

RATGEBER GESUNDHEIT

Wenn die Nase läuft, hilft der Kopf – wie Hypnose bei Heuschnupfen unterstützen kann

Der Frühling bringt nicht nur Sonnenschein und blühende Wiesen – für viele Menschen beginnt jetzt auch die Leidenszeit: juckende Augen, laufende Nase, ständiges Niesen. Pollenallergien, auch bekannt als Heuschnupfen, sind weit verbreitet und können die Lebensqualität massiv einschränken. Doch was viele nicht wissen: Hypnose kann auch hier ein wertvoller Helfer sein – denn hinter der Allergie steckt oft mehr als nur Biologie.



Mehr als nur eine körperliche Reaktion Pollenallergien gelten schulmedizinisch als Überreaktion des Immunsystems. Der Körper stuft harmlose Stoffe wie Blütenstaub als gefährlich ein – und reagiert mit einem vollen Abwehrprogramm.

In der Hypnosetherapie sehen wir jedoch oft, dass es sich nicht nur um ein körperliches Phänomen handelt, sondern um ein unbewusstes Muster. Die Allergie kann ein übernormales Verhalten sein – etwa wenn ein Elternteil oder eine enge Bezugsperson selbst stark auf Pollen reagiert hat. Kinder «lernen» über Spiegelneuronen und emotionale Prägung – oft reicht allein das wiederholte Beobachten aus, damit sich im Unterbewusstsein ein entsprechendes Reaktionsmuster etabliert.

Auch emotionale Erlebnisse in der Kindheit können mit bestimmten Jahreszeiten oder Naturereignissen verknüpft worden sein. Die Pollen werden dann vom inneren System nicht nur als körperlich bedrohlich wahrgenommen – sondern stehen auch symbolisch für «etwas anderes», das belastend war.

Hypnose – Neuverknüpfung im Unterbewusstsein

In der Hypnose nutzen wir den Zugang zum Unterbewusstsein, um diese alten Verknüpfungen zu erkennen und neu zu codieren. Der Körper darf wieder lernen: «Pollen sind harmlos. Ich bin sicher.» Dieser innere Perspektivwechsel wirkt oft erstaunlich stark – viele Betroffene berichten von deutlicher Besserung oder einem völligen Ausbleiben der Symptome.

Fazit: Hypnose wirkt dort, wo Allergien oft entstehen: im Unterbewusstsein. Ein neuer Blick auf alte Reaktionen kann der erste Schritt in eine beschwerdefreie Zukunft sein.

Mehr erfahren?

Besucht uns in der Praxis oder online auf www.hypnosetherapie-center.ch

Alena Telezin und Thomas Christen, dipl. Hypnosetherapeuten NGH und internationale Hypnosetrainer der Schweizer Hypnose Akademie, Goldau.



Schweizer Hypnose Akademie
Bahnhofstrasse 13
6410 Goldau
Tel. 041 508 52 63
info@hypnose.academy
www.hypnose-goldau.ch



Diesen Ratgeber publiziert der «Bote» in Zusammenarbeit mit der Schweizer Hypnose Akademie, Goldau.

Forum

Kontaktanzeige: «Urbanistin sucht...»

Wer bin ich

Frau, weit weg von alt, mit italienischen, temperamentvollen Wurzeln. Musikalisch, pragmatisch, strategisch in fast allen Entscheidungen – ausser in meiner Rolle als Mamma (Betonung auf das Doppel-M). Ich bin laut, kritisch, manchmal anstrengend (Betonung auf das A), leidenschaftlich kämpferisch, diskussionsfreudig und kaum voreingenommen. Sozial, empathisch, mit einem Flair für Ästhetik und schönes Design. Ländlich aufgewachsen, städtisch erzogen, urban gebildet, stets auf der Suche nach dem perfekten Raum. Mein Herz schlägt für urbane Räume mit Ecken und Kanten, mit Format und Haltung. Räume, in denen gerannt, gefahren, gerollt, aber vor allem verweilt, flaniert, musiziert, gespielt, getanzt und gestaunt wird. Räume, die Begegnungen ermöglichen und mehr sind als blosser Durchgangszonen.

Wen suche ich

Einen zeitlosen Strassenraum mit Charakter. Keinen Egomane, keinen Narzissten – oder vielleicht nur einen Hauch davon – und nicht im Mittelpunkt des Geschehens stehend. Vielmehr verstehst du dich als Teamplayer, der weiss, dass ein guter Strassenraum aus einem Gleichgewicht zwischen Architektur, Freiraum und Mobilität besteht. Du begreifst, dass du Teil eines viel grösseren urbanen Erlebnisses bist, und liebst die Trans-

disziplinarität, denn du bist von Natur aus wandelbar und tanzt im Rhythmus der Stadtentwicklung – Samba, Discofox oder Walzer. Falls du ein Strassenraum bist, der sich nur über Verkehrsfluss definiert, dann hast du bei mir keine Chance. Mehrspurigkeit und Überdimensionierung sind No-Gos, Geiz und Humorlosigkeit eine unglückliche Kombination – das hat meine Mutter mir schon eingeimpft.

