

# **Sinusknoten und Hypnose**

**A. Sick Sinus Syndrom**

**B. Vorhofflimmern**

**EKG-Aufnahmen mit KARDIA und Iphone**

**A)**

**Der Schreibende hat ein Sick Sinus Syndrom. Diagnose Stellung: 1999 durch Prof Dr. Marc Gertsch (Autor des Buches: «Das EKG»). Er empfahl die Schrittmacher Implantation, was ich verweigerte. Ich kontrollierte über Monate meine Herztätigkeit elektronisch mit einem Band für Läufer. Damit konnte ich die einzelnen Pulsschläge im Computer abbilden. Ich stellte fest: Geringere Ermüdung tagsüber, weniger Extraschläge und kompensatorische Pausen im Herbst und Winter, wenn ich Hinblick auf den Engadiner-Skimarathon trainierte. Also lautete meine Devise: Natürliche Adrenalin Ausschüttung durch tägliches Schwitzen, was ich bis heute mehr oder weniger durchgezogen habe. Bis jetzt sind keine Synkopen aufgetreten. Letzte Kontrollen 24-Std.-EKG 2016 bei Prof. Meier Insele Spital und 2018 Dr. Rotter Salemspital Bern. Mein tägliches Credo:**

**Mein Sinusknoten,**

**ist «Rhythmusböckchen»**

**für die Herzaktion. -**

**Es stimuliert die Kontraktion**

**pulsiert exakt,**

**im Takt**

**wie die Pendeluhr**

**vor der Zimmertür**

**Schlag auf Schlag**

**bei Nacht, bei Tag**

**unablässig**

**zuverlässig**

**regelmässig!**

**Das Unbewusste ist fähig, die physiologischen Prozesse wie Atmung, Herzschlag, Verdauung etc. zu regulieren; dh. das autonome vegetative Nervensystem ist zuständig.**

**Das vegetative Nervensystem kann durch unser Verhalten beeinflusst werden. Der Puls steigt beim Treppensteigen, fällt beim Ausruhen.**

**Der Puls kann aber auch in Trance schneller oder langsamer gesteuert werden, wie in den folgenden Beispielen gezeigt wird:**

