

## Wie Selbsthypnose beim Abnehmen helfen könnte

**Datum:** 22.11.2018

**Original Titel:**

Effects of Self-Conditioning Techniques (Self-Hypnosis) in Promoting Weight Loss in Patients with Severe Obesity: A Randomized Controlled Trial

**MedWiss - Selbsthypnose könnte, wenn sie viel und regelmäßig praktiziert wird, eine vielversprechende Möglichkeit sein, um den Gewichtsverlust anzukurbeln, wie diese italienische Studie zeigte. Teilnehmer einer Lebensstilintervention nahmen deutlich mehr Gewicht ab, wenn sie zusätzlich zu den Änderungen von Ernährung, Bewegung und Verhalten auch Selbsthypnose anwendeten. Zusätzlich minderte die Selbsthypnose Entzündungen und trug zu einer höheren Sättigung und Lebenszufriedenheit bei.**

---

Kann die Selbsthypnose Menschen mit starkem Übergewicht dabei helfen, abzunehmen? Italienische Wissenschaftler widmeten sich dieser Frage in ihrer Studie. Sie untersuchten adipöse Personen, die an einem Programm zur Änderung ihres Lebensstils teilnahmen, um auf diese Weise Gewicht abzunehmen. Insgesamt nahmen 120 Personen teil. Der BMI der Teilnehmer lag in dem Bereich zwischen 35 und 50. Alle Teilnehmer erhielten Empfehlungen, um ihr Bewegungsverhalten zu optimieren und um gesündere Verhaltensweisen zu erlernen. Zudem bekamen die Teilnehmer individuell angepasste Diätpläne. Eine Hälfte der Teilnehmer (60 Personen) erlernte zusätzlich in 3 Sitzungen, wie Selbsthypnose funktioniert. Durch die Selbsthypnose sollte die Selbstkontrolle vor dem Essen erhöht werden. Die andere Hälfte der Teilnehmer (60 Personen) fungierte als die Kontrollgruppe und konnte nur das Programm zur Lebensstiländerung nutzen, nicht aber Selbsthypnose erlernen. Die Teilnahme am Programm erstreckte sich auf 1 Jahr.

### **Kann die Selbsthypnose beim Gewichtsverlust unterstützen?**

Die Wissenschaftler werteten zu Beginn der Studie und am Ende der Studie aus, welches Gewicht die Teilnehmer aufwiesen und z. B. wie zufrieden die Teilnehmer mit ihrem Leben waren. Am Ende von einem Jahr zeigte sich, dass die Teilnehmer aus der Selbsthypnose-Gruppe im Schnitt 6,5 kg an Gewicht verloren hatten und die Teilnehmer aus der Gruppe ohne Hypnose einen ähnlich hohen Gewichtsverlust von durchschnittlich 5,6 kg. Allerdings erreichten die Teilnehmer aus der Selbsthypnose-Gruppe, die sehr regelmäßig Hypnose praktizierten, einen deutlich höheren Gewichtsverlust. So hatten Personen, die mehr als 1-mal am Tag die Selbsthypnose anwendeten, nach 1 Jahr 9,6 kg abgenommen. Zum Vergleich: Personen, die sehr selten Selbsthypnose praktizierten, hatten hingegen sogar 0,2 kg im Laufe des Jahres zugenommen.

### **Wer fleißig Selbsthypnose praktizierte, aß merklich weniger am Tag**

Bei den Teilnehmern, die mehr als 1-mal am Tag die Selbsthypnose anwendeten, konnte außerdem gesehen werden, dass sie deutlich weniger aßen: im Vergleich zum Studienbeginn nahmen sie 680 Kalorien weniger am Tag zu sich (als Orientierung: eine Pizza (340 g) mit Thunfisch liefert ca. 680 Kalorien, eine Tafel Schokolade (100 g) z. B. ca. 550 Kalorien).

## **Höhere Lebensqualität dank Selbsthypnose**

Beim Vergleich mit den Teilnehmern aus der Kontrollgruppe zeigten sich bei den Teilnehmern der Selbsthypnose-Gruppe zudem geringe Entzündungswerte, eine höhere Sättigung und eine bessere Lebensqualität.

Zusammenfassend profitierten die Teilnehmer aus der Selbsthypnose-Gruppe durch weniger Entzündung, mehr Sättigung und Lebensqualität. Der Gewichtsverlust war ähnlich hoch wie bei den Teilnehmern aus der Kontrollgruppe mit Ausnahme derer, die besonders häufig Selbsthypnose praktizierten: diese Personen nahmen besonders viel Gewicht durch die Kombination aus Lebensstiländerung und Hypnose ab.

### **Referenzen:**

Bo S, Rahimi F, Goitre I, Properzi B, Ponzo V, Regaldo G, Boschetti S, Fadda M, Ciccone G, Abbate Daga G, Mengozzi G, Evangelista A, De Francesco A, Belcastro S, Broglio F. Effects of Self-Conditioning Techniques (Self-Hypnosis) in Promoting Weight Loss in Patients with Severe Obesity: A Randomized Controlled Trial. *Obesity (Silver Spring)*. 2018 Sep;26(9):1422-1429. doi: 10.1002/oby.22262.