Du bist weder Buchhalter noch Lebenskünstler (nicht wertend gemeint), sondern setzt auf höchstmögliche Qualität im gesetzten Rahmen. Modetrends jagst du nicht hinterher, sondern handelst bedacht und überprüfst, bevor du dich für einen «Weg» entscheidest. Etwas Eitelkeit liegt drin, vor allem aber bist du elegant und kämpfst unermüdlich gegen die Problemzonen: die räumliche, proportionale Disharmonie. Du verfügst über ein grandioses dreidimensionales Vorstellungsvermögen und bist dir deiner Abhängigkeit von Höhe und Breite stets bewusst. Du bist wie ich ein Ästhet und verweigerst endlose Asphaltflächen, Verkehrspoller, uniforme, langweilige Kandelaber und geschmacklose Farbteppiche. Lieber setzt du auf durchdachte, hochwertige Materialien und Mobiliar, die Atmosphäre und Struktur schaffen.

Politisch gesehen bist du Mitlinks. Du stehst ein für den Slogan

«Öffentlicher Raum ist sozialer Raum» und glaubst an die Gleichberechtigung von Fussgänger:innen, Radfahrenden und Autos. Sie sind keine Feinde, sondern alles Mitbewohner des urbanen Raums.

Du bist pragmatisch in funktionaler und finanzieller Hinsicht und stehst an vorderster Front, wenn es um das Stadtklima geht. Denn dir wird täglich vor Augen geführt, dass du eine der grössten Hitzeinseln bist und deine Kundschaft in Gefahr bringst, wenn du nicht schlagartig umschwenkst auf natürliche Schattenspende und grossflächige, versickerungsfähige Bodenbeschaffenheiten. Ansonsten wirst du verbrennen oder ertrinken – was dir lieber ist.

Was ich zu bieten habe

Ich bin grosszügig und habe einen Blick fürs grosse Ganze. Details sind wichtig, aber langweilen mich. Viel lieber denke ich mit dir zusammen über die ferne Zukunft nach. Auch bin ich geübt im Erkennen von Potenzial – selbst in Strassenräumen mit schwieriger Vergangenheit. Meine Loyalität ist unantastbar, ich lasse dich nicht hängen, unterstütze und führe dich, wenn nötig.

Trotz Leid und Enttäuschung mit (Ex-)Stadträumen gab es auch schöne Momente – und die Hoffnung auf die grosse Liebe bleibt. Wenn du mit mir

Schritt hältst, mich ausreden lässt und Fehler eingestehen kannst, dann bin ich dein. Und wenn wir nicht gestorben sind, dann leben wir heute noch.

Wenn du dieser Strassenraum bist, dann melde dich unter folgender Chiffre: 007.



Sabrina Contratto

Die heutige Autorin Sabrina Contratto hat Architektur studiert und entwickelt datenbasierte Visionen für Städte, Quartiere und Areale. Die Schwyzerin hat mehrere Mandate als Verwaltungsrätin und unterrichtet an den Fachhochschulen in St. Gallen und Luzern «Stadtentwicklung». Sie lebt und arbeitet in Zürich.

Hinweis

Im «Bote»-Forum schreiben regelmässig prominente Schwyzerinnen und Schwyzer. Sie sind in der Themenwahl frei und schreiben autonom. Der Inhalt des «Bote»-Forums kann, muss sich aber nicht mit der Redaktionshaltung decken. (red)

LESERBRIEFE

Rechtspolitische Täuschung

Zum Erdbeben an den Börsen

Viele rechte Politiker in der Schweiz und weltweit jubelten, als Donald Trump gewählt wurde. Doch nun scheint es, dass einige in der SVP, ja sogar in der FDP, der deutschen AfD und anderen rechtsgerichteten europäischen Parteien mit ihren eigenen Prinzipien konfrontiert werden. Und mit «sicher ist ja alles nicht so schlimm und es kann sich nur um einen Irrtum handeln» oder gar mit «die Suppe wird nie so heiss gegessen, wie sie gekocht wird» ist dieses Fiasko, welches der US-Präsident gerade weltweit anrichtet, nicht zu beschönigen.

Eine vermeintliche Liebesgeschichte zwischen rechten Parteien endet jetzt also mit einem Zollhammer für die Schweiz. Und die Illusion, dass Präsident Trump unser Land besser behandelt als den Rest der Welt, ist jetzt auch gründlich den Bach runtergegangen. Die Börsenkurse

lassen grüssen. Die Euphorie in den rechten Lagern der Welt ist wohl etwas verflogen, der Schock sitzt nicht nur bei uns in der Schweiz tief. In Tat und Wahrheit wird die Schweizer und internationale Rechte gerade mit einem Grundlagenirrtum über ihre eigene Politik konfrontiert, und der Begriff «internationale Rechte» trägt den Widerspruch schon in sich. Und wo das Prinzip «America First» (bei der SVP heisst das «Schweiz zuerst») heisst, ist weder Platz für Freundschaften noch für Handelsbeziehungen.