**Mein Ruhepuls 47/Min**

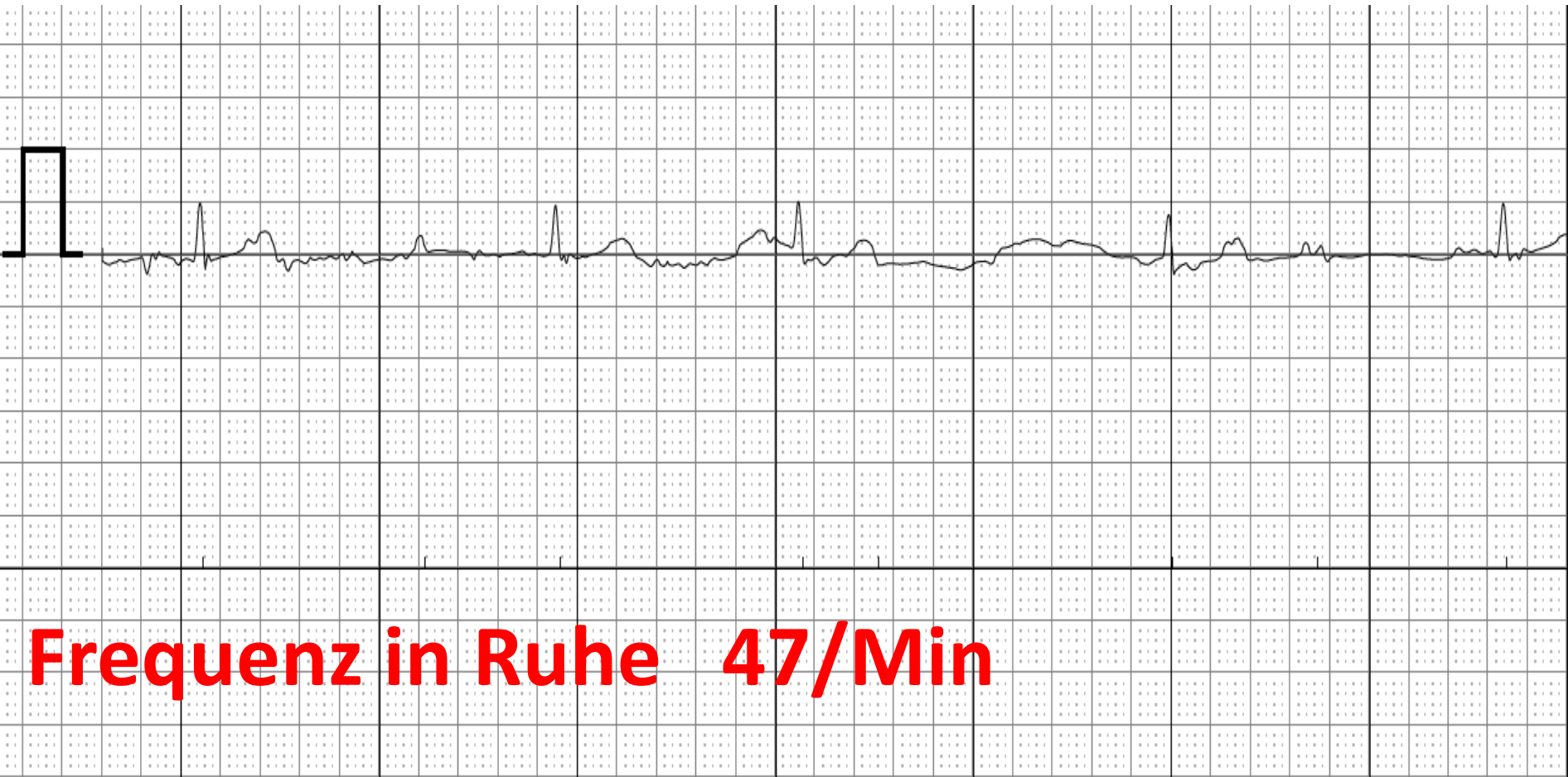
**Beschleunigung in Trance 1. Beispiel 56/Min**

