

Een hypnotische maagband... Debbie viel er 20 kilo mee af!

Door MEREL SCHUT
14 aug. 2019 in VROUW



Debbie Steur (28) © PEGGY HOE PHOTOGRAPHY

2,5 jaar geleden was de maat vol voor Debbie Steur (28). Naar eigen zeggen was de Amsterdamse haar hele leven al te zwaar en dat moest anders. Ze 'nam' een hypnotische maagband en viel 20 kilo af. Inmiddels heeft ze er haar werk van gemaakt. Vanaf jonge leeftijd worstelt Debbie al met haar gewicht. "Ik weet nog dat ik als 5-jarige op ballet zat. Als ik dan naar die andere meisjes keek in de spiegel waren zij altijd slanker en leuker."

Zwanger

In de puberteit zit ze niet lekker in haar vel en volgt ze talloze diëten. "Ik was een emotie-eter en had veel eetbuien." Debbie heeft een grote wens: zwanger worden. Maar tijdens haar zwangerschap komt ze 25 kilo aan. "Toen kon ik dat heel goed loslaten, ik maakte me er niet druk om. Maar vier of vijf weken na de bevalling nam ik een personal trainer in de arm. Dat bleek veel te vroeg te zijn en al snel brandde mijn vuurtje op.

Huisarts

Ik ging naar de huisarts en die zei dat ik een postnatale depressie had. Ik kreeg medicijnen maar dacht: 'Dit kan niet de oplossing zijn'. Debbie besluit naar een hypnotherapeut te gaan. "Na drie sessies was ik een ander mens. Ik leerde met mijn emoties om te gaan en vanuit helikopterview naar dingen te kijken." Debbie besluit een opleiding tot hypnotherapeut te volgen maar er blijft een ding waar ze ontevreden over is: haar gewicht.

Hypnose

"Ik had nog steeds 20 kilo overgewicht en bleef negatief over mezelf denken. Thuis had ik een kort lontje. Dat moest anders." Debbie gaat het programma 'virtuele maagband' volgen in vijf sessies. Een hypnotische maagband wordt - het woord zegt het al - onder hypnose 'aangebracht'. Het is dus een denkbeeldige operatie.

"Na de sessie waarin ik een hypnotische maagband had gekregen onder hypnose zat ik in de auto naar huis en ik was nog steeds sceptisch. Ik ging die avond bij mijn ouders eten en schepte mijn lievelingskostje op: boerenkool met worst. Ik ging eten, eten, eten en dacht: zie je, het werkt niet.

Placebo

Maar niet veel later werd ik ontzettend ziek: ik kreeg buikpijn en werd misselijk. Ik moest thuis op bed gaan liggen. Toen hoorde ik een stemmetje zeggen: 'Debbie, als je nu niet naar je lichaam gaat luisteren werkt niets meer.'" Naar eigen zeggen heeft ze sindsdien nooit meer aan 'overeten' gedaan.

Ze volgt een training om zelf ook visuele maagband-programma aan te bieden en start een praktijk. "De mensen die bij mij komen zijn vaak ook sceptisch. Het is een beetje zoals het placebo-effect; maar dat betekent ook niet dat het onzin is."

Brein

Debbie wijst naar de dieetindustrie. "Allemaal beweren ze dat ze het wondermiddel hebben en telkens raken mensen teleurgