

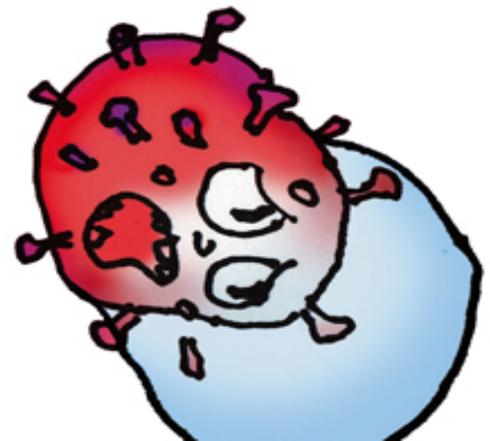
Prof. Dr. Michael Schrödl &
Dr. med. Anette Meidert

SCHLUSS MIT SCHNUPPFEN!

RATGEBER

So besiegen Sie grippale Infekte.

Einfach
und schnell gesund,
ohne Medikamente –
Aktivieren Sie Ihr
Immunsystem
mental.



Mit dem Kauf dieses Buches haben Sie bereits einen Euro für Nachwuchswissenschaftler im Bereich der Biodiversitäts- und Evolutionsforschung an der Zoologischen Staatssammlung München (ZSM) gespendet. **Dafür danken wir Ihnen recht herzlich!**

Nur was man kennt, wird auch geschützt. Es gibt noch Millionen unbekannter Tierarten auf unserem Planeten, an Land und im Meer. Doch sie sterben schneller aus, als wir wenigen Forscher sie entdecken und beschreiben können. Bitte helfen Sie, etwas gegen diesen skandalösen Zustand zu tun und nutzen Sie das hinten angegebene Spendenkonto für weitere, steuerlich absetzbare Spenden im Rahmen Ihrer Möglichkeiten.

Wir Autoren sind überzeugt vom Nutzen dieses Buches für Sie und Ihre Familien und würden uns über Ihre Anerkennung zu Gunsten einer guten Sache sehr freuen.

Für jeden das Richtige

Ob sanft oder heftig, ob phantasievoll spielerisch oder nüchtern und direkt zur Sache: Sie bekommen von uns ein hochwirksames hypnotisches Baukastensystem mit bewährten Techniken, Texten und Szenarien, die Sie an Ihre Vorlieben anpassen können. Oder Sie benützen einfach die fertig formulierten Lieblingsvarianten des Autors, seiner Frau und seiner Kinder, was immer Ihnen am besten gefällt. Denn so besiegen Sie Ihren Schnupfen am besten!

Achtung, dieses Buch ist auch für Männer:

„Die Anti-Schnupfen Selbsthypnose der Dres Meidert und Schrödl hat's ganz schön in sich. Ich habe sie gestern mit komplett verstopften Nasennebenhöhlen und einer fiesen Erkältung erstmals ausprobiert. In einer wahrhaft epischen Schlacht à la „Herr der Ringe“ haben sich meine guten Abwehrzellen über die imaginierten fiesen Viren und Bazillen hergemacht. Habe danach herrlich geschlafen und wachte auf mit einer vollkommen freien Nase! Hätte ich diese Hypnose-Methode schon früher gekannt, hätte ich mir viel Quälerei und unendlich viele Taschentücher erspart.

Herzlichen Dank an die Autoren!“

Michael Gebendorfer, Kameramann und Produzent,
München

Die Autoren

Prof. Dr. Michael Schrödl (49) ist Biologe. Er leitet die Sektion Weichtiere an der Zoologischen Staatssammlung München (ZSM) und lehrt an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU). Seit 25 Jahren forscht er begeistert über die Artenvielfalt und Evolution von Meeresschnecken. Er verfasste mehr als 100 Fachpublikationen, ist Gutachter für zahlreiche internationale Wissenschaftsjournale und Organisationen, editiert Fachzeitschriften und leitet eine produktive Arbeitsgruppe von Nachwuchsforschern.

Als Taucher von Kindesbeinen an und beruflich häufig auf Forschungsexpeditionen war er in vielen Regionen der Welt unterwegs. Doch erst in den letzten Jahren fing er sich immer öfter lästige Infektionen ein - im Alltag in München. Also lernte er, grippale Infekte mit Selbsthypnose schnell und wirksam zu bekämpfen. Ähnliche Methoden wirkten auch bei seiner Frau und seinen Kindern.

Seine Erfahrungen schrieb er in diesem Buch nieder, um sie anderen Leidgeplagten zugänglich zu machen. Medizinisch relevante Fakten und Anleitungen stammen von der erfahrenen Kinder- und Jugendärztin Dr. med. A. Meidert.