**2. Beispiel 63/Min**

**Patient:** Johannes Flueckiger, 28.01.38 (80 Jahre)

**Aufgezeichnet:** Samstag, 29. September 2018 um 15:49:20

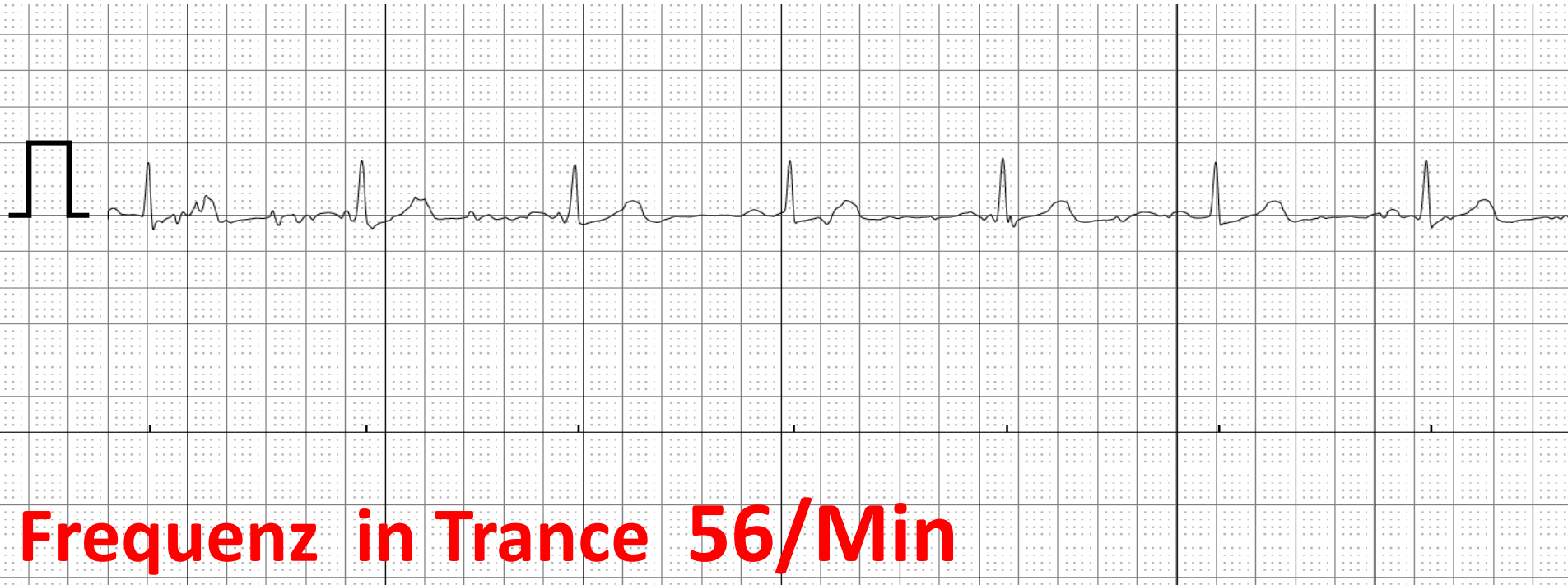
**Herzfrequenz:** 47 bpm **Dauer:** 30s



**Patient:** Johannes Flueckiger, 28.01.38 (80 Jahre)

**Aufgezeichnet:** Samstag, 29. September 2018 um 16:01:10

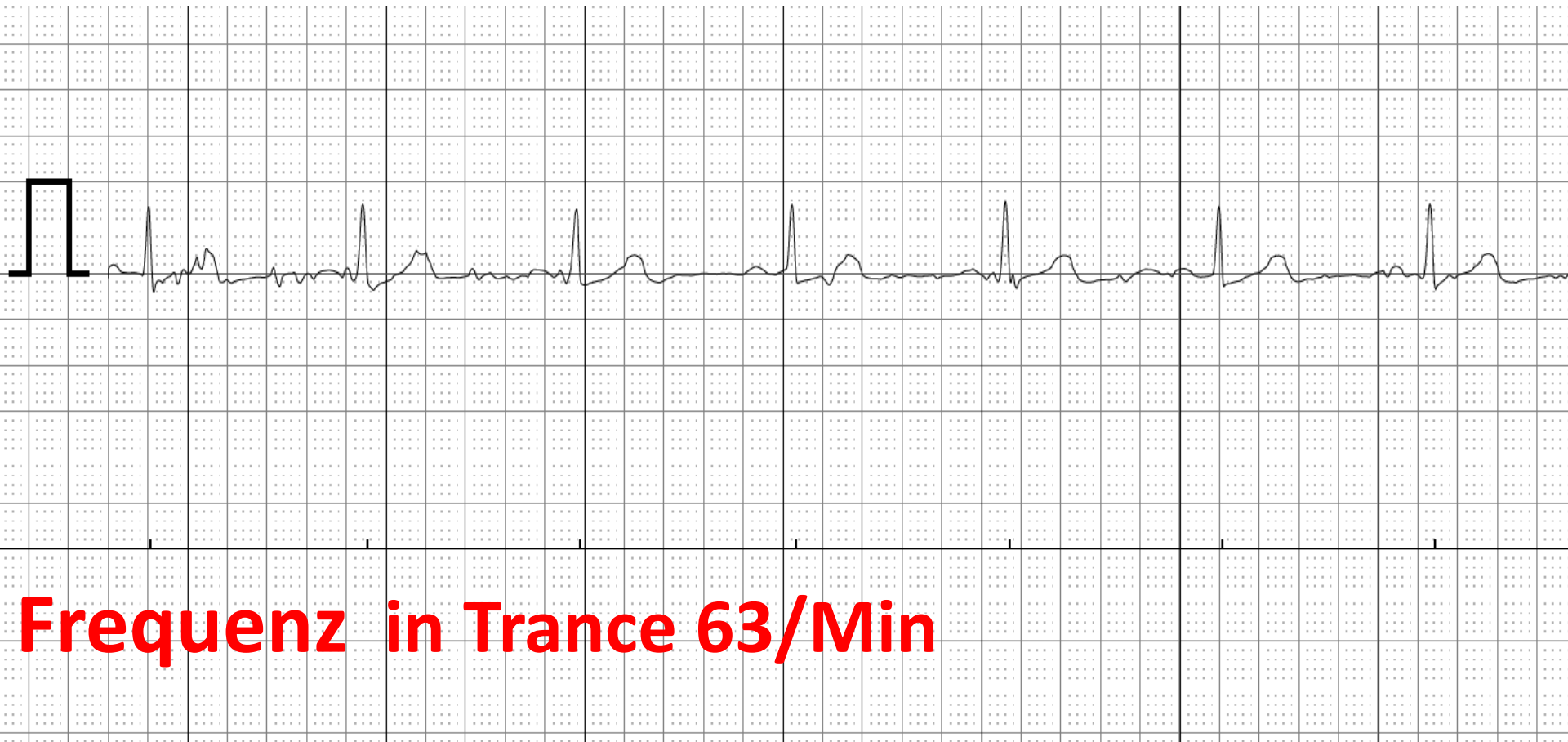
**Herzfrequenz:** 56 bpm **Dauer:** 30s



**Patient:** Johannes Flueckiger, 28.01.38 (80 Jahre)

**Aufgezeichnet:** Samstag, 29. September 2018 um 16:11:09

**Herzfrequenz:** 63 bpm **Dauer:** 30s



**Frequenz in Trance 63/Min**

**Bei der Selbsthypnose gehe ich wie folgt vor:  
Mobilisation von zwei ideosensorischen  
Empfindungen (Tast- und Temperatur-Empfindung).  
In Ruhelage lege ich die Hände in meine Leiste, damit  
ich mit den Daumenballen die A. femoralis tasten kann.  
Dann konzentriere ich mich auf den Herzspitzenstoss.  
Einen Sekunden-Bruchteil später, erreicht die  
Pulswelle die A. femoralis und gleichzeitig fühlt man  
ein Pulsieren in den 10 Fingern.  
Einen weiteren Sekundenbruchteil später kann man Pulse in  
den Fusssohlen und Zehen fühlen. Dieser Pulswellen-  
Kreislauf (Herzspitzenstoss, Leiste, Zehen) verfolge ich  
während 20-30 Pulsschlägen.  
Dann suggeriere ich mir: warme Fusssohlen, kühle Stirne.  
Wenn diese Empfindungen eintreten, ist die Trance  
hergestellt.**

**Nun ist alles vorbereitet für weitere Suggestionen:**

**1. Beispiel: Mein Sinusknoten stimuliert meinen Herzmuskel mit einer Frequenz von 56/Min.**

**Unterstützt wird diese Suggestion durch ein Metronom. (zusätzlicher akustischer Input)**

**2. Beispiel: Mein Sinusknoten stimuliert meinen Herzmuskel mit einer Frequenz 60/Min. oder mehr.**

**Diese EKG-Befunde brachten mich auf die Idee, Hypnose auch bei Rhythmusstörungen zu versuchen.**



**B)**

**Patientin B hatte ein persistierendes Vorhofflimmern während 14 Tagen. Medikamentös konnte keine Konversion erreicht werden. Also versuchte ich es mit Hypnose.**

