

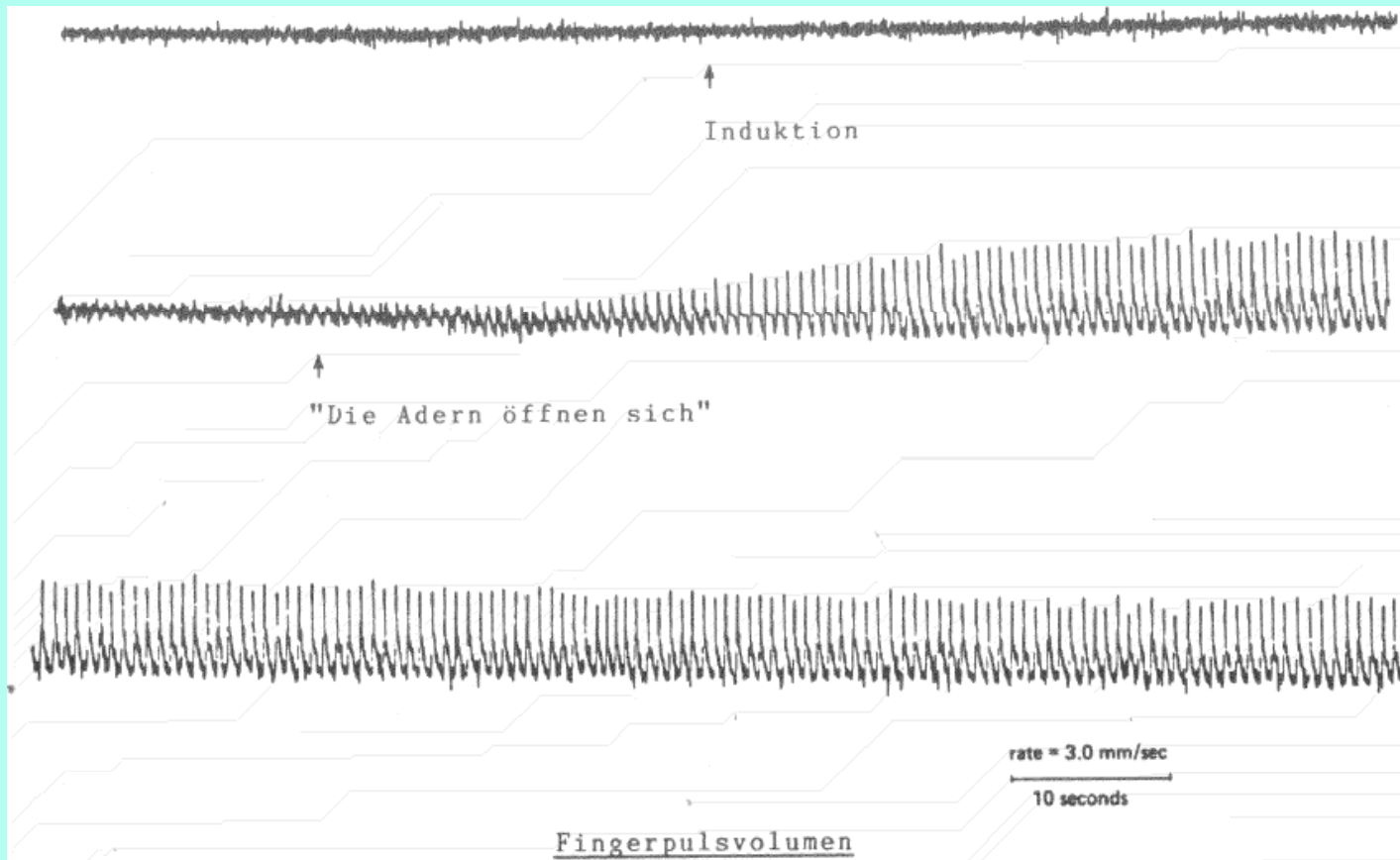
Hypnotherapie

Wirksamkeitsforschung

Dirk Revenstorf
Universität Tübingen

Wirkung der Hypnose

Visualisierung somatischer Prozesse Finger-Blutvolumen



Aktivierung des Immunsystems

Unter Hypnose (links)
mehr

Leukozyten (oben)

Lymphozyten (Mitte)

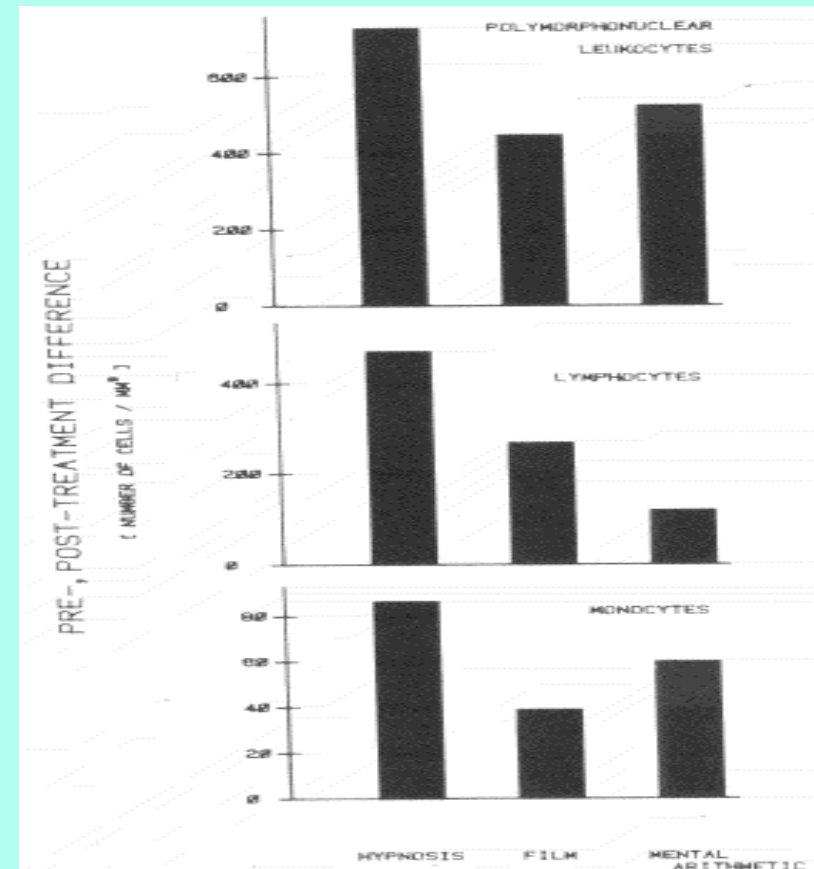
Monozyten (unten)

