

## Hypnose und Diabetes

mit Birgit Prinz

Für Menschen aus Coaching und Therapie und Betroffene

**In Deutschland gibt es 9,5 Millionen Menschen mit Diabetes. 90 Prozent leiden an Typ-2-Diabetes. Der Anteil der Erkrankten an der Gesamtbevölkerung steigt.**

Die Behandlung beinhaltet mehrere miteinander kombinierbare Möglichkeiten. Ziel ist es, die Blutzuckerwerte in den Griff zu bekommen. Bewegung, Stressreduktion und Normalgewicht wirken langfristig, Medikamente haben nur einen kurzfristigen Effekt, sie müssen täglich eingenommen werden. Vielen Patienten fällt es schwer, regelmäßig und richtig die empfohlenen Medikamente einzunehmen. Sie werden oft vergessen. Oder es wird aus Angst vor Nebenwirkungen darauf verzichtet. Und weil man sich nicht krank fühlt, suggeriert das Gefühl, man sei gesund.

Eine Therapietreue ist enorm wichtig, um Diabetes erfolgreich behandeln zu können! Der Krankheitsverlauf kann sogar umgekehrt werden.

Mit reiner Willenskraft gelingt es viele Menschen nicht, dies zu erreichen. Hypnose hilft, Denkweisen, Gewohnheiten, Ängste zu verändern. Sie kann dort wirken, wo Medikamente und andere klassische Behandlungsformen nicht hinkommen. Man kooperiert mit seinem Unterbewusstsein und kann auf diesem Wege neue Verhaltensweisen aktivieren. Es geht darum, Möglichkeiten und Fähigkeiten für Energie und Gelassenheit zu gestalten. **Hypnose hilft:**

- dauerhaft ein gesundes, individuelles, zu der Person passendes Essverhalten einzuüben
- ein natürliches und genussvolles Essverhalten zu finden
- individuelle Wege zu finden, um das Gewicht zu senken
- Stress verringern - bei chronischem Stress steigt der Blutzuckerspiegel
- den Parasympathikus aktivieren und Energie bereitzustellen (sympathikoton bekommen die Zellen mit der Zeit weniger Energie als sie brauchen)
- bei der Regeneration in der Nacht, sorgt also für guten Schlaf
- bei Fitness und Bewegung – auch hier nach den Möglichkeiten der Betroffenen
- reduziert Schmerzen
- verbessert das Gedächtnis

**Die Hypnose ist eine erklärbare Technik. Es geht ums Lernen und Verlernen. Körper, Psyche, Unterbewusstsein, Verstand und Selbstheilkräfte werden einbezogen.**

**Seminarinhalte:** Reise nach Innen an einen Ort der Kraft – Blockaden - Physiologie – Verhaltensänderungen (Rückzug, Vermeidung) gestalten – Coping-Modell nach Lazarus – Resilienz – gezielt entspannen – Selbstwirksamkeit

**Methoden:** • Kurzvorträge • Live-Demos • praktische Übungen • Selbsterfahrung • Fallbeispiele • Reflexionsrunden • Seminar-Unterlagen



**Am besten gleich anmelden**

- per Post
- per Mail

[info@hypnose-akademie.de](mailto:info@hypnose-akademie.de)

• telefonisch 040 47 33 38

aktuelle Termine unter  
[www.hypnose-akademie.de](http://www.hypnose-akademie.de)