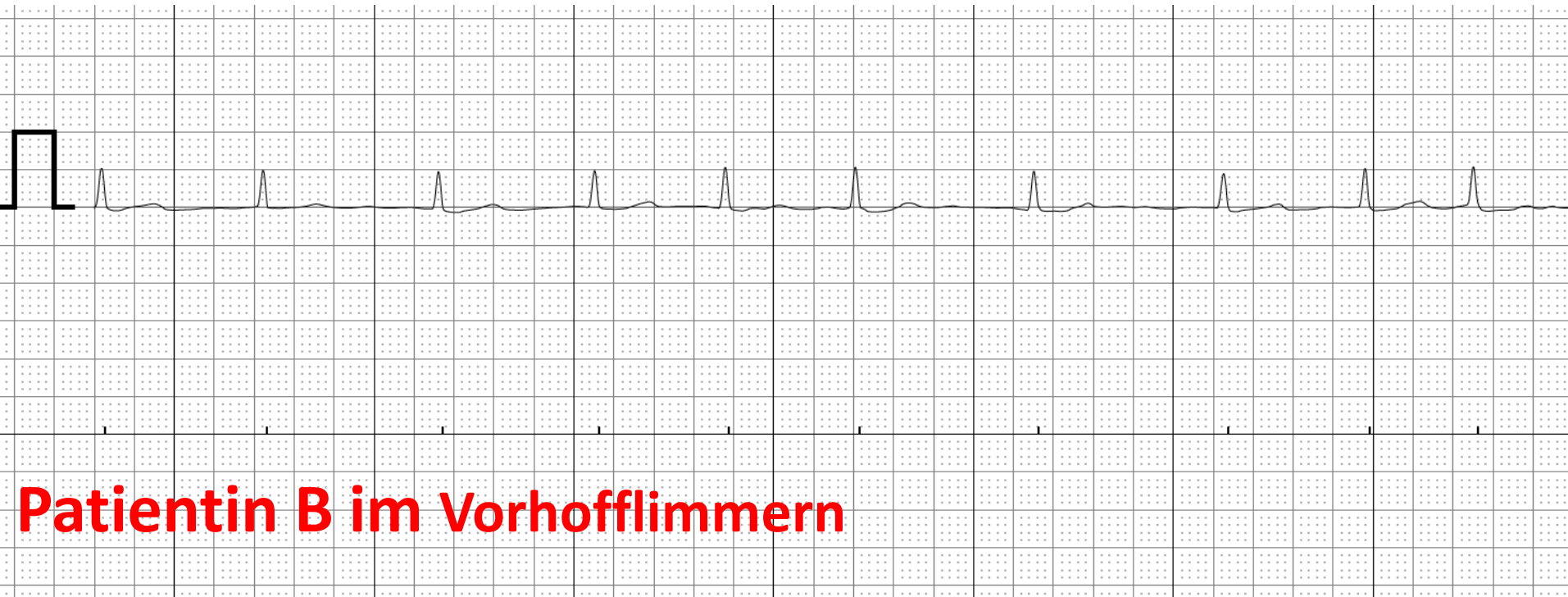
**Eine tiefe Trance war nötig, sichtbar an der totalen Entspannung der Muskulatur im Gesicht und Hals. Der Kopf kippte zur Seite, gute Hautdurchblutung feststellbar, langsame tiefe Atmung. Am Hals war die pulsierende A. carotis links sichtbar.**

**Dann erfolgte die Suggestion : Wir bitten das Unterbewusstsein, dass der Sinusknoten die Impulse für die Herzmuskelkontraktion in regelmässigem, konstantem Takt abgibt, ähnlich wie das hörbare Sekundenpendel vor der Zimmertür. Die Suggestion wurde in Variationen wiederholt und die Trance zweimal vertieft. Beim Vorhofflimmern ist die Frequenz meist erhöht um 100/ Min oder mehr. Der Sinusrhythmus passt sich im täglichen Leben den körperlichen Bedürfnissen an. Nach 30 Min. tiefer Trance trat eine sukzessive Verlangsamung der unregelmässigen Herzfrequenz auf. (Sichtbar an der A. carotis). Kurz darauf fand die Konversion statt.**