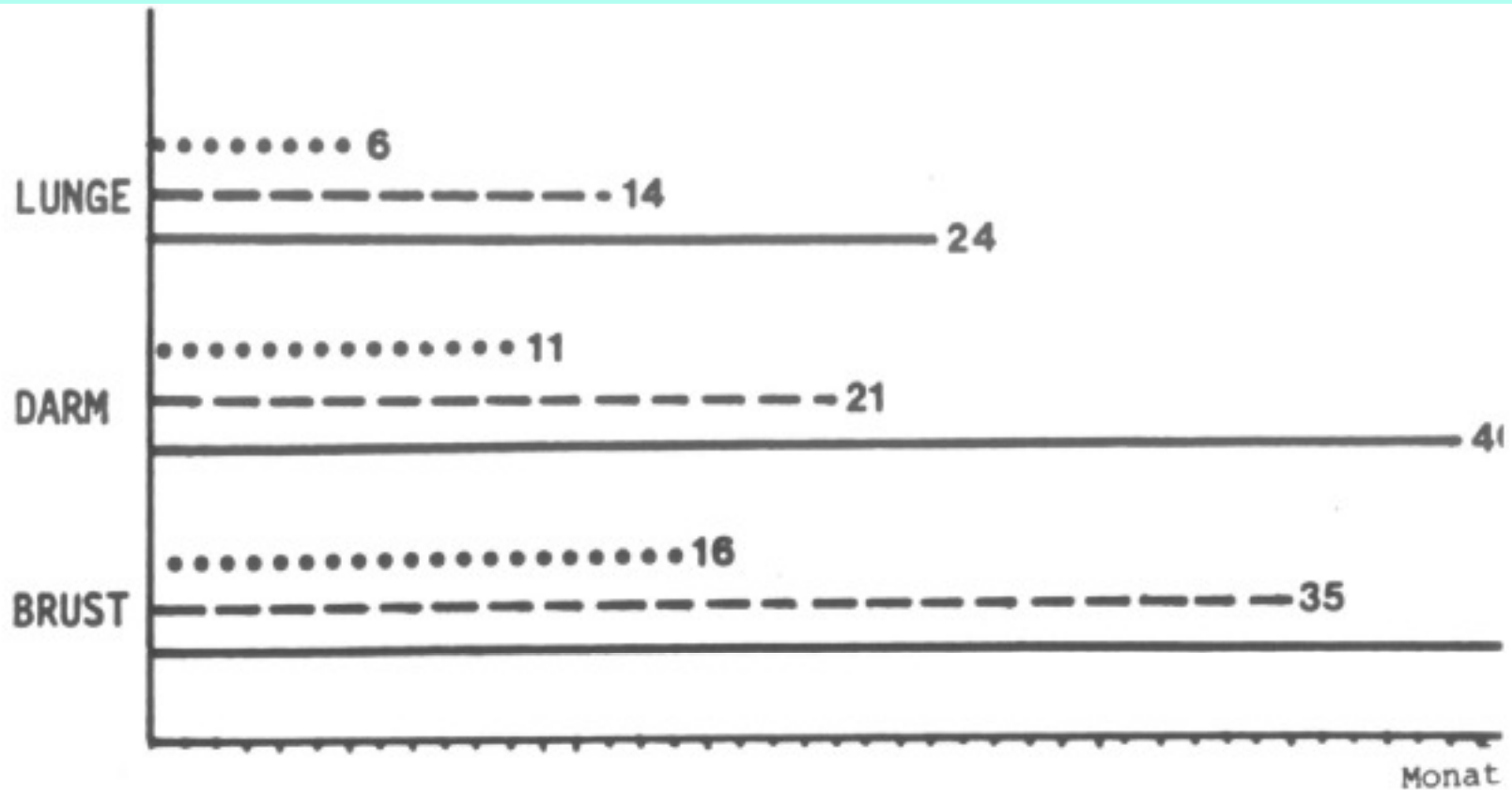
als bei

Rechnen (Mitte)

und Film (rechts)

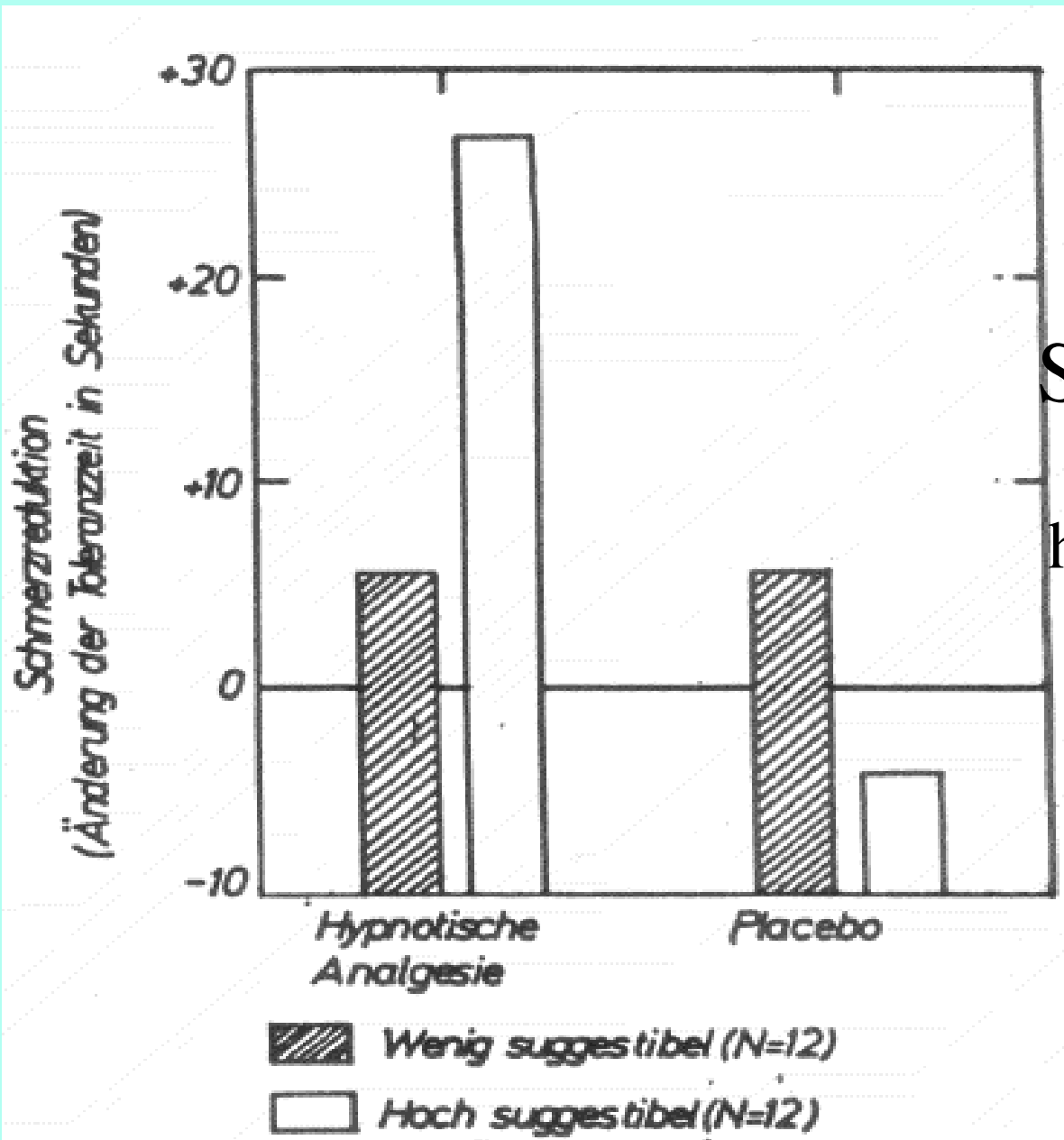
(nach Bongartz 1998)





Simonton (1978): 159 unheilbare Fälle - - - - -
 Newton (1983): 283 unselegierte Fälle _____
 Nationale US-Statistik unselegiert

Expectativa de vida con varios tumores



Schmerzreduktion
 durch Placebo und
 hypnotische Analgesie
 bei
 Hochsuggestiblen
 und
 Geringssuggestiblen

