

Blumen für den Darm

Effektive Reizdarmtherapie über 8 Wochen mittels darmgerichteter Gruppenhypnose.

In der westlichen Welt leidet bis zu einem Fünftel der Bevölkerung an einem Reizdarmsyndrom. Dies führt vielfach durch Bauchschmerzen, Durchfall, Blähungen oder auch Verstopfungsneigung zu einer deutlichen Einschränkung der Lebensqualität.

Oft kommen zu diesen Beschwerden weitere Symptome wie allgemeine Erschöpfung, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen hinzu.

Umso wichtiger ist es, den Betroffenen die dahinterstehenden körperlichen Vorgänge verständlich darzulegen und ihnen ein Werkzeug zur Verfügung zu stellen, den Beschwerden effektiv zu begegnen.

Ziele:

Seit mehr als 35 Jahren wird Hypnose in der Behandlung des Reizdarmsyndroms sehr erfolgreich eingesetzt – auch bei Betroffenen, die auf medikamentöse Therapie bisher nicht angesprochen haben.

Die darmgerichtete Hypnose bezweckt nicht nur eine langwirksame Reduktion der Bauchbeschwerden, sondern auch eine Verbesserung des unwillkürlichen Nervensystems und der psychischen Befindlichkeit.

Zielgruppe:

Personen mit diagnostiziertem Reizdarmsyndrom¹

Gruppengröße:

8-10 Personen

Dauer:

1,5 Stunden in der ersten Einheit, dann in wöchentlichem Abstand Einheiten zu je einer Stunde über insgesamt 8 Wochen

Kosten:

360 Euro pro Person

Wirkungen:

- Verbessertes Umgang mit Stress im Allgemeinen
- Normalisierung der Darmbewegungen
- Schmerzreduktion
- mehr Selbstvertrauen durch mehr Selbstwirksamkeit
- Reduktion von Ängsten und Verbesserung depressiver Verstimmungen
- Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität

Inhalte:

- Kenntnissgewinn der Funktionsweise des Verdauungstraktes, des Nervensystems sowie der „Bauch-Hirn-Achse“
- Verstehen der Zusammenhänge zwischen Beschwerden, Ernährung und Stress
- Erleben von Symptomänderungen durch Verschiebung der Aufmerksamkeit
- Kennenlernen unterschiedlicher Induktionsmethoden und Erlernen von Selbsthypnose
- Erfahren tiefer Entspannung und ihrer positiven Auswirkungen auf den Körper
- Erleben von „Hilfe durch Selbsthilfe“ im Rahmen des Erfahrungsaustausches in der Gruppe

Methodik:

In den wöchentlichen Einheiten wird einerseits theoretisches Hintergrundwissen über die Erkrankung vermittelt, andererseits tiefe Entspannung und ihre Auswirkungen auf den Körper regelmäßig erlebt.

Die TeilnehmerInnen werden ermutigt, das Erlernte zu Hause anzuwenden. Sie haben bei jeder Zusammenkunft die Gelegenheit des Erfahrungsaustausches in der Gruppe sowie mit der Vortragenden.
Dadurch wird eine langfristige Verbesserung der Beschwerden möglich.

Schriftliche Unterlagen werden ausgehändigt. Weiters erhalten die TeilnehmerInnen eine CD oder mp3s, um zu Hause regelmäßig üben zu können.

Veranstaltungsort:

Ordination Dr. Schartner
Dr.-Hanswenzelgasse 11/1
1230 Wien

3 Gehminuten von der U6 Station „Siebenhirten“ entfernt

Vortragende



Dr. Elisabeth Schartner

Fachärztin für Innere Medizin mit Spezialisierung in psychosomatischer Medizin

Diplome der österreichischen Ärztekammer für psychosoziale und psychosomatische Medizin

Ausbildung in Klinischer Hypnose nach Milton Erickson

ÖGZH Zertifikat „Hypnose und Kommunikation“

Langjährige klinische Erfahrung als Assistenz- und Oberärztin an der III. Medizinischen Abteilung für Innere Medizin und Psychosomatik des Barmherzigen Schwestern Krankenhauses Wien

Erfahrene Vortragende im Bereich Medizin, Gesundheit und Gesundheitsförderung vor Fach- und Laienpublikum

Mentaltrainerin

Erwachsenentrainerin

Kontakt & Anmeldung:

Dr. Elisabeth Schartner
Dr.-Hanswenzelgasse 11/1
1230 Wien
praxis@drschartner.at
0681 207 83 021
www.drschartner.at



1¹ „Blumen für den Darm“ ist ein Seminar, das zu großen Teilen mit hypnotischen Elementen arbeitet. Hypnose ist eine sehr effektive Methode, die allerdings bei bestimmten Gruppen mit Vorsicht oder nur sehr eingeschränkt verwendet wird. Personen mit schweren Depressionen, Traumatisierungen, Psychosen oder Borderline Persönlichkeitsstörungen dürfen daher nicht am Seminar teilnehmen.