

# Live aus der Praxis

Die Heilpraktikerin Dagmar Praßler berichtet regelmäßig in der Alster Rundschau über aktuelle medizinische Themen.

## Der ständige Griff zur Schokolade oder Zigarette

Wir alle wissen, dass zuviel Essen oder Rauchen krank machen. Darüberhinaus zählen Übergewicht oder eine aschgraue Haut auch nicht gerade zu den Schönheitsidealen. Trotzdem ist der Griff zu Schokolade, Zigarette und Co. nicht zu steuern. Es überkommt uns geradezu, wir erscheinen willenlos. Das ist frustrierend, und Frust ist ein gutes Futter für Suchtverhalten. Ein Teufelskreis. Sucht ist im übrigen nicht verwandt mit "suchen", wie viele meinen, sondern mit "siechen", dem Leiden an einer Krankheit wie z.B. Schwindsucht. Ist Sucht also eine Krankheit? Nein, aber sie kann dazu führen. Oft sind tiefer liegende, unbewusste seelische Konflikte entscheidend, ob jemand süchtig wird oder nicht. Hinzu kommt die genetische Disposition, wie man mit seelischem "Hunger" umgeht.

### Was macht uns süchtig?

Sucht ist Gewohnheit, z.B. an ein bestimmtes Essverhalten oder das Rauchen. Aber wenn man sich etwas angewöhnt, kann man es sich doch auch wieder abgewöhnen, oder? Ja, und das ist häufig einfacher als angenommen – vorausgesetzt, man versucht nicht nur die "äußeren" Verhaltensregeln zu ändern und sich unter Druck zu setzen, sondern geht den emotionalen Ursachen auf den Grund. Für jedes Signal des Körpers – ob Esssucht, Rauchsucht oder Schmerz, Allergie, Blasenentzündung oder Bluthochdruck – gibt es einen Grund, den es herauszufinden, zu würdigen und letztendlich zu entlassen gilt! Der reine Kampf dagegen ist aussichtslos, damit bekommt das Geschehen nur Macht. Unser Körper macht nichts, was keinen Sinn hat. Wir müssen ihn nur entdecken.

### Die Botschaft des Unbewussten

Die transaktionale Hypnotherapie ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, die Gründe für das Suchtverhalten, aber auch für andere Körpersignale, herauszufin-



den und durch "gesunde" Verhaltensweisen zu ersetzen. Es versetzt mich immer wieder in großes Staunen, welche kreativen Potenziale im Unterbewusstsein meiner Patienten schlummern, und welche einfache Wege sich häufig auftun, um das Ziel zu erreichen. Sei es, das Essverhalten zu ändern, mit dem Rauchen aufzuhören oder eine Krankheit zu verstehen – und gesund zu werden. Auch meine Patienten sind oft sehr verblüfft, welche Botschaften sich hinter den Reaktionen ihres Körpers verbergen, wie sinnhaft diese sind, und wie sie verschwinden können, wenn sie einmal anerkannt wurden.

Ich behandle meine Patienten mit medizinischen Mitteln, entwickle Diäten und verabreiche Naturheilmittel gegen die Begleiterscheinungen einer Entwöhnung. Gleichzeitig führe ich meine Patienten in ihr Unbewusstes und somit zu einer dauerhaften Lösung.

Dagmar Praßler ist Senior-Hypnose-Coach sowie zertifizierte Orthomolekular- und Ernährungstherapeutin. Sie betreibt ihre Praxis in Hamburg-Harvestehude. Unter [www.vital-med-praxis-prassler.de](http://www.vital-med-praxis-prassler.de) können Sie Fragen an die Heilpraktikerin richten. Praxis für Vitalmedizin / Alsterchaussee 25 / 20149 Hamburg / Tel.: 4500089.