Und was passiert? Ich hoffe, es haben alle bemerkt: Solche Lebensereinstellungen schaden der Gesellschaft, der Wirtschaft, dem Miteinander. Ja, sie schaden unserer friedlichen Lebensform aufs Schlimmste. Sie tragen zu Krieg, Armut und Einsamkeit bei.

Sylvia Schranz, Brunnen

Ein See stirbt langsam

Zur Sanierung des Zugersees beziehungsweise zur bevorstehenden Kantonsratsitzung vom 16. April

Am 16. April stimmen unsere Kantonsräte und Kantonsrätinnen über eine Kostenbeteiligung des Kantons Schwyz zur Sanierung des Zugersees ab. Wie man hört, wollen einige unserer Volksvertreter ein Umweltanliegen wieder einmal nicht unterstützen. Dass die Wissenschaft – die Eawag, das Wasserforschungsinstitut der ETH – den See untersucht hat und auch unmissverständlich darlegt, dass eine Belüftung des Zugersees absolut notwendig ist, wird dabei völlig ausgeblendet.

Dass dabei ein ganzes Ökosystem auf dem Spiel steht, interessiert einige ebenso wenig. Es geht aber auch darum, dass die Kantone Zug, Luzern und Schwyz vor einigen Jahren ein Konkordat eingegangen sind, welchem auch unser Kantonsparlament

zugestimmt hat. Einige sind ernsthaft der Meinung, solange wir von diesem Konkordat profitieren, ist alles in Ordnung. Wenn es aber gilt, einen kleinen Teil der Kosten für die Rettung des Sees zu übernehmen, möchten dann genau diejenigen nichts mehr von diesem Konkordat wissen. Ein Konkordat ist nichts anderes als ein Vertrag zwischen mindestens zwei Parteien. Es heisst doch irgendwo auch immer so schön «in guten und in schlechten Zeiten». Ein schöner Spruch, aber nur, wenn man auch danach lebt. Daher bitten wir unsere Kantonsrätinnen und Kantonsräte, hier ihre Verantwortung wahrzunehmen und diesem Geschäft entsprechend zuzustimmen. Es sollte nicht sein, dass der Kanton Schwyz bei unseren Nachbarkantonen nur als Rosinenpicker wahrgenommen wird.

Stefan Keller, Präsident Kantonal-Schwyzerischer Fischereiverband, Altendorf

Nein zum Staatstourismus

Zur Abstimmung übers «Wetter-Energie-Erlebnis Stoos-Muotatal»

Am 18. Mai dürfen die drei Gemeinden Morschach, Muotathal und Illgau über die Finanzierung des «Wetter-Energie-Erlebnis»-Projektes abstimmen. Vermehrt wurde in dieser Zeitung über das Projekt berichtet. Man will den Tourismus in unserer Region mit einer weiteren Attraktion beleben. Das neue Angebot soll auch bei schlechtem Wetter den Touristen zur Verfügung stehen. Gegen diese Idee und das Projekt ist grundsätzlich nicht

viel einzuwenden, sofern die betroffene Bevölkerung noch mehr Tourismus will.

Die grosse Problematik ist die Finanzierung. Die Kosten für das Projekt liegen bei schlanken 7 Millionen Franken. Davon sollen die drei Gemeinden einen Drittel mit Steuergeldern beitragen, der Rest ist dann von Bund, Kanton und Wirtschaftspartnern. Die Beträge der Gemeinden können auf tausend Franken genau genannt werden, die Beiträge von Bund und Kanton aber nur ganz grob geschätzt und nicht genauer

beziffert werden. Wir sollen am 18. Mai Ja stimmen für unseren Anteil, und die restlichen Mittel sind weder gesichert noch genau beziffert? Weiter stellt sich die Frage: Ist es fair, wenn man ein Tourismusprojekt mit Steuern finanziert? Es gibt sehr viele privat finanzierte Tourismusbetriebe, und diese würden so ganz klar benachteiligt. Unsere direkte Demokratie beruht auf Glaubwürdigkeit, und dazu zählt auch die Gleichbehandlung aller. Wenn wir anfangen, Steuergelder zu verteilen an irgendwelche Projekte, müsste man das in

Zukunft immer wieder machen, um niemanden zu benachteiligen. Selbst bei der Gemeindefinanzierung ist die Gleichhaltung nicht gegeben. Morschach darf seinen Anteil zu knapp zwei Dritteln mit Kurtaxen bezahlen, die anderen Gemeinden müssen 100 Prozent Steuermittel einsetzen. Sagen wir am 18. Mai klar Nein zur Staatsfinanzierung von Tourismus. So machen es auch die Rechnungsprüfungskommission Muotathal und die SVP Muotathal.

Hermann Fischlin, Illgau