

**Nackt-Künstlerin
zeigt uns ihren
Nackt-Kalender**



Seite 39

Sonntag EXPRESS

Sonntag, 22. Dezember 2019

1,50 €

„Lügentisch“ ganz ehrlich

Kult-Stammtisch lügt seit 50 Jahren



Seite 38

Methode soll wirklich helfen

Hypnose gegen Chemo-Angst



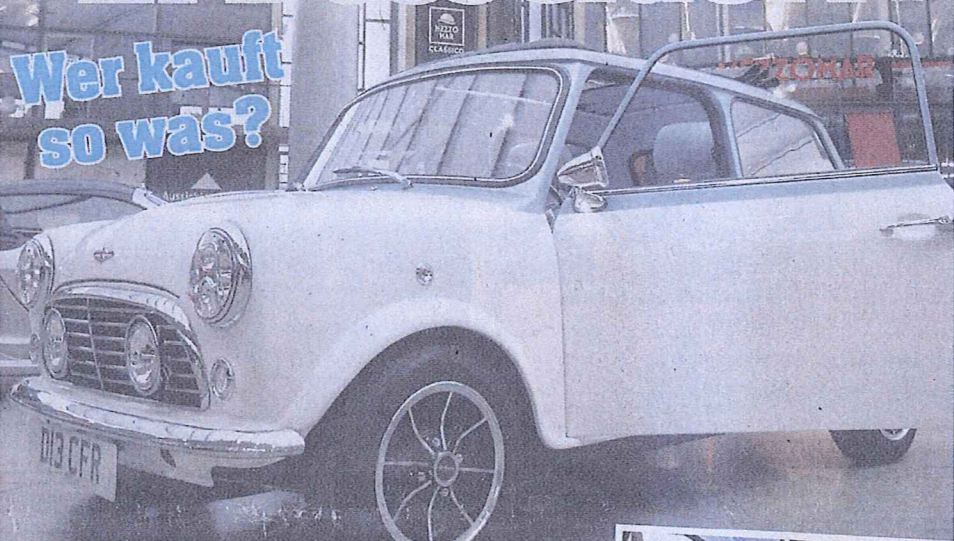
Seite 3

Wetter in Düsseldorf

Regengüsse.
In der Nacht 5°

9°

Lebender Mini der Welt in Düsseldorf



Wer kauft
so was?

- „Mini Remastered“
- Für schlappe 150.000 Euro
- Lieferzeit bis zu zwei Jahre



Seite 40

Kindern nichts vorspielen

Weihnachten, frisch getrennt – und jetzt?



Seite 32

Ihre Gäste werden staunen

Lecker! Das Raclette für Angeber



Seite 33

Glückszahlen

4 13 14 20 27 35
Superzahl 5
Spiel 77 2795013
Super 6 955842
EuroJackpot 12 20 21 22 35 4 10

TV-Tipp ZDF 22.15 Uhr

Inspector Barnaby
An Adam Osoba (Justin Pierre)
wird ein „Mord nach altem Rezept“
verübt. Wusste er zuviel?



Düsseldorf, Nr. 51 Jahrgang 57

DÜ *** G 3079



4 190307 901509

Krebs

Hypnose nimmt die Angst vor der Behandlung

Therapeuten-Paar entwickelt neue Methode, die Chemotherapie & Co. erträglicher macht



VON CHRISTOF ERNST
Vermischtes-Express.de

Paula M. (52) hat Krebs. Nach Weihnachten steht wieder eine Strahlentherapie an. Das heißt: Sie wird im Krankenhaus in einem Raum, sechs Meter tief unter der Erde, auf einen Karbon-Tisch gelegt, sehr nah an das Strahlengerät herangefahren, um die Lasermessung möglichst korrekt zu positionieren.

Langsam schließt sich die hydraulisch gesteuerte, 26 Tonnen schwere Eingangstür. Im Rausgehen drückt die Medizintechnische Radiologie-Assistentin den „Last-Man-Out“-Schalter mit den Worten: „Jetzt geht's los“. Dann ist Paula M. allein, ganz allein.



Ingenieur Ralf Mooren und Hypnose-Therapeutin Brigitte Papenfuß.

Es beginnt eine knapp dreiminütige Strahlenbehandlung, bei der Photonen in Megavolt-Geschwindigkeit auf die Haut treffen. „50 Prozent der Patienten“, sagt Ralf Mooren (60), „empfinden erhebliche Ängste, insbesondere vor Schmerzen, Übelkeit, Luftnot, Alleinsein und Platzmangel.“

Unter anderem dagegen haben der Diplom-Ingenieur und die Hypnose-Therapeutin Brigitte Papenfuß (62) aus Mönchengladbach die SOL-Hypnose entwickelt. Die Abkürzung steht für „Spirit Of Light“. Brigitte Papenfuß erklärt: „Mit dieser Methode können wir Krebskranken auch die Angst vor Strahlen- oder Chemotherapie nehmen.“

Auch Paula M. hat keine

Angst. Vereinfacht ausgedrückt wird im Unterbewusstsein des Patienten eine Anweisung verankert, die während der Behandlung zum Tragen kommt.