Indikation der Hypnose

Wirksamkeit

- 200 Kontrollierte Studien aus allen Bereichen*
- 60 Kontrollgruppenstudien gemäß RCT-Kriterien (von Chambless & Hollon 1998) :
 - randomisiert, N>25, Katamnese >3 Monate, klinische Stichprobe
- Studien in 8 von 12 ICD-Kategorien
- (gemäß Wissensch. Beirat Psychotherapie)

* Datenpool von Bongartz & Flammer (2002) erweitert

Indikationen für Hypnotherapie

200 Kontrollierte Studien

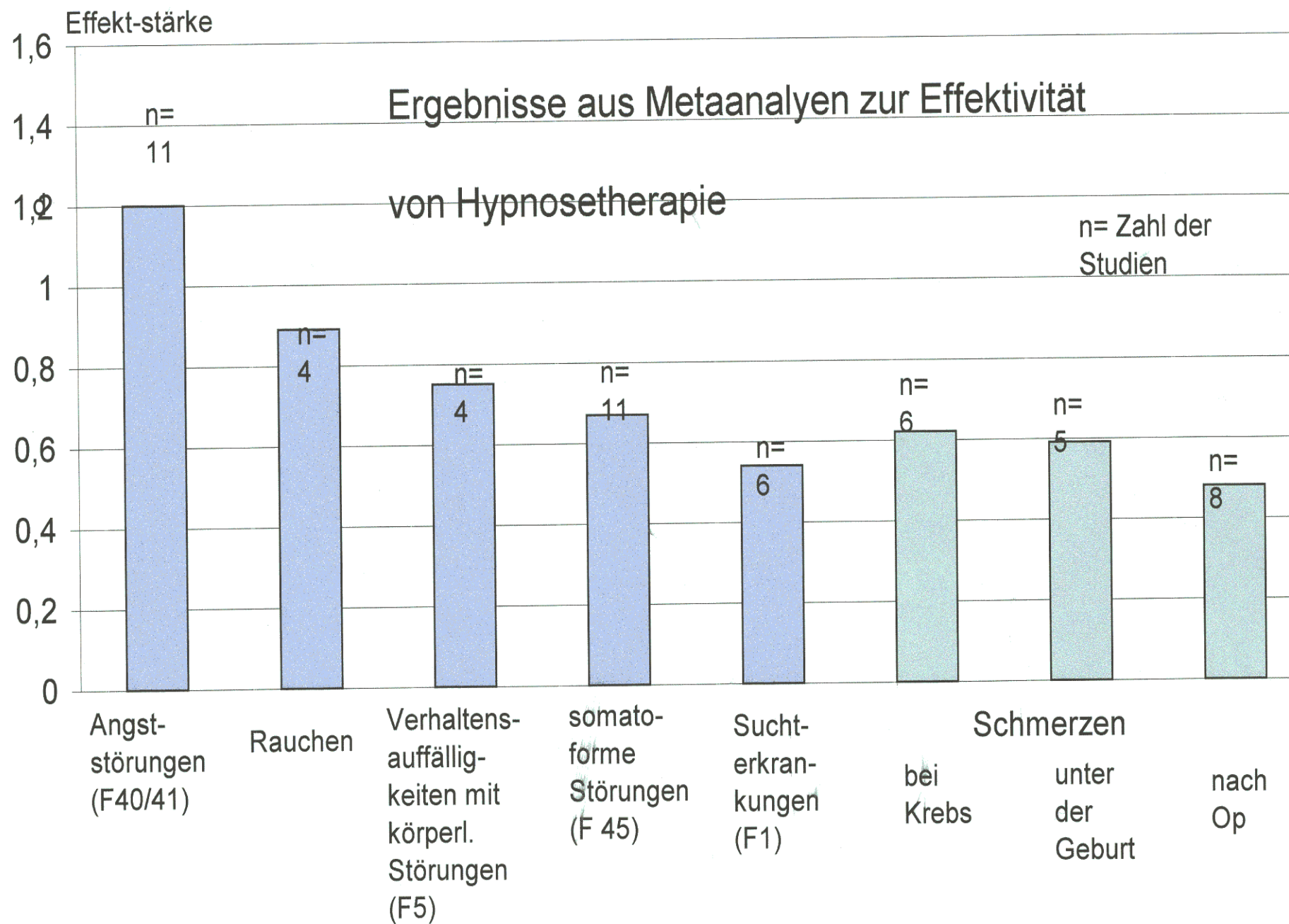
(Revenstorf 2003; Bongartz & Flammer 2002)

Empirisch belegt:

- Phobien
- Belastungsstörungen
- Übergewicht
- Schlafstörungen
- Psychosomatik/Somatoform
- Sexualstörungen
- Akuter/Chron. Schmerz
- Tabakabusus
- Enuresis

Behandlungskonzepte:

- Depression
- Panik/Zwang
- Dissoziative Störungen
- Bulimie
- Tinnitus
- Sexuelle Präferenz-Störungen
- Reha bei Insult und Infarkt
- Störung des Sozialverhaltens



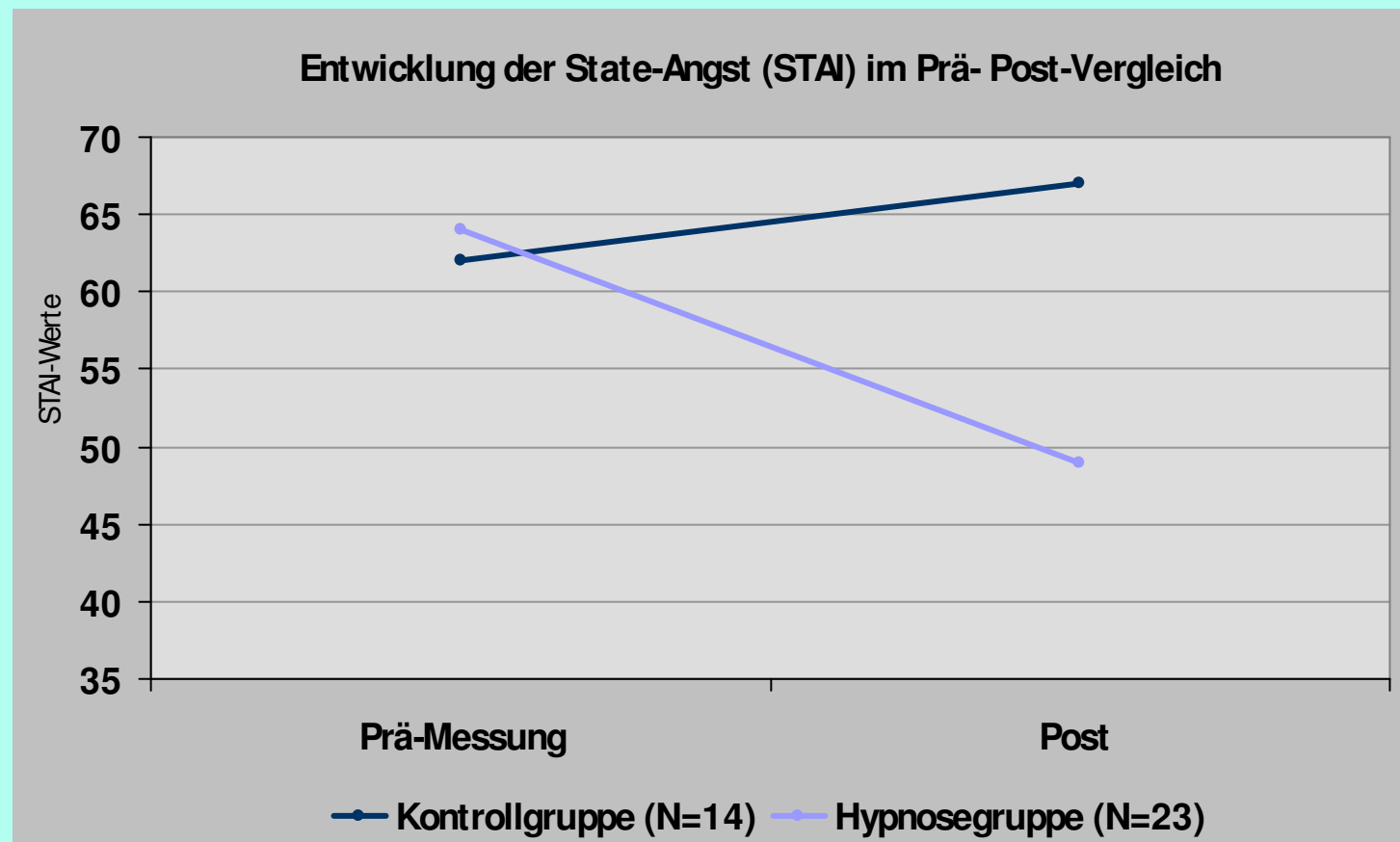
Wirksamkeit der Hypnotherapie
Einzelne Studien
an der Universität Tübingen

