

SO VERLIERT DER ZUCKER SEINEN SEX-APPEAL

Abnehmen dank Hypnose tönt verlockend. Aber funktioniert es auch? Zahlreiche Studien belegen dies, und Hypnosetherapeutin Gabriela Taugwalder hat viele gute Erfahrungen gemacht.

Die meisten Frauen und Männer, die zu Gabriela Taugwalder kommen, haben schon viele Diäten gemacht, um abzunehmen. Viele haben damit nur wenig abgenommen oder, aufgrund des Jo-Jo-Effekts, sogar noch zugenommen. «Ich glaube ganz fest, dass es primär darum geht, Menschen zu einem leichteren, besseren Lebensgefühl zu verhelfen. Übergewicht ist oft nur ein Symptom», erklärt sie. Der Verstand weiss genau, dass wenn man nach einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause kommt, sich aufs Sofa fläzt und nach dem Abendessen noch einen Sack Chips, Nüssli oder Schokolade futtert, das nicht gut gehen kann. Kommt noch das Schamgefühl dazu. Man regt sich danach über sich selber auf, fühlt sich schlecht.

«VOR DER ERSTEN HYPNOSESITZUNG ASS ICH GROSSE MENGEN SCHOKOLADE. MANCHMAL MUSSTE ICH WIE FREMDGESTEUERT SCHOKOLADE EINKAUFEN GEHEN. ZWISCHENSTAND NACH DER ERSTEN SITZUNG: 0 SCHOGGI, 0 PROBLEM. ESSEN SUPER IM GRIFF. DANKE!»

Gabriela Taugwalder spricht im Zusammenhang mit Fressattacken vom Zustand einer negativen Hypnose. «Ich



FOTOGRAFIN: SERAINA BONER

demaskiere mittels Metaphern, Geschichten und Fakten die angeblichen Tröster, Entschleuniger und Belohner in Form von Kalorienbomben, sodass sie ihren Sex-Appeal verlieren. In der Hypnosetherapie kann man mit Hilfe des Unterbewusstseins das Gehirn umtrainieren und alternative Gedanken und Gefühle in Situationen erleben, die Einsamkeit, Langweile, Angst und Stress auslösten. Und ich ziele darauf ab, den

inneren Schweinehund durch einen Motivationshund auszuwechseln.»

«ALS BEILAGE SENDE ICH DIR MEIN TRINKPROTOKOLL. HEUTE WAR ICH NOCH 83,1 KG, WAS GEGENÜBER FEBRUAR EINE ABNAHME VON FAST 9 KG ENTSPRICHT. MEINE ALTEN JEANS PASSEN WIEDER! ICH FREUE MICH AUF DEN NÄCHSTEN BESUCH.»

Mit Zeitregression führt sie Menschen, die abnehmen wollen, auf den Weg zurück. Nachwirkende Traumata werden aufgelöst beziehungsweise positive frühere Gefühle genutzt. Wie war der Zustand, als die Klientin als Kind oder junge Frau Sport getrieben, sich gut gefühlt hat in ihrem Körper? «Man holt die gespeicherten positiven Erinnerungen und vor allem Emotionen, die damals bestimmend waren, hervor und nutzt sie für die Gegenwart», erklärt Gabriela Taugwalder. Dasselbe macht sie mit der Zeitprogression. Der Blick in die Zukunft zeigt, wie man zufrieden vor dem Fernseher sitzt, ohne Nüsse und ohne Chips oder wie man sich vergnügt bewegt. «Dabei erlebt und sieht man, wie man in der näheren Zukunft mit dem veränderten Verhalten und inneren Zustand unterwegs ist. Das alles in Hypnose. Das hat eine starke Wirkung.»

«DEN SCHWUNG VON DER LETZTEN HYPNOSESITZUNG HABE ICH IN DIE WOCHE DANACH MITGENOMMEN. DER MONTAG WAR ALKOHOLFREI. DIE RESTLICHE WOCHE WENIG WEIN. DAS RESULTAT: 1 KG GEWICHTSVERLUST, LETZTE WOCHE DASSELBE UND WIEDER 1 KG WENIGER. ICH FÜHLE MICH WIE EINE PRIMABALLERINA.»

Funktioniert Hypnosetherapie bei allen Menschen? «Sie ist für jeden geeignet, der offen ist für Hypnose und bereit dazu, Verantwortung für sich selber und für seine Gesundheit zu übernehmen. Die Hypnosetherapie funktioniert auch bei sehr kritischen Personen. Jeder hat Einfluss auf seine Emotionen, jeder hat ein Unterbewusstsein, das sich einladen lässt, mitzuhelfen», sagt Gabriela Taugwalder. Wie viele Sitzungen den Erfolg bringen, ist unterschiedlich. «Es kommt auf die Motivation an. Drei bis vier Sitzungen in Abständen von wenigen Wochen, damit man verschiedene Aspekte angehen kann, sollten genügen. Ich habe aber auch Personen erlebt, die nur zwei Sitzungen hatten und fanden, dass sie bereits nicht mehr übermässig essen würden.»

Mehr Infos:
www.taugwalder-hypnose.ch

• **Epidemie der Fettleibigen**

• **Weltweit leiden immer mehr Menschen, darunter auch vermehrt Kinder und Jugendliche, an Adipositas. Die Schweiz ist da keine Ausnahme. Die Adipositas-Rate – ein BMI über 30 – hat sich innerhalb von 30 Jahren mehr als verdoppelt, auf über 12 Prozent im Jahr 2022. Der Anteil der Personen mit Übergewicht ist von 30 auf 42 Prozent gestiegen. Laut dem Bundesamt für Gesundheit haben sich die Kosten allein von 2002 bis 2012 auf fast 8 Milliarden pro Jahr verdreifacht. Viele Schweizerinnen und Schweizer bewegen sich zu wenig, essen zu fett- und zuckerhaltig und grundsätzlich zu viel.**