

## RATGEBER GESUNDHEIT

**Hypnose – die sanfte Methode zum Abnehmen**

Fast jede zweite Person in der Schweiz ist übergewichtig – trotz zahlreicher Diäten, teurer Medikamente und drastischer Operationen. Doch warum scheitern so viele Abnehmversuche? Der Grund liegt oft tiefer als viele denken: Unser Essverhalten wird unbewusst gesteuert, und genau dort greifen herkömmliche Methoden nicht.

Die Hypnose setzt direkt am Ursprung an – im Unterbewusstsein. Sie ist eine sanfte, natürliche und völlig medikamentfreie Methode, die den Zugang zu den inneren Mustern schafft, die unser Essverhalten bestimmen. Schon der berühmte Arzt und Naturforscher Paracelsus wusste vor 500 Jahren: «Heile den Geist, und du heilst den Körper.»

Mit Hypnose gelingt das Abnehmen ohne Verzicht und Frust. Es gibt keine «verbotenen» Lebensmittel und keine strengen Diätpläne. Stattdessen wird das natürliche Sättigungsgefühl wiederhergestellt, emotionale Auslöser wie Stress- oder Frustessen gelöst und neue, gesunde Essgewohnheiten tief im Inneren verankert.



Klientin, die innerhalb von 8 Monaten 40 Kilogramm abgenommen hat.

Die positiven Nebeneffekte sind bemerkenswert: Viele berichten von mehr Energie, besserem Schlaf, innerer Ruhe und verbesserten Blutwerten. Besonders geeignet ist Hypnose für Menschen, die keine Medikamente oder Operationen möchten – und für alle, die nach unzähligen Diäten endlich einen nachhaltigen Weg suchen.

Die Schweizer Hypnose Akademie begleitet Menschen professionell und einfühlsam auf diesem Weg und bietet das bewährte Konzept des virtuellen Magenbands an.

Alena Telezin, Gründerin der Akademie, ist erfahrene Hypnosetherapeutin und bekannt für ihre empathische und kompetente Art. Mit viel Herzblut unterstützt sie Menschen dabei, ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten.

Weitere Infos und Terminbuchung unter: [www.virtuelles-magenband.ch](http://www.virtuelles-magenband.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](http://www.hypnose-goldau.ch)



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

# Stiftung Phönix eröffnete gestern neues Zuhause für Beeinträchtigte

In Einsiedeln hat die Stiftung Phönix Schwyz sich den Traum eines grossen Wohnheims erfüllt.

Julika Hengstler

Am Freitagabend wurde in Einsiedeln das neue Haus der Stiftung Phönix Schwyz eröffnet. Das «Haus Phönix» in Einsiedeln bietet der Stiftung neue und vor allem mehr Räumlichkeiten für das Angebot des begleiteten Wohnens im Rahmen der Sozialbegleitung der Stiftung. Das neue Haus bietet rund 30 psychisch Beeinträchtigte ein Zuhause, rund ein Drittel mehr als vorher. Das Wohnheim bietet seinen Bewohnerinnen und Bewohnern aber nicht nur mehr Platz, sondern auch mehr Komfort und moderne Infrastruktur.

Auf drei Stockwerken gibt es je zehn Einzelzimmer, mit eigenem Bad, einem Wohnzimmer, Balkon und einer Gemeinschaftsküche. Die Stiftung Phönix versucht hier besonders auch auf viele verschiedene Bedürfnisse einzugehen. So gibt es unter anderem auch rollstuhlgängige Zimmer. Die möblierten Stockwerke sind schlicht, aber dennoch modern ausgestattet.

## Ein langer Weg führte zum tollen Ergebnis

Es gibt eine Tiefgarage, ein bisschen Grün soll um das Haus herum auch noch entstehen, und die Dachterrasse bietet einen Ausblick auf Einsiedeln. Im Erdgeschoss befindet sich ausserdem noch ein Atelier, wo sich die Bewohnenden bei Bedarf künstlerisch verwirklichen können.

«Es ist ein Haus, das nicht nur ein Aufenthaltsort oder Spital, sondern ein Zuhause für psychisch beeinträchtigte Menschen sein soll», wie Bauleiter Peter Baumberger betont. Ganz angelehnt an das Motto der Stiftung «mit uns daheim» war auch der Bau dieses Hauses, wie Stiftungsrat Urs Gössi ergänzt. An der Eröffnungsfeier waren Bauherren,



Mit einer feierlichen Durchtrennung des roten Bandes eröffnete Heimleiter Daniel Berli das neue Wohnheim, links Geschäftsleiter Andy Knaurek. Da der Boden noch ganz neu ist, waren alle mit blauen Schuhüberziehern an den Füüssen unterwegs.

