

## Katy Karrenbauer: Hypnose als Schlüssel zur Raucherfreiheit!

Katy Karrenbauer, Schauspielerin und "nicht rauchende Raucherin", stoppt durch Hypnose das Rauchen und spricht über ihre Erfahrungen.

**Ernst-Reuter-Saal, Berlin, Deutschland** - Die Schauspielerin Katy Karrenbauer, bekannt aus der Serie „Hinter Gittern – Der Frauenknast“, hat durch Hypnose mit dem Rauchen aufgehört. In einem Interview äußerte die 62-Jährige, dass sie nie geglaubt hätte, dass Hypnose bei ihr funktionieren könnte. Trotz ihrer Liebe zum Geruch von Zigaretten und der Eigenheit, Freunde manchmal aufzufordern, sie anzupusten oder ihr eine Zigarette zu geben, entwickelte sie den Gedanken, sowohl rauchen als auch aufhören zu können. Solch ambivalente Gefühle sind nicht unüblich unter Rauchern, wie auch die Techniker Krankenkasse in ihrem **Artikel** beschreibt.

Im vergangenen Jahr erlitt Karrenbauer eine transitorische ischämische Attacke (TIA), was sie schließlich dazu bewegte, Hypnose zur Raucherentwöhnung in Betracht zu ziehen. Nach der Operation, bei der ihr nur zwei Narben am Hals blieben, zeigte sie sich dankbar für die positive Wendung. „Hypnose hat mich umgehauen“, sagt sie begeistert.

### Der Effekt der Hypnose

Hypnose versetzt Raucherinnen und Raucher in einen Zustand tiefer Entspannung und erhöhter Aufnahmefähigkeit. Während der Behandlung werden Rauchgewohnheiten besprochen, um Suchtmuster durch neue neuronale Verknüpfungen zu

durchbrechen. Dabei wird diese Methode nicht nur bei der Raucherentwöhnung eingesetzt, sondern auch in der Behandlung von Ängsten und Schmerzen, wie in der zahnärztlichen Hypnose.

Die Wirksamkeit der Hypnose zur Raucherentwöhnung ist laut **hypnose.de** wissenschaftlich anerkannt, wobei sie signifikant bessere Ergebnisse erzielt als herkömmliche Programme. Studien zeigen, dass die Erfolgsquote bei hypnotherapeutischer Raucherentwöhnung in Gruppen bei fast 50% liegt, im Vergleich zu lediglich 3% bis 11% bei Alleingängen.

Die Behandlung beginnt in der Regel mit einer Besprechung der persönlichen Motivation zur Rauchfreiheit. In der Hypnose selbst empfinden die Patienten einen schläfrigen, aber konzentrierten Zustand, in dem Therapeuten Geschichten und Bilder nutzen, um positive Erinnerungen an ein rauchfreies Leben zu aktivieren. Seriöse Anbieter legen Wert auf mehrere Sitzungen, um den langfristigen Erfolg zu fördern und vermeiden aversive Techniken.

## **Karrenbauers aktuelles Engagement**

Karrenbauer spielt zudem bis Ende April im Theaterstück „Sherlock Holmes: Der Fall Moriarty“, wo sie in acht verschiedenen Rollen auftritt, unter anderem als irischer Barkeeper und als Dienstmädchen. Die Berliner Premiere des Stücks findet am Sonntag im Ernst-Reuter-Saal statt. Trotz ihrer Bewunderung für die Hypnose und ihrer neu gewonnenen Rauchfreiheit sieht sich Karrenbauer nicht als Vorbild und bezeichnet sich selbst als „nicht rauchende Raucherin“. In Anbetracht der positiven Effekte der Hypnose bleibt spannend, ob dies für viele andere Raucherinnen und Raucher ebenfalls eine ansprechende Methode zur Entwöhnung sein kann.

Die Hypnose bleibt somit eine beliebte, wenn auch individuell unterschiedlich wirksame Option zur Raucherentwöhnung, die viele Menschen als ergänzende Maßnahme in Erwägung ziehen, um den eigenen Willen zu stärken und Selbstheilungskräfte zu

aktivieren, wie in dem Beitrag der Techniker Krankenkasse eindrucksvoll hervorgehoben wird.

Details	
<b>Ort</b>	Ernst-Reuter-Saal, Berlin, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.tagesspiegel.de">www.tagesspiegel.de</a></li><li>• <a href="http://www.tk.de">www.tk.de</a></li><li>• <a href="http://hypnose.de">hypnose.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**