Dr. med. Anette Meidert arbeitete viele Jahre als Oberärztin in Krankenhäusern und in Praxen, u.a. als Kinder- und Jugendärztin, Kinderkardiologin, Neugeborenen-Spezialistin und Notärztin, bevor sie sich als private Kinderärztin in Starnberg bei München niederließ. In jedem Winterhalbjahr erlebt sie den Ansturm von besorgten Eltern mit ihren kranken Kindern. Meist handelt es sich nur um

harmlose Erkältungs-Infekte, die aber die Familien belasten und gelegentlich zu schlimmeren Sekundärinfektionen führen können.

Die Selbsthypnose erlebt sie als eine wirksame Methode, die Infektketten zu durchbrechen. Die ganze Familie kommt dadurch gesünder durch den Winter.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 2. Auflage

Vorwort des Autors

Nie wieder Schnupfen

Anleitung

1. Kapitel: Grundlagen

Schnupfen, was ist das?

Phasen des Schnupfens

Ein evolutionärer Wettlauf

Ein starkes Immunsystem

2. Kapitel: Vor dem Schnupfen

Vermeidung und Vorbeugung

Ständiger Stress macht krank

3. Kapitel: Was tun bei Erkältung?

Medikamente

Hausmittel und traditionelle Methoden

Exotischere Mittel

So funktioniert es wirklich

4. Kapitel: Besiegen Sie den Schnupfen!

Hypnose

Die Macht der Hypnose

Therapeutische Hypnose

Selbsthypnose

Der Nutzen der Trance

Trance selbst gemacht

Die richtige Umgebung

Die passende Situation

Ihr Ziel: Sie besiegen den Schnupfen

Mein Selbsthypnose-Vertrag

Mein Hypnose-Protokoll

5. **Kapitel: Ihr Weg zur Gesundheit**
 - Aufbau der Selbsthypnose**
 - Durchführung der Selbsthypnose**
 - Vorbereitung**
 - Trance-Einleitung**
 - Wirkungshypnose**
 - Ausleitung**
 - Fraktionierung**
 - Störungen benutzen (Utilisieren)**
 - Zukünftige Hypnosen erleichtern**
 - Schöne zusätzliche Wirksuggestion**
 - Hinweise und Ratschläge**
6. **Kapitel: Hypnosetext des Autors**
7. **Kapitel: Selbsthypnose bei Kindern**
8. **Kapitel: Kurzanleitung für Geübte**
9. **Kapitel: Einleitung mit Havening**
10. **Kapitel: Erstaunliche Effekte - Erklärungsmodell**

11. **Kapitel: Troubleshooting**

12. **Kapitel: Fragen und Antworten**

Quellen und Literatur

Nachwort

Danksagung und Empfehlungen

Warnungen, Hinweise und Haftungsausschluss

Vorwort zur 2. Auflage

Im März 2016 erschien ein Artikel über den Autor und das Schnupfenbuch in der Süddeutschen Zeitung. Kurz danach war unser Erstlingswerk in den Bestsellerlisten. Leider konnte sich, trotz großer Nachfrage seitens der Leser, kaum ein Buchhändler entschließen, unser komplett selbstgemachtes Buch in die Auslage zu legen. Zu wenig ansprechend fanden die Profis unser Cover-Design. „Guter Inhalt, aber scheußlicher Einband!“, hieß es. Das saß! Also ist der Umschlag dieser Neuauflage professionell vom Graphiker gestaltet, hell, klar und einladend. Ja, das Auge liest mit und uns gefällt's jetzt auch besser! Natürlich haben wir auch den Inhalt weiter verbessert und um einige wichtige Neuheiten ergänzt.

In der Neuauflage stellen wir, auf Leseranregung hin, gleich anfangs klar, dass unser Buch aus zwei Teilen besteht. Zunächst aus einem konventionellen Ratgeber, in dem wir die Hintergründe von Erkältungen, Vermeidungsmaßnahmen und Hausmittel aus schulmedizinischer Sicht erläutern. Im zweiten Teil zeigen wir Ihnen den Einfluss von Gedanken und Imaginationen auf das Immunsystem, und wie Sie in Trance gehen und „selbsthypnotisch“ Ihre Immunabwehr aktivieren und steuern. Selbsthypnose ist prinzipiell einfach und für so gut wie jeden möglich. Allerdings schließen ernsthafte Krankheiten, insbesondere Herz- und Kreislauferkrankungen, Epilepsie, Psychosen und ernsthafte psychische Probleme, Alkohol- und Drogenmissbrauch sowie akute Krisen die Anwendung von Hypnose in Eigenregie aus! Auch wer an Asthma oder Depressionen leidet, darf

Hypnose nur in Abstimmung mit Arzt oder Therapeuten anwenden. Unsere mentale Schnupfen-weg Methode ist für Gesunde gedacht, die sich gerade erkälten. Oder für bereits Verschnupfte, die schnell gesundwerden wollen. Mit etwas Übung bekommen sogar stark Verschnupfte ihre Erkältung über Nacht in den Griff.