Bauleiter, Stiftungsratsmitglieder, Persönlichkeiten aus der Politik und viele weitere Interessierte sowie Geistliche für die Haussegnung anwesend. Sichtlich erstaunt waren viele Interessierte

über die moderne und voller Wärme strahlende Einrichtung im Wohnheim.

Der Weg zu dem grossen neuen Haus, das nun ab dem 22. März vielen Menschen ein Zuhause bieten soll, war dennoch sehr lang und schwierig, wie



Links: Das grosse Wohnheim von aussen. Das Haus selber ist fertig gebaut, drumherum entsteht nun noch Grünfläche. Rechts: So sehen die möblierten Zimmer aus. Diese sind grundsätzlich alle möglichst gleich, damit sich niemand benachteiligt fühlen muss.



Bilder: Julika Hengstler

## Seitenhieb an der Fasnacht: Marcel Dettling mit seiner Hellebarde

An der Basler Fasnacht waren auch Schwyzer Sujets und ein Seitenhieb auf Marcel Dettling zu entdecken.

Josias Clavadetscher

Unsere Schwyzer Fasnacht ist seit Tagen vorbei, die Basler Fasnacht endete am letzten Donnerstag. Ein Rückblick aber zeigt, dass etliche der 11'500 Aktiven an der Basler Fasnacht mit ihren Sujets auf den Laternen auch Schwyz gestreift haben. Einige sehr witzig, andere satirisch oder dann bissig.

Amüsant war die Alte Garde des Barbara-Clubs. Mit dem Sujet «Summ-summ – mir schlägä gärn Honig» befassten sich die Altherren mit der Welt der Bienen. Eine davon erklärte: «En Imme fliegt no Immese, dert ka me Imme schwimme seh.»

### Inmitten von «Atoom-Mutante» und «Solaari Blätzli»

Die grosse Clique der Basler Mittwoch-Gesellschaft befasste sich mit dem «Rächt uff Skifahre». Angesichts des Klimawandels verlangten sie mit einer Initiative, dass zur Sicherung der Skination Schweiz dafür gesorgt werden soll, dass es überall auch in Zukunft ge-



Inmitten von Nuklear-Leichen thronte auf der Optimische-Laterne SVP-Präsident Marcel Dettling mit seiner Hellebarde. Bild: Josias Clavadetscher

Urs Gössi ausführt. Seit der Vision eines solchen Wohnheims seien stolze zwölf Jahre bis zur Eröffnung vergangen. Immer wieder hatten sich der Stiftung neue Steine und Hürden in den Weg gelegt, welche es zu überwinden galt.

Trotzdem ist die Stiftung Phönix sichtlich froh, an dieser Idee in Einsiedeln festgehalten zu haben. Man wollte die Menschen in Einsiedeln, wo sie verwurzelt sind, mitten in ihrem Leben, behalten und nicht aus ihrem gewohnten Umfeld in ein anderes Nachbardorf umsiedeln. Der Spatenstich im Juni 2023 wurde somit gross gefeiert, die Eröffnung jetzt im März ebenfalls.

Auch Andy Knaurek, Geschäftsleiter «Haus Phönix» in Einsiedeln, zeigt sich sichtlich erleichtert über den fertiggestellten Bau. Er blicke der Zukunft mit grosser Freude entgegen. Aber erst mal gehe es nun aber ab nächster Woche darum, dass sich die Bewohnenden im neuen Zuhause eingewöhnen und er sich an seinem neuen Arbeitsort – ein Neuanfang, voller Freude, Zuversicht und Vertrauen.

nug Pisten gibt. Die Pfyffer und Tambouren waren als schneeweisse Yeti verkleidet, und zwei auf dem Wagen wurden als «Jörg Yberg» und als «Rodrigo» vorgestellt. Sie verteilten waggigerecht Gemüse, Mimosen und schleuderten ungebremst Ráppli ins Publikum.

Ziemlich bissig kam der SVP-Präsident und Schwyzer Nationalrat Marcel Dettling zur Kasse. Die Stammclique der Optimische spielte das Sujet «Sunne-glaar statt nuklear» aus. Ziel war die von Albert Rösti geäusserte Absicht, dass man in der Schweiz auch neue Atomkraftwerke sollte bauen können, statt dass man auf alternative Energien setzt. Die Trommler kamen als «Atoom-Mutante» daher, die Pfyffer als «Solaari Blätzli». Imposant war die Laterne, auf der gross Nationalrat Marcel Dettling aus dem Ybrig karikiert wurde, mit dem Spruch «Dr Pitbull vo der Ems-Kemy, schloot mit dr Hellebarde dry». Über Dettlings antiquarischen Auftritt mit der Hellebarde auf dem Bundesplatz in Bern hat man sich offensichtlich sehr amüsiert.