- Prüfungsangst
- Flugangst
- Insomnie
- Neurodermitis
- Herpes
- Migräne
- Übergewicht
- Rauchen

Prüfungsangst

Revenstorf & Zeyer (1992):
Hypnotherapeutische Kurzbehandlung
von Prüfungsangst

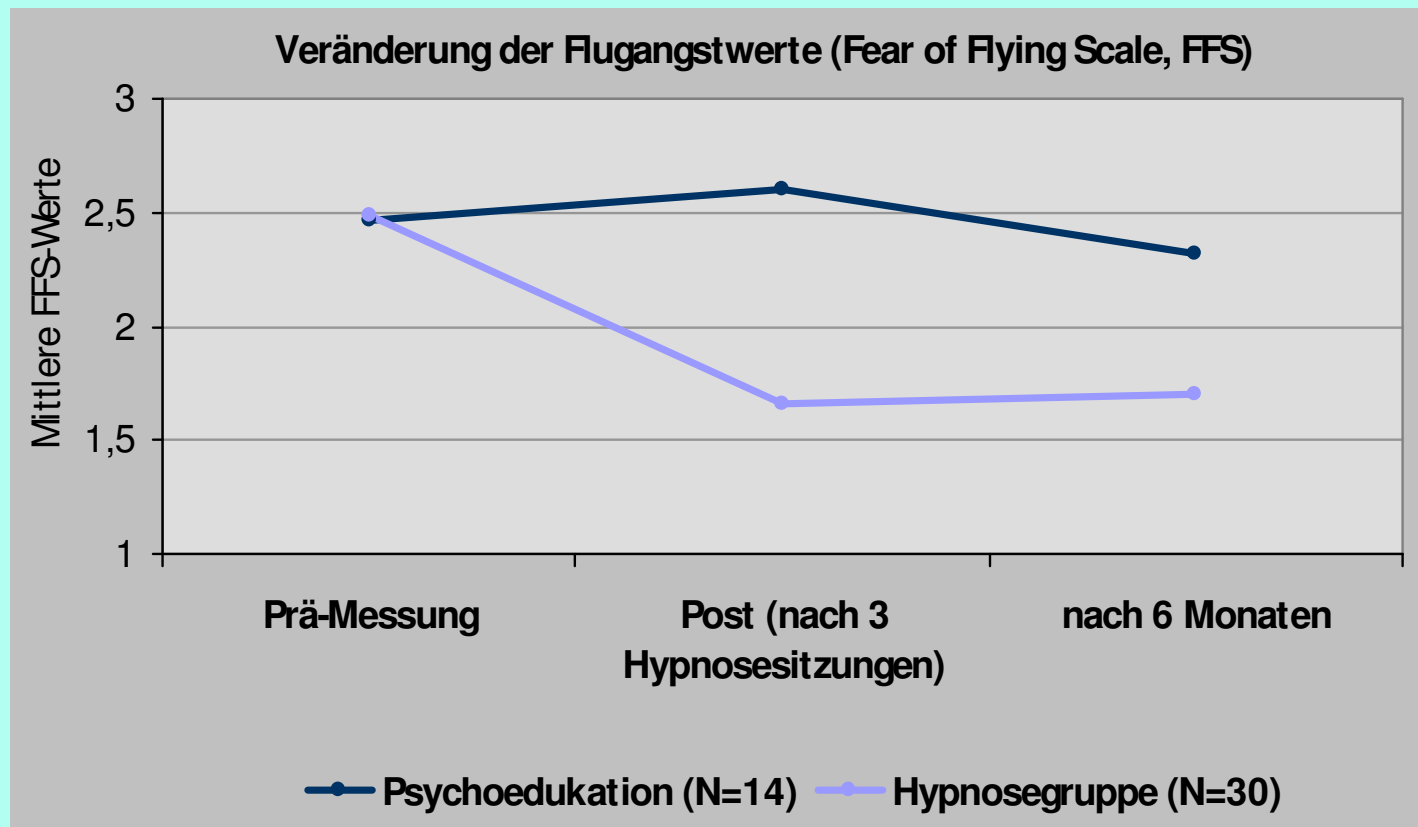
„Die State- Komponente des State-Trait-Angstinventars (STAI, Laux et al., 1981) verringerte sich in der Hypnosegruppe signifikant von der Prä- zur Postmessung. In der Kontrollgruppe (Warteliste) wurde ein leichter Anstieg der Angst verzeichnet.“



Flugangst

Prudlo,
Bergmeister,
Krause & Teschner
(2001):
Hypnotherapeutische
Intervention bei
Flugangst