**Patient: B (75 Jahre)**

**Aufgezeichnet: Freitag, 21. September 2018 um 10:05:29**

**Herzfrequenz: 83 bpm Dauer: 30s**

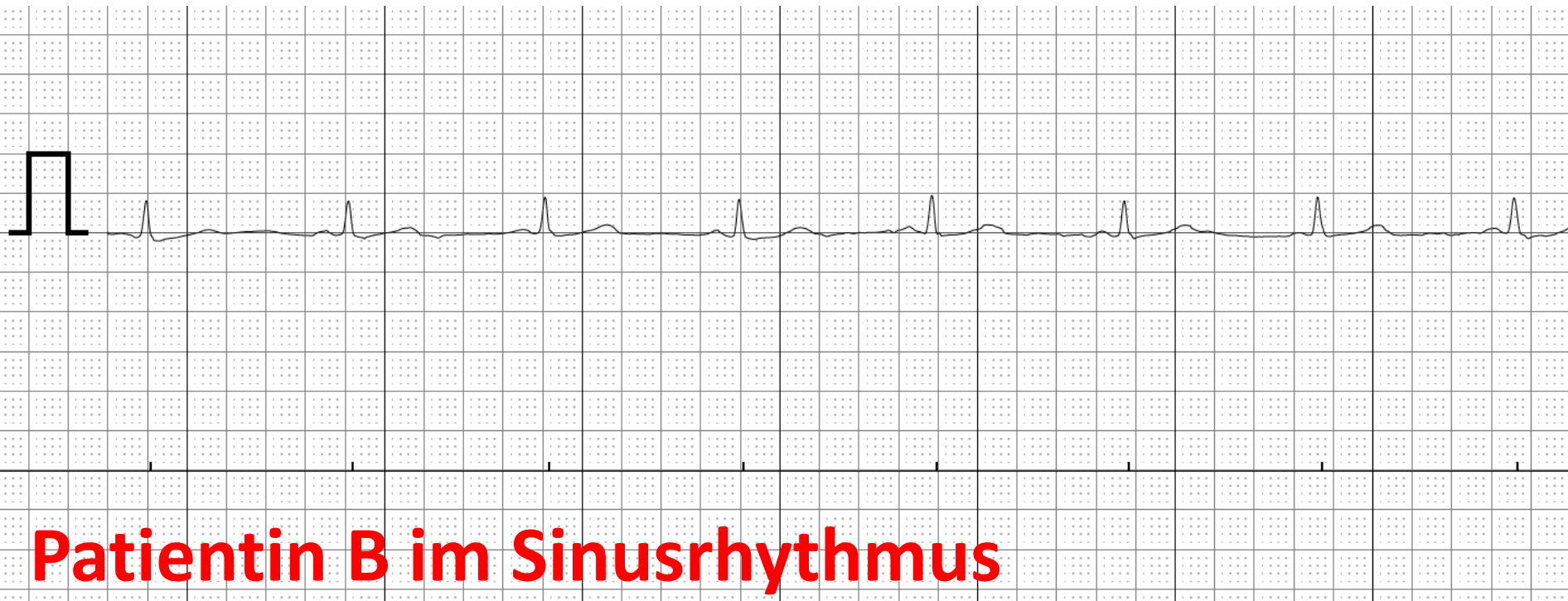


**Patientin B im Vorhofflimmern**

**Patient: B (75 Jahre)**

**Aufgezeichnet: Freitag, 21. September 2018 um 10:35:29**

**Herzfrequenz: 61 bpm Dauer: 30s**



**Ich stelle mir vor, dass die Neurotransmitter (Serotonin und Acetylcholin) die auch beim Schlafen wirksam sind, die Beruhigung der Pulsfrequenz und dann die Konversion bewirkten.**

**Nach dem Erfolg vom 21.9. machten wir zuerst tägl. prophylaktische Hypnosen, konnten aber Rückfälle nicht ganz verhindern.**