Schluss mit Schnupfen, ohne Medikamente, in ein paar Minuten: Geht das wirklich? Ja, das geht tatsächlich! Der Autor hat inzwischen 15 Mal hintereinander seinen anfliegenden Schnupfen erfolgreich bekämpft. Seit nunmehr 30 Monaten ist er frei von lästigen Erkältungsbeschwerden. Er findet das toll, denn früher war er ständig verschnupft, fühlte sich matt und krank und litt oft auch unter Sekundärinfektionen mit Halsschmerzen und Husten. Womöglich kommen auch mal Viren, die er mit seiner Methode nicht besiegen kann, aber bisher lief es hervorragend. Bei seiner Frau ebenso. Bei den Kindern prinzipiell auch, mangels Erkältungen hat die Tochter auch ihren Reizhusten überwunden. Allerdings fehlt ihnen bei der selbstständigen Hypnoseanwendung oft die nötige Disziplin oder Geduld; Erkältungen im Freundeskreis sind normal und für sie ist ein Schnupfen schlichtweg zu egal, um sich zu bemühen, etwas dagegen zu tun. Man kann kleinere Kinder aber leicht mit dem Spaßaspekt locken, als Märchenfiguren, mithilfe von hungrigen Pacmen oder mit Pokemonarmeen die Viren zu verscheuchen. Klar, Teenager entscheiden selbst; vielleicht wird ihnen die Erkältung nach 1-2 Tagen ja doch lästig?

„Warum so viel privates Detail?“, könnten Sie sich wundern. Nun, wir Autoren schildern ausgiebig praktische Erfahrungen, damit Sie sich unsere Methode, ihre Anwendung und die Auswirkungen besser vorstellen können. Manchen fällt es sehr leicht, andere benötigen etwas Zeit und Übung - uns geht es genauso und es muss nicht immer alles gleich perfekt funktionieren. Wir sind

authentisch und ehrlich zu Ihnen. Diese persönliche Note ist genau das, was viele Leser ausdrücklich schätzten.

Mittlerweile haben wir ausführliche Rückmeldungen bekommen von Freunden, Kollegen und Lesern. Sie haben die Methode ausprobiert, an sich selbst und auch an ihren Kindern. Es funktionierte! Bei einigen beim ersten Mal, andere brauchten ein paar Versuche, bis es klappte. Wieder andere bemerkten zwar schon wohltuende hypnotische Entspannung, aber noch keinen durchschlagenden Effekt gegen Schnupfen. Weitermachen lohnt sich: Mit etwas Übung, Lust etwas Ungewöhnliches auszuprobieren und mit generell funktionierendem Immunsystem bekommt man den aufziehenden Schnupfen in 15-20 Minuten in den Griff.

Aus dem Leserkreis kamen viele positive Reaktionen und wir freuten uns sehr über freundliche Emails an unsere Buch-Webseite (www.schluss-mit-schnupfen.de) und gute Bewertungen, etwa auf Amazon. Wir sind aber auch dankbar für hilfreiche Anregungen und konstruktive Kritikpunkte: Liebe Leserinnen und Leser, der konventionelle Teil des Buches hilft Ihnen, Schnupfen zu vermeiden und die Symptome zu lindern. Wer in neue Dimensionen der Schnupfenabwehr vorstoßen und die Viren mental besiegen möchte, sollte sich bitte die Zeit nehmen, um das Buch wenigstens einmal aufmerksam zu lesen! Wir haben den Text leicht lesbar gehalten, damit Sie sich gut informieren und dann für Sie gute Entscheidungen treffen und passende Maßnahmen einleiten. Zudem folgt das Buch einem Lernkonzept. Gerade Anfänger in der (Selbst-)Hypnose brauchen etwas Zeit und profitieren von absichtlichen Wiederholungen bestimmter Themen oder Formulierungen im Text. Sie erleichtern es dem Unterbewusstsein ganz enorm, die anfangs erstaunliche Materie gut aufzunehmen und zu verarbeiten. Nehmen Sie sich bitte diese Zeit und

lassen Sie die Inhalte wohlwollend an sich heran, denn das lohnt sich für Ihre Gesundheit!

