auch Schmerzen

«Hypnose ist ein entspannter Zustand der Konzentration auf anderer Ebene.»

Lorenz Bigler, Therapeut

**GUT ZU WISSEN**

**Hypnose-Therapie** Eine Sitzung kostet zwischen 150 und 250 Franken. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten in den meisten Fällen nicht. Eben ist ein neues Buch von Hypnosetherepionier Hansruedi Wipf erschienen: «Hypnose – Gesundheit und Heilung auf natürlichem Weg», Giger-Verlag. *slb*

Infos: www.omegahypnose.com, www.hypnose.net.

könne sie lindern. In vielen Zahnarztpraxen wird die Hypnosetherapie bereits angewandt. Oder im Rückenzentrum Biel, wo Bigler zweimal monatlich seine Hypnosetherapie offiziell zur Schmerzbehandlung einsetzt. Wie MRI-Tests zeigen, empfinden Patienten den Schmerz auf einer Skala von eins bis zehn in Hypnose viel geringer. Auch Psychologen und Psychiater arbeiten mit Hypnose.

«Der Patient lernt durch Hypnose, seine positiven Kräfte zu generieren», erklärt Lorenz Bigler. Es sei wie mit dem Navi im Auto: Wenn der Fahrer es wolle, biete es ihm den Weg an. Lenken aber tue er selber. «Der Patient bringt alles selbst mit, um den <Chnorz> zu lösen. Der Therapeut hilft ihm einfach dabei.»

Sonja L. Bauer

**Therapie-Serie:** Wir stellen in loser Folge die verschiedenen Therapien vor. **Bisher erschienen:** Ergotherapie (6.1.2014), Hippotherapie (20.1.), Musiktherapie (3.3.), Shiatsu-Therapie (7.4.), Atemtherapie (5.5.), Neuroltherapie (11.6.), Bewegungs- und Tanztherapie (16.7.), Aktivierungstherapie (18.8.).

## Hinterfragt

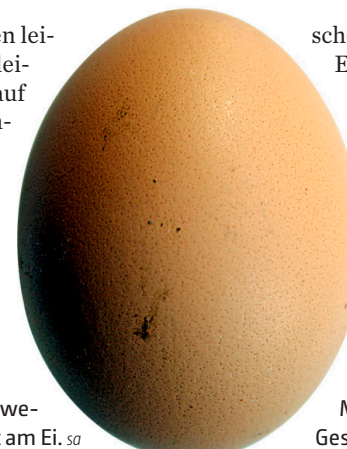
**Eier sind schlecht für das Cholesterin**

In gleichem Masse wie seit den 1970er-Jahren das Gesundheitsbewusstsein gestiegen ist, ist das Ansehen der Eier gesunken. Das Eigelb treibe den Cholesterinspiegel in die Höhe, warnen Gesundheitsapostel. Wer Herzinfarkt oder Schlaganfall vermeiden will, soll möglichst wenig Eier essen oder sie sogar ganz meiden. Zu hohe Cholesterinwerte im Blut sind tatsächlich

nicht gesund. Aber inzwischen gehören Eier – im Gegensatz zu mangelnder Bewegung und genetischen Faktoren – nicht mehr zu den üblichen Verdächtigen. Denn wenn man mehr Cholesterin über die Nahrung zu sich nimmt, reduziert sich automatisch die körpereigene Cholesterinproduktion. Die fetthaltige Substanz, die von Natur aus im Körper vorkommt, spielt nämlich eine wichtige Rolle beim Aufbau der Zellen und ist damit lebenswichtig. «Ernährungsum-

stellungen haben leider einen viel kleineren Einfluss auf den Cholesterinspiegel als in der Vergangenheit angenommen», sagt denn auch Steffi Schlüchter von der Schweizer-

**Nur zu!** An der Bewegung liegt's, nicht am Ei. *sa*



schen Gesellschaft für Ernährung. «Empfehlungen, wie das Weglassen von Eigelb oder von Eiern generell, sind also veraltet.» *sae*

In dieser Rubrik stellen wir in loser Folge populäre Meinungen und Mythen rund um die Gesundheit infrage.