Das findet auch die Anerkennung der Onkologie-Experten. Strahlentherapeutin Dr. Kathrin Bathe (50) vom „Helios-Klinikum Emil von Behring“ in Berlin sagt: „Das ist kein Hokuspokus, sondern ein Zusatzservice, von dem die Patienten profitieren können.“

Die SOL-Methode wurde 2019 mit dem Innovationspreis des Verbandes der Medizinisch-Technischen Radiologie-Assistenten ausgezeichnet. Zwei Vorgänge sind der Schlüssel zum Erfolg: „Wirkungssuggestion“ und „Energetischer Platz“.

Die Hypnose, die die Wirkungssuggestion ermöglichen soll, ist nur einmal – z.B. vor dem ersten Bestrahlungstermin – erforderlich. Danach wird sie bei jeder Behandlung automatisch selbst aktiviert.

Mooren und Papenfuß sprechen von „Lichttherapie“, um schon da dem Vorgang den Schrecken zu nehmen. Die erste Wirkungssuggestion lautet: „Sobald du auf dem Tisch der Lichttherapie deine optimale Lage eingenommen hast, bist du vollkommen sicher, ruhig und entspannt.“

Vier weitere „Verankerungen“ folgen bis zum Ende einer Behandlung. Der „Energetische Platz“ wird durch einen „Trigger“ ausgelöst, der an einem bestimmten Punkt wirkt. Bei der Strahlentherapie ist das z. B., wenn das knatternde Geräusch des Photonen-Beschusses einsetzt. Papenfuß: „In dem Moment werden Gefühle von Geborgenheit, des Geliebtheits und des Angenommenseins automatisch beim Patienten ausgelöst.“

Bei der Chemotherapie kann die gleiche Wirkung erreicht werden, wenn z.B. die Wirksubstanz über den implantierten Port in den Körper träufelt.

Mooren: „Aus den Rückmeldungen unsere Klienten wissen wir, dass sie während des gesamten Behandlungszyklus frei von Ängsten vor der Behandlung waren. Zudem waren die Nebenwirkungen von Chemotherapien erstaunlich gering – und der Krankheitsverlauf unerwartet positiv.“

Brigitte Papenfuß beim Hypnotisieren ihrer Klientin Christina Pohl. Weitere Infos zum Thema gibt es im Netz unter spirit-of-light.de



Foto: Malte Hufenbach

„Und wer pflegt die Pfleger?“

„Ist doch egal, aus welchem Land ich komme.“

„Sterben und Zeitdruck, das passt nicht zusammen.“

„Wir brauchen mehr Wertschätzung. Und mehr Befugnisse.“

Wir brauchen mehr Pflege-Kraft.

Was gibt Ihnen mehr Pflege-Kraft? Das haben wir Pflegekräfte in Deutschland gefragt. Mehr als 6.000 Vorschläge haben uns erreicht: Erfahrungen aus der täglichen Praxis, die uns darin bestärken, dass unsere Maßnahmen zur Gesundheitsförderung, zum Abbau von Bürokratie oder innovative Arbeitszeitmodelle in die richtige Richtung gehen. Fakt ist aber auch, dass wir noch lange nicht am Ziel sind. Bessere Löhne, Stärkung der fachlichen Kompetenz und mehr Wertschätzung und Anerkennung sind unerlässlich, um neue Fachkräfte für die Pflege zu gewinnen.

Über eine Million professionelle Pflegekräfte sind jeden Tag im Einsatz. Für mehr Pflege-Kraft wollen wir ihre Arbeitsbedingungen weiter verbessern. Deshalb wird ab 2020 der ständige Austausch mit der Praxis zum Prinzip. Es gibt noch viel zu tun. Wir machen weiter.

Deutschland braucht **mehr Pflege-Kraft**

www.mehr-pflege-kraft.de

Bundesministerium für Gesundheit

Kampf um den guten Ruf

Die Hypnose leidet seit jeher darunter, dass es auf dem Gebiet immer wieder Scharlatane, Gaukler und Abzocker gibt und gegeben hat. Dabei ist diese Methode, einen Menschen in tiefe Entspannung (Trance) zu versetzen, schon seit dem Altertum bekannt. Heute gibt es mehrere seriöse Vereinigungen wie die „Deutsche Gesellschaft für ärztliche Hypnose und autogene Training“ (DGAT), in die nur zertifizierte Hypnotiseure aufgenommen werden. Man kann die Hypnose zur Behandlung von Depressionen, Suchtkrankheiten, Sprechstörungen, zur Steigerung des Selbstwertgefühls, zum Stressabbau oder bei Schlafstörungen einsetzen. Auch bei der Behandlung von chronischen Schmerzen konnte die Reduzierung der Schmerzstärke nachgewiesen werden.

HAT), in die nur zertifizierte Hypnotiseure aufgenommen werden. Man kann die Hypnose zur Behandlung von Depressionen, Suchtkrankheiten, Sprechstörungen, zur Steigerung des Selbstwertgefühls, zum Stressabbau oder bei Schlafstörungen einsetzen. Auch bei der Behandlung von chronischen Schmerzen konnte die Reduzierung der Schmerzstärke nachgewiesen werden.