Es bedarf natürlich auch praktischer Übung, um sich auf den Ernstfall einer aufziehenden Erkältung vorzubereiten. Und es gab Fälle, bei denen die Methode trotz ernsthafter Bemühungen bisher „nicht funktionierte“. Viren, Menschen und Situationen sind höchst unterschiedlich und niemand behauptet, dass es sich hier um ein Wundermittel für alle und alles handelt. Doch gibt es einige typische Fehler, die man recht einfach vermeiden und damit seine Chancen auf Erfolg erhöhen kann. In dieser 2. überarbeiteten Auflage ergänzen wir unser Buch um solche Erfahrungswerte und gehen im Kapitel *Troubleshooting* auf die Lösung typischer Schwierigkeiten noch besser ein. Vielleicht der wichtigste Tipp: Seien Sie offen für neue Erfahrungen und nehmen Sie Hypnose spielerisch leicht.

„Ich habe große Probleme mit der Selbsthypnose und glaube nicht, dass ich tief genug war, aber der Schnupfen war danach weg“ ist einer unserer Lieblingskommentare. Operation misslungen, Patient gesund... Damit können wir Autoren gut leben und auch der Leser darf mit sich zufrieden sein.

„Die Infektion ist schon viel besser, aber ganz weg ist sie nicht“ hörten wir öfters und manchmal leicht vorwurfsvoll – nach der allerersten Anwendung. Aha, und wie oft und wie schnell und einfach haben Sie früher schon mal eine Erkältung in den Griff bekommen? Freuen Sie sich bitte über Ihren schönen Erfolg, Sie sind auf dem richtigen Weg!

Wir hörten auch noch ambitioniertere Varianten wie *„Ich will aber, dass die Erkältung JETZT ganz weggeht, ich mach das hier und jetzt so lange, bis es klappt, ich muss das schaffen!“*... Liebe Leserinnen und Leser: Sie dürfen bestmögliche Unterstützung von uns verlangen. Dazu

gehört auch, dass wir Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, Hemmungen nehmen und Mut machen! **Ja, Sie können es schaffen - aber Sie müssen es nicht!** Hypnose dürfte neu für Sie sein und es geht nur um Schnupfen. Also seien Sie bitte nicht zu streng und fordernd zu sich selber! Sie sind nun mal keine Maschine. Und wir bieten Ihnen keine App, die man aufspielt und dann sekundenschnell abruft. Weniger Leistungsdruck und dafür mehr Entspannung und Fokussierung auf die eigenen Fortschritte, so lauten die Geheimnisse der erfolgreichen Selbsthypnose. Vor allem aber sollten Sie die Methode wirklich anwenden und gesundwerden wollen. Mit etwas Geduld und Übung wird es klappen.

„Tolle Methode, aber kann man das nicht schneller machen? Ich habe keine Zeit, das ganze Buch zu lesen oder mich bei jedem kleinen Schnupfen eine halbe Stunde lang irgendwohin zurückzuziehen! Kann man das Buch nicht kurz machen und die Methode in 5 Minuten lernen und durchführen?“ ist einer der Kommentare, der den Autor am meisten ins Grübeln brachte. Sollte man nicht gerade in Zeitnot erstmal an seine Bedürfnisse denken? Alles tun, was nötig ist, die Leistungsfähigkeit wiederherzustellen? Hektik und Dauerstress sind ja gerade das Problem, warum viele Menschen überhaupt erst krank werden. „Haltet ein“, möchte man rufen, „erkennt das Problem, ändert Euer Leben, entschleunigt Euch, zumindest in den schwierigen Passagen! Nutzt die Chance in Eurer Krankheit, lernt die Entspannungstechniken und wendet sie regelmäßig an, auch nach der akuten Infektion!“ Eine Viertelstunde hypnotische Entspannung oder Meditation täglich wirkt sich nachweislich enorm positiv auf die Gesundheit aus, verbessert den Gemütszustand und verlängert gar die Lebenserwartung. Was ist denn bitteschön wichtiger als die eigene Gesundheit? Klar, langfristig nichts, aber momentan ... da ist der Job, da sind die Kinder, die Termine,

Verpflichtungen, Ansprüche an die eigene Leistungsfähigkeit... außerdem gibt's ja Pillen und Globuli, da muss man gar nichts tun, außer zur Apotheke gehen, zahlen und einwerfen. Problem vertagt! Das ist natürlich völlig normal und wir Autoren sind oder waren ja auch nicht anders. Alltagsprobleme dominieren uns alle und Appelle an die Vernunft und Nachhaltigkeit nützen in hektischen Situationen wenig. Unser Tipp: Lesen Sie das ganze Buch, wenn Sie Zeit haben, und üben Sie die Selbsthypnose in Ruhe, solange Sie gesund sind! Bei den ersten Schnupfensymptomen lesen Sie dann nur noch die neue *Kurzanleitung für Geübte*. Das dauert keine 5 Minuten.