**Bei Patientin B protokollierte am 24.10.: Nach einem strengen Tag, mittags und abends Besuch mit Essen, hatte belastende Träume, schlecht geschlafen. Fühlte sich beim Erwachen unwohl. Im EKG Vorhofflimmern, Frequenz 90-107/Min. Hypnose von ca 20.Min. Die Trance war nicht so tief, der Puls noch 80/Min immer noch unregelmässig. Ich war etwas enttäuscht, empfahl aber, ruhig zu bleiben und noch das Bett zu hüten.**

**Nach 10 Min. trat eine spontane Konversion ein.**

**Schlussfolgerung: Für eine Konversion braucht Patientin B wahrscheinlich eine längere Ausschüttung der Neurotransmitter (30-40 Min.)?**

**Stress Situation am 22.12. vor der Weihnachtsfeier.**

**Durch eine prolongierte Hypnose trat eine Konversion gerade vor dem Eintreffen der Gäste ein.**

**Seit Neujahr ist die kardiale Situation stabiler. Wenn bei oder nach Stress eine Arrhythmie aufgetreten ist, beträgt die Zeit bis zur Konversion höchstens einige Stunden.**

**Protokoll Freitag 5.4.2019: Patientin B erwachte, fühlte sich unwohl, habe schlecht geschlafen, wegen der bevor stehenden Ferien, (Packen und Morgen Samstag Abreise nach Südfrankreich). Das EKG zeigte Vorhofflimmern. Bei der darauf folgenden Hypnose ist sie nach 15 Min. Spontan aufgewacht, steckte sich und erklärte: sie wäre mit Grosskind R in der Klavierstunde gewesen. Der Puls war nach wie vor unregelmässig. Patientin B wollte keine weitere Hypnose, möchte frühstücken. Nach dem Frühstück fühlte sie sich gut. Eine spontane Remission ist eingetreten. (Vergl. EKG. 5.4.2019)**