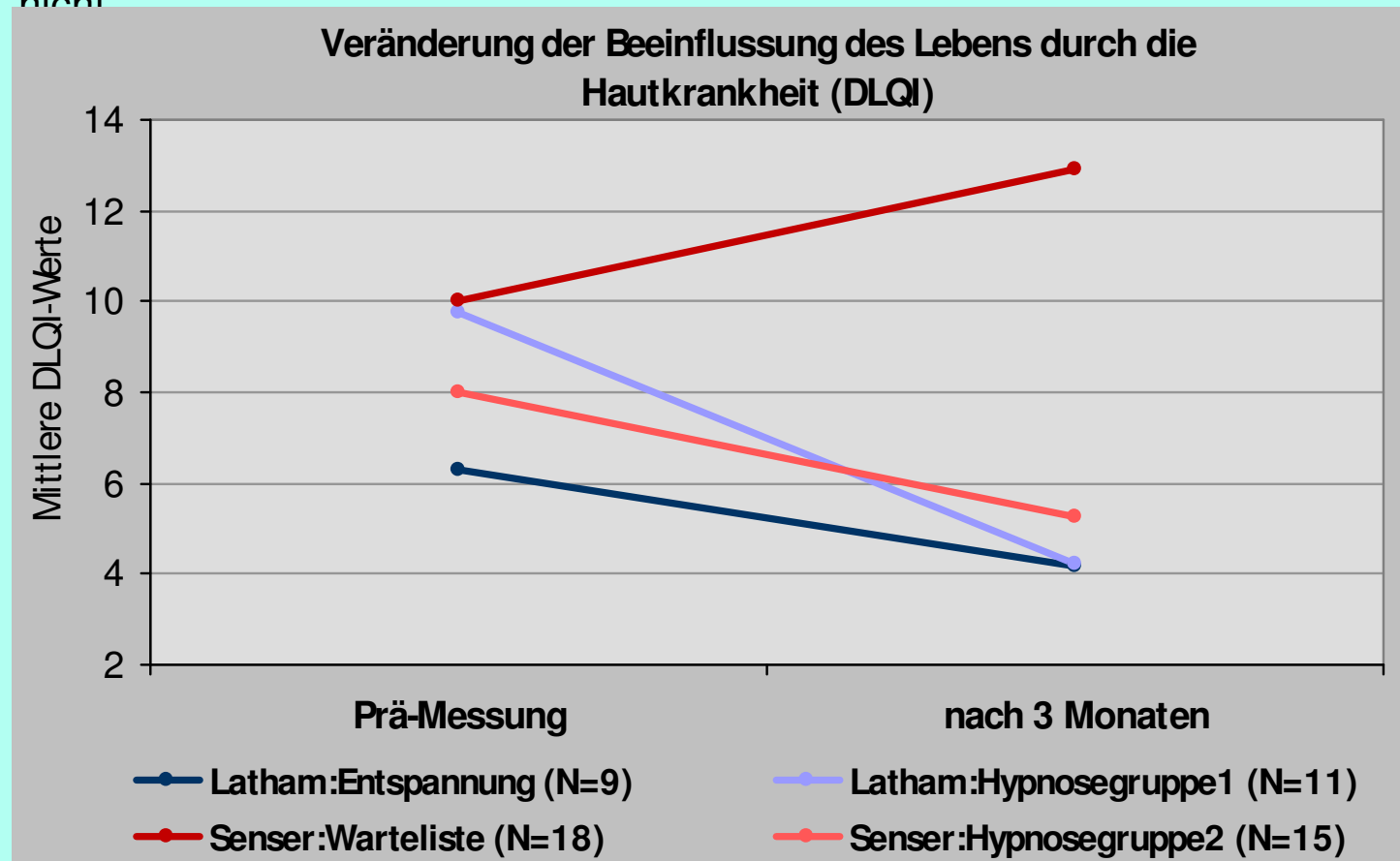
„Die Flugangst verringerte sich in der Hypnosegruppe signifikant bis zum Ende der Therapiesitzungen. Danach blieb sie auf niedrigem Niveau konstant (Haupteffekt für den Faktor Zeit: $p=0.001$). Es zeigten sich bedeutsame Unterschiede zwischen Hypnosegruppe und Kontrollgruppe (Haupteffekt für die Art der Intervention: $p=0.03$). In der Kontrollgruppe (Psychoedukation) blieb die Angst über die Zeit hinweg auf einem konstant hohen Niveau.“



Neurodermitis

Ergebnisse der Studien von Senser (2001) und Latham (2001) zur hypnotherapeutischen Behandlung der Neurodermitis

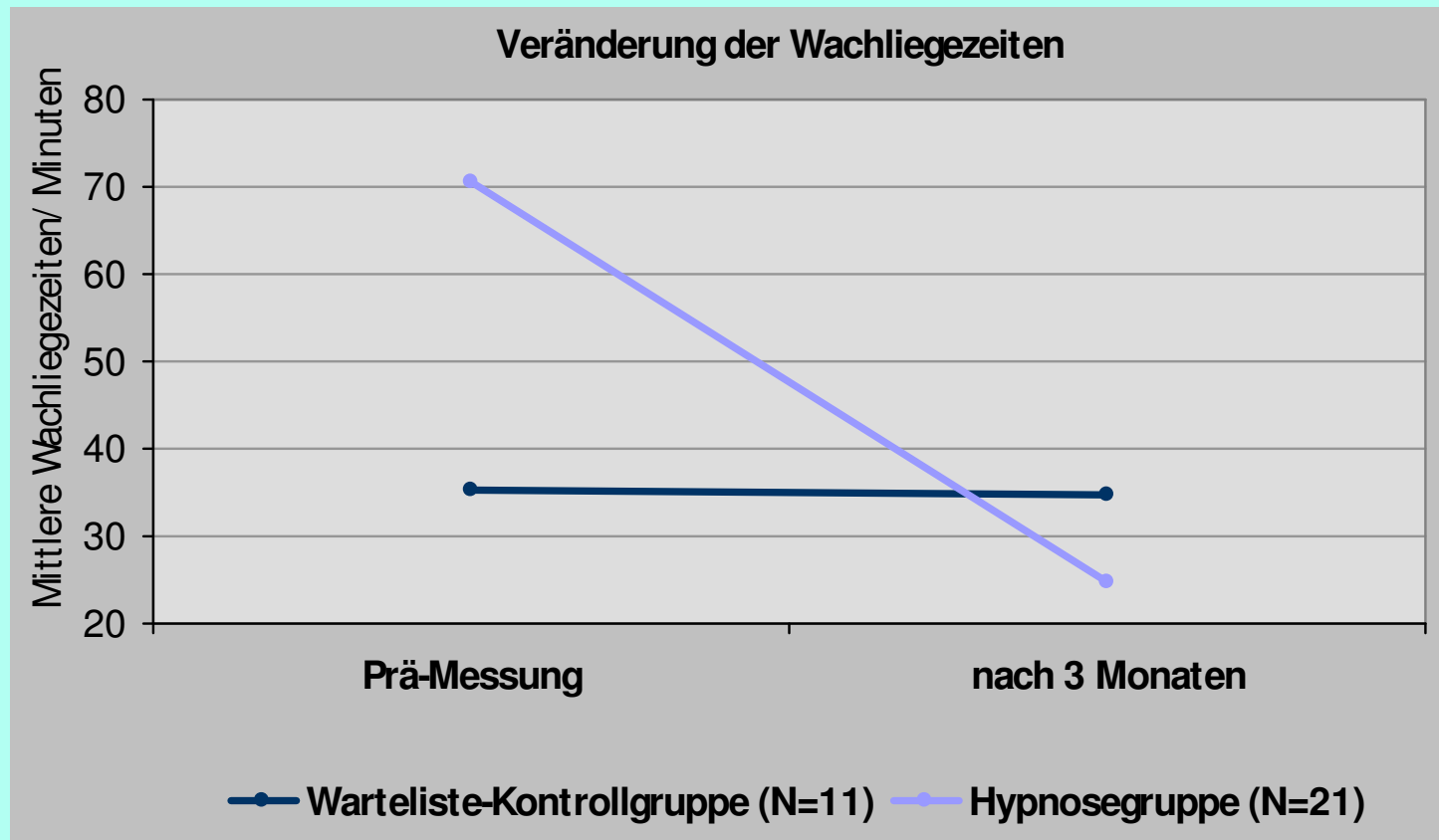
„Sowohl in der Studie von Senser (2001) als auch in der Studie von Latham (2001) verringerte sich die subjektiv empfundene Beeinträchtigung des Lebens durch die Hautkrankheit („Dermatology Life Quality Index, DLQI“) in der Hypnosegruppe signifikant über die Zeit. Während Senser zudem einen signifikanten Unterschied im Verlauf zwischen Kontroll- und Experimentalgruppe vorfand, bestand ein solcher in der Studie von Latham nicht.“