Es gibt Menschen, die tun sich mit Selbsthypnose schwerer als andere. Das mag an besonderer Rast- und Ruhelosigkeit liegen, oder an fehlenden Erfahrungen mit Meditation, Yoga, Beten oder sonstigen Entspannungs- und Konzentrationstechniken. Oder an negativen Glaubenssätzen („das kann ich nicht“, „sowas funktioniert doch nie!“ usw.), die sich hartnäckig halten können. Oder schlicht und ergreifend an störendem Niesen oder Husten, das tiefere Entspannungsversuche immer wieder unterbricht. Für diese Menschen bieten wir hier eine neuartige und vielversprechende Alternative zur Hypnoseeinleitung an. Neu in dieser Auflage: Turbo *Schlussmit-Schnupfen Entspannung mit Havening*, einer sehr guten, auf einfachen Berührungen beruhenden Methode von Dr. Ronald Ruden aus New York. Ideal für Menschen mit Zeitnot und für solche, die sich nicht einfach in Ruhe hypnotisch entspannen wollen oder können.

„Hilft Ihre Methode ‚nur‘ gegen Schnupfen?“, diese Frage hörten wir oft. Bei aller Vorsicht, keine schlimmere Erkrankung zu verschleppen, probierten manche Freunde und Bekannte unsere Methode auch gegen andere Infektionen aus. Die unterstützende Aktivierung des

Immunsystems scheint zumindest teilweise hilfreich gewesen zu sein, insbesondere bei anderen viralen Erkrankungen wie Lippenherpes, und manchmal auch bei vermutlich bakteriellen Hals- und Ohrenentzündungen. Nicht nur bei beginnenden grippalen Infekten tobt im Körper ein Kampf zwischen angreifenden Erregern und der Immunabwehr, und oftmals scheint die ein kleines bisschen bessere oder schlechtere Abwehr den Unterschied zwischen gesund und krank auszumachen. In dieser 2. Auflage erklären wir deshalb im neuen Kapitel *Erstaunliche Effekte - wie funktioniert das?* etwas genauer, wie unser Immunsystem arbeitet. Wir stellen konkrete Mechanismen vor, wie mentale Beeinflussung stattfindet, und präsentieren ein Modell, wie vielerlei für die Immunabwehr relevante Maßnahmen ineinandergreifen und sich die Effekte ergänzen und verstärken könnten. Die erstaunlichen Erfolge unserer Methode sind also rein auf Basis der Naturwissenschaften, also neuropsychoimmunologisch, erklärbar. Wer zusätzlich an heilsame Energiefelder oder ähnliches glaubt oder glauben will, kann dies gerne tun, da solche Vorstellungen, ob metaphorisch oder real gemeint, dem Unterbewusstsein und damit dem Immunsystem helfen können. Wir Autoren weisen aber ganz klar darauf hin, dass unsere Anleitungen nur für harmlosen Schnupfen gedacht sind und alle anderen Erkrankungen nicht ohne ärztlichen Rat mit unserer Methode behandelt werden dürfen! Wir müssen hier jegliche Haftung unsererseits ausschließen und verweisen auch für die Anwendung unserer Methode gegen Schnupfen ausdrücklich auf die ausführlichen Warnungen und Gefahrenhinweise am Buchende (ab Seite →).

Schließlich hörten wir, dass einige uns Autoren nicht persönlich bekannte Münchner Hausärzte ihren Patienten unsere Methode empfahlen. Das ist natürlich für unser „alternatives“ mentales Verfahren eine Art Ritterschlag, über den wir uns sehr freuen! Es wäre schön, wenn sich

unsere Methode bald auch aus Südbayern heraus auf den gesamten deutschen Sprachraum verbreiten würde. Auch eine englische Ausgabe wird bald erscheinen.

Danke für Ihr Vertrauen. Die ersten Spendengelder für Nachwuchswissenschaftler wurden natürlich bereits an die Freunde der ZSM e.V. überwiesen. Und empfehlen Sie uns bitte weiter.

Eine allzeit freie Nase wünschen Ihnen

Dr. med. Anette Meidert und Prof. Dr. rer. nat. Michael Schrödl