**Prophylaktisch Hypnosen, finden nur noch gelegentlich statt .**

**Patient: B (75Jahre)**

**Aufgezeichnet: Freitag, 5. April 2019 um 08.26:32**

**Herzfrequenz: 93 bpm Dauer: 30s**

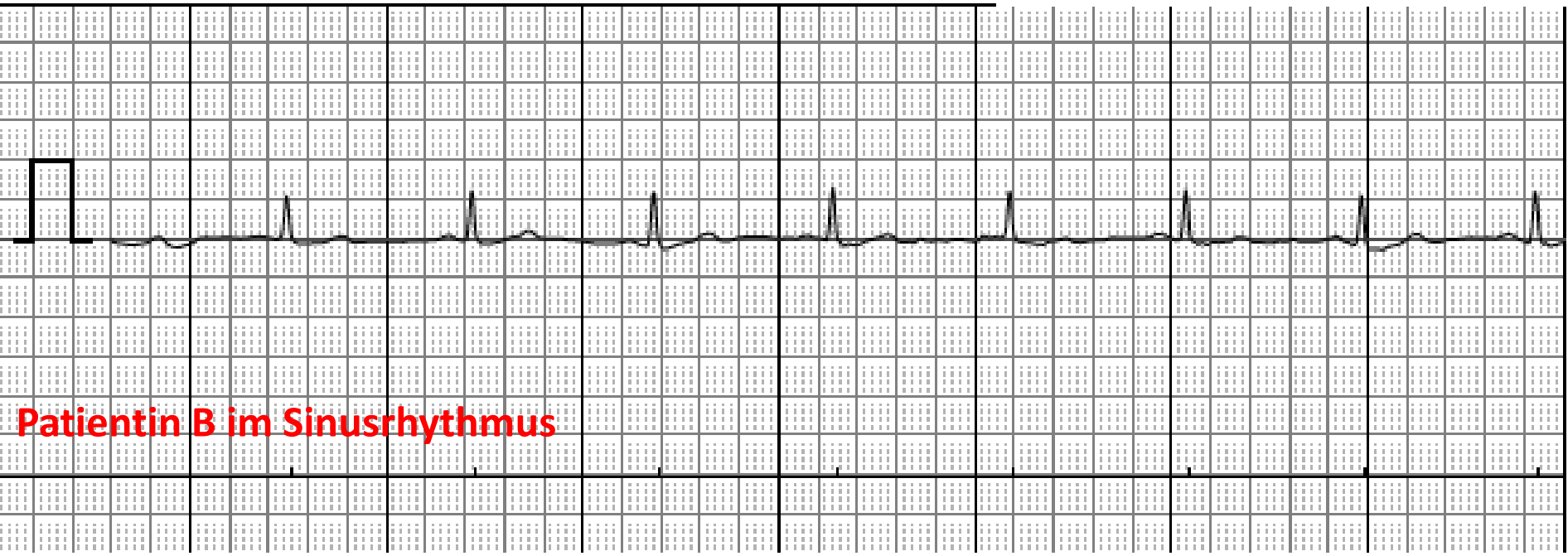


**Patientin B im Vorhofflimmern**

**Patient: B, (75 Jahre)**

**Aufgezeichnet: Freitag, 5. April 2019 um 10:26:0829**

**Herzfrequenz: 67 bpm Dauer: 30s**



**Patientin B im Sinusrhythmus**

# Konklusion

A)

**Sick Sinus Syndrom: Da ich bis jetzt keine Synkopen erlitten habe, vertraue ich meinem mit dem Credo stimulierten Sinusknötchen.(vergl. Folie 2) und mache im Laufe des nächsten Jahres wieder gelegentliche Kontrollen mit dem 24-Std.EKG.**

B)

**Zur Zeit ist keine endgültige Beurteilung möglich, aber das bisher erreichte Resultat stimmt zuversichtlich, so dass die begonnene Therapie bei Bedarf fortgesetzt wird. Bei Patientin B bleibt bei Vorhofflimmern Hypnose die Therapie der Wahl. Die Methode effizient und billig.**

**Die Beispiele A) und B) zeigen, dass das Unterbewusste fähig ist geistige Vorstellungen mit Hilfe der Hypnose wahr zu machen.**

**Zum «Vorhofflimmern und Hypnose» gibt es sehr wenig Literatur \*).**

**Im Buch «Hypnose» von Erikson S. 44 steht: ... *das Unbewusste ist gewöhnlich fähig, den Körper (Atmung, Herzschlag, alle physiologischen Prozesse) und das Psychische zu regulieren.***

**Man findet in den Schriften von Erikson eine Vielfalt von psychischen Störungen und deren Behandlung, hingegen wenig bis keine Behandlung für somatische Probleme. Ich denke, hier ist noch ein grosses Feld offen, das auf Durchforstung wartet. Damit auch hier Erfolge mit der Hypnotherapie gemacht werden können, braucht es therapeutische Trancen und stimulierende Suggestionen.**



**Laut Erikson («Hypnose» S. 301) «ist die *therapeutische Trance eine Erfahrung, in der der Patient etwas von seinem eigenen Innern empfängt.*»**

**Trance-Erfahrungen sind aber nicht wirklich messbar, erst die Resultate.**

**Mit der obigen kleinen Arbeit möchte ich die SMSH Mitglieder animieren, auch das psychosomatische Feld besser zu erforschen.**

**\*) Literatur:**

**Clinical hypnosis for reduction of atrial fibrillation after coronary artery bypass graft surgery.**

**S 44 CLEVELAND CLINIC JOURNAL OF MEDICINE March 2008**

**The effects of hypnosis on heart rate variability**

**Intl. Journal of Clinical and Experimental Hypnosis 162-171 2013**

**Hypnose: Milton H. Erickson, Ernest Rossi, Sheila Rossi**

**Hypnose erleben: Milton H. Erickson, Ernest Rossi**

**Hypnotherapie: Milton H. Erickson, Ernest Rossi**

**Die Lehrgeschichten von Milton H. Erikson**

**Was ist der Mensch? Eric Kandel (Hirnforscher, Nobelpreis für Medizin)**



Kardia : Gerät für EKG-Aufnahme

**Für die Aufnahme mit dem Iphon legt man  
die Finger auf die silbernen Elektroden**