Schlafstörungen

Schultz & Weinmann (2001):
Hypnotherapeutische
Behandlung bei
primärer Insomnie

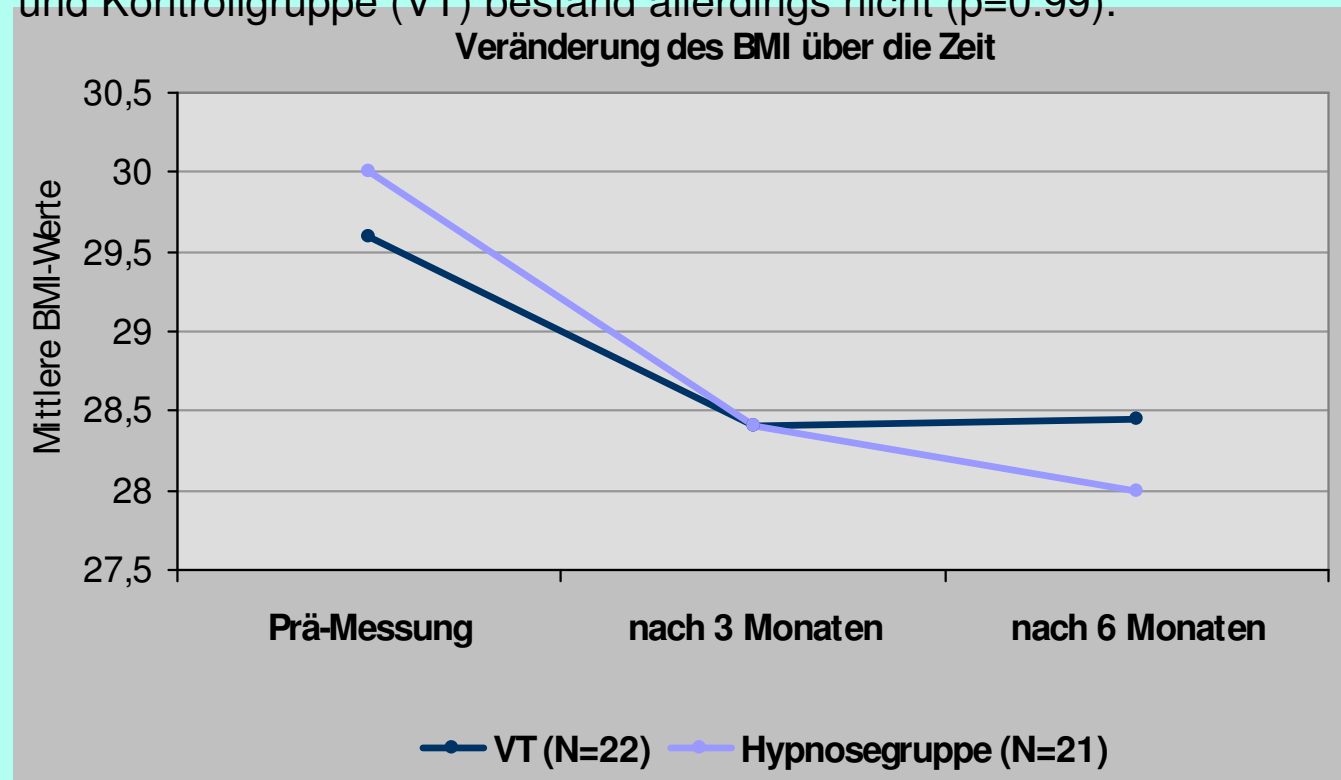
„Es zeigte sich eine signifikante Reduktion der mittleren Wachliegezeiten (Schlafstagebuch) der Hypnosegruppe von der Prä-Messung bis zum Ende des Katamnesezeitraumes ($p=0.001$). In der Warteliste-Kontrollgruppe konnten keine Änderungen verzeichnet werden.“



Übergewicht

Stich & Mewes
(2001):
Gewichtsreduktion
unter Hypnose und
Verhaltenstherapie

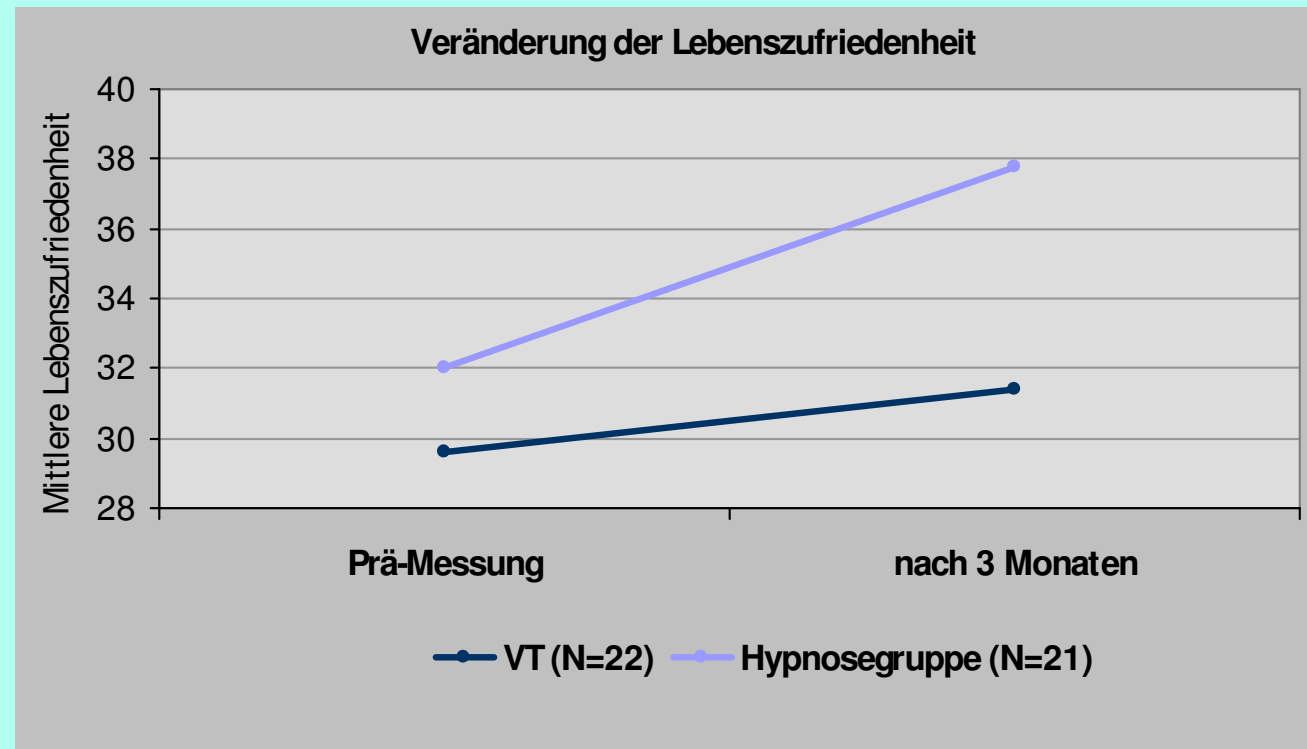
„Bezüglich der Gewichtsreduktion (Senkung des BMI) konnte ein signifikanter Effekt über die Zeit nachgewiesen werden ($p=0.001$). In der Hypnosegruppe sank der BMI von vor bis nach der Hypnotherapie signifikant. Danach blieb er über den weiteren Katamnesezeitraum auf niedrigem Niveau konstant. Ein signifikanter Unterschied in der Gewichtsreduktion zwischen Hypnose- und Kontrollgruppe (VT) bestand allerdings nicht ($p=0.99$).



Übergewicht

Stich & Mewes
(2001):
Gewichtsreduktion
unter Hypnose und
Verhaltenstherapie

„Es erhöhte sich die Lebenszufriedenheit der Klienten unter Hypnose signifikant ($p=0.001$). Ein signifikanter Unterschied zur Kontrollgruppe (VT) war nicht gegeben.“

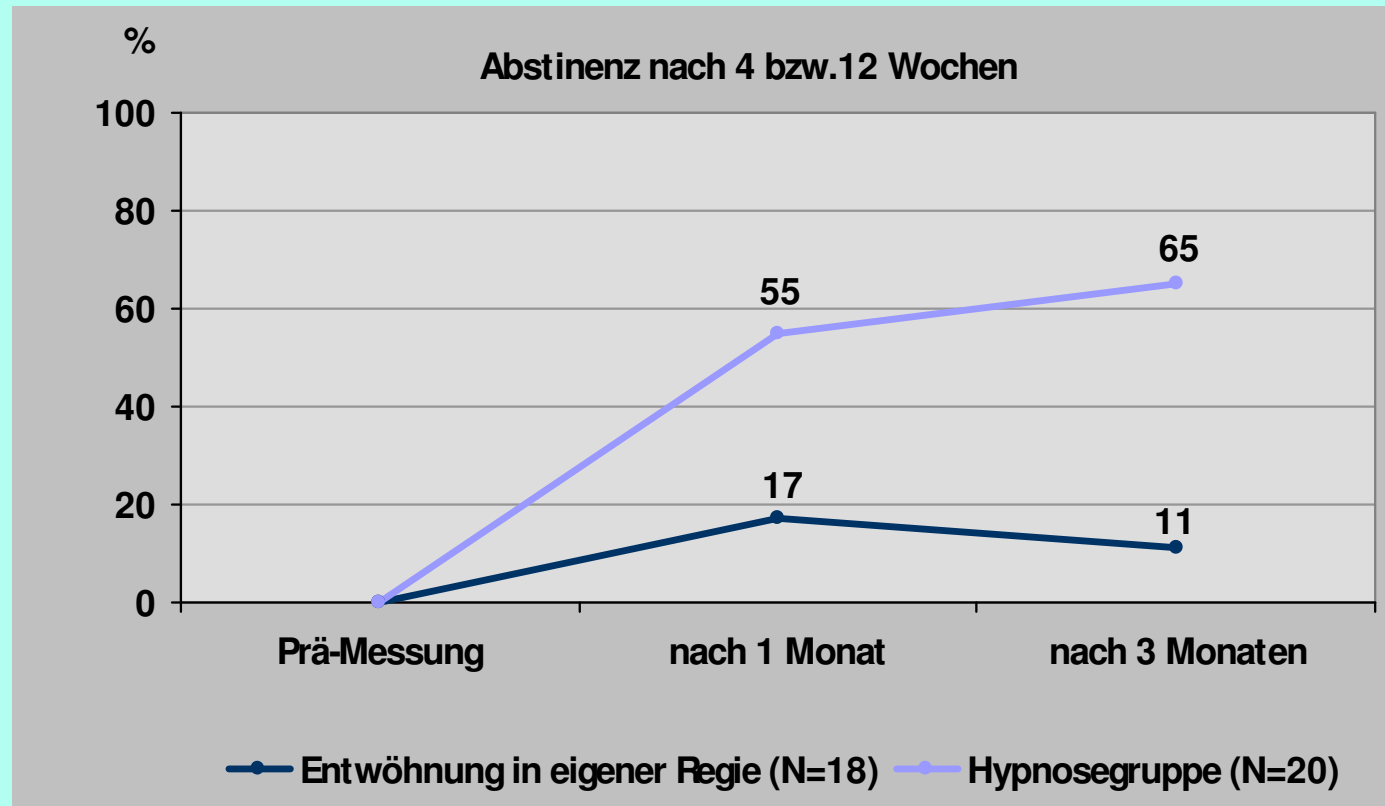


„Der gleiche Effekt zeigte sich bezüglich der **Selbstwirksamkeit** und der **Gesundheit** der Klienten.“

Rauchen

Heumann & Schmidt (1998):
Raucherentwöhnung in Hypnose

„Sowohl nach einem als auch nach 3 Monaten war die Raucherentwöhnung mit Hypnose signifikant erfolgreicher als die Entwöhnung in eigener Regie: $p < 0,05$ (nach 4 Wochen) bzw. $p < 0,01$ (nach 3 Monaten). Nach 3 Monaten waren 65% der Hypnosegruppe abstinent.“



Hypnose und Nikotinpflaster

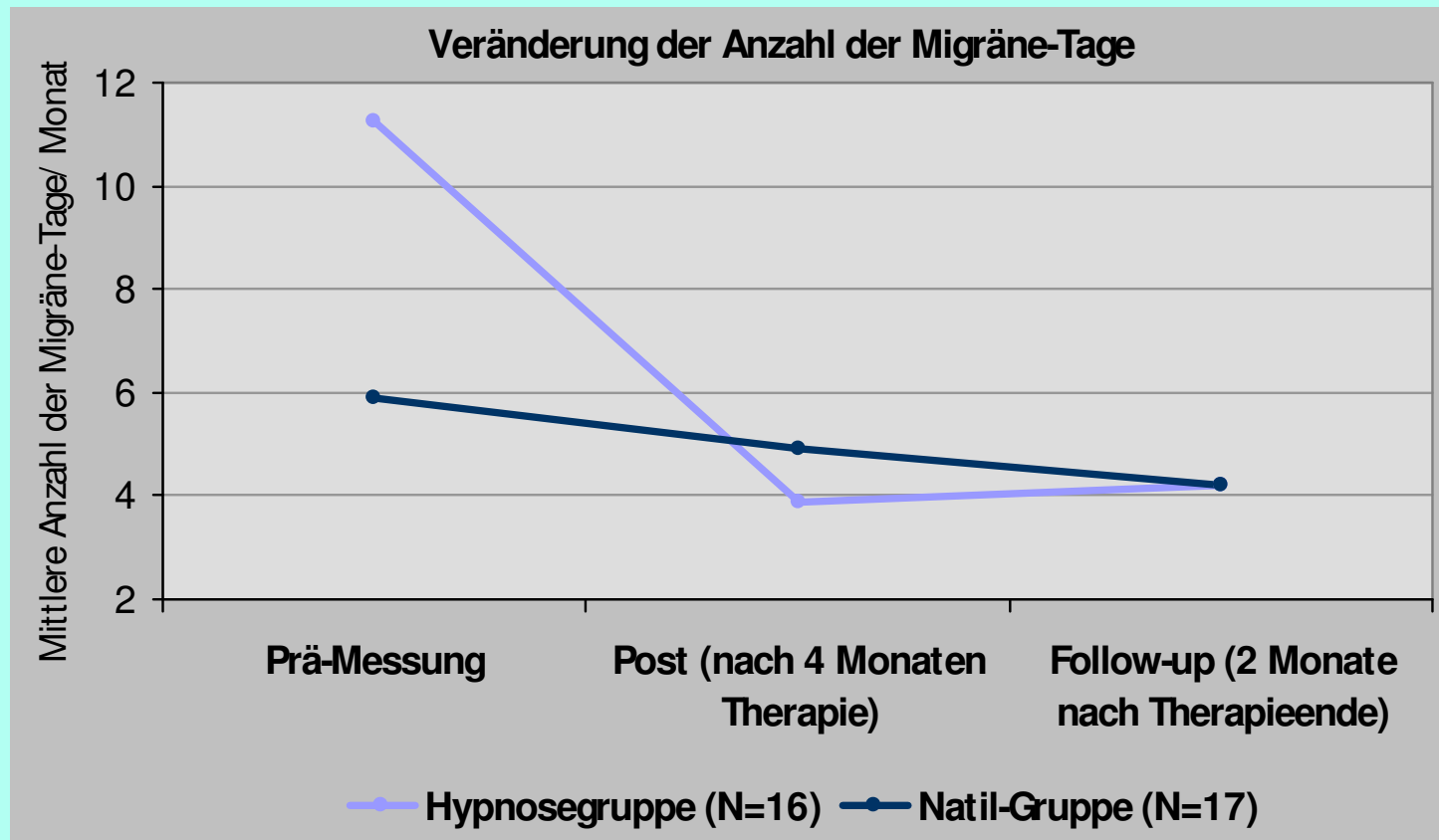
Katamnese der Abstinenz nach 12 Monaten N=160



Migräne

Faran (2001):
Pharmacological
and Psychological
Approaches of
Migraine Treatment

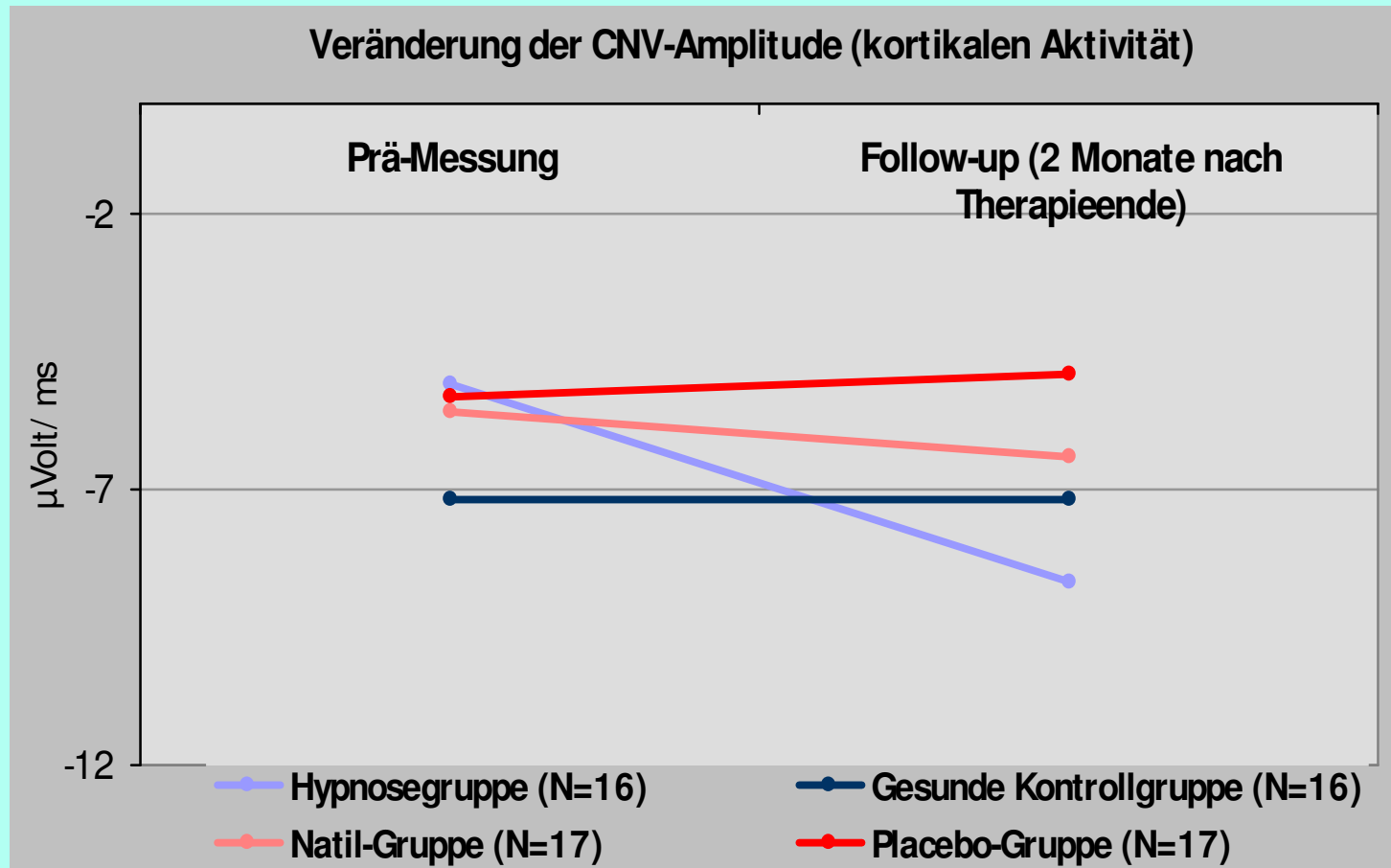
„Es zeigte sich eine signifikante Reduktion der mittleren Anzahl der Migräne-Tage pro Monat (Migräne-Tagebuch) nach der Hypnosebehandlung ($p=0.001$). Die Anzahl blieb anschließend auf dem niedrigen Niveau stabil. In der mit dem Wirkstoff Cyclandelat (Natil®) behandelten Kontrollgruppe konnte kein Effekt über die Zeit nachgewiesen werden.“



Migräne

Faran (2001):
Pharmacological
and Psychological
Approaches of
Migraine Treatment

„Im Vergleich zu einer gesunden Kontrollgruppe zeigte die Hypnosegruppe und die Gruppe, die mit dem Wirkstoff Cyclandelat (Natil®) behandelt wurde vor dem Treatment eine signifikant geringere mittlere kortikale Aktivität (CNV-Amplitude-Gesamt). Nach dem Treatment konnten keine signifikanten Unterschiede mehr nachgewiesen werden. Die Prä-/Post-Effektstärke lag dabei für die Natil-Gruppe bei $d=0,2$ und für die Hypnosegruppe bei $d=1,8$.“



Begrenzungen

Nicht den sicheren Boden der Vernunft verlassen wollen

Ängste vor Kontroll-Verlust

Passivität des Patienten

Wunderglauben (+/-)

Kontraindikationen: Patient

Kontraindikationen: Therapeut

Suggestibilität

Was Hypnotherapie vereint

- *Heilung*
- *Lösungsebene*
- *Zeitorientierung*
- *Dosierung*
- *Psychohygiene*
- Medizinische und psychologische H.
- Problem / Konflikt
- Regressiv / progressiv
- Kurzzeit / Langzeit
- **Auch der Therapeut bleibt gesund**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Unter

<http://www.meg-tuebingen.de>

finden Sie:

- Downloads von neuen Artikeln zur Hypnotherapie
- Übersicht zur Hypnose-Forschung in Tübingen
(Prüfungsangst, Neurodermitis, Migräne, Insomnie, Rauchen, Übergewicht)
- Expertise zur wissenschaftlichen Basis der Hypnotherapie und Gutachten des Wissenschaftlichen Beirats
- Fortbildung
(Klinische Hypnose, Medizinische Hypnose und Aufbauseminare C)
- Supervisionstermine (drevenstor@aol.com)
- Gruppenprogramme
(Übergewicht-Männer/Frauen, Bulimie, Rauchen, Stress)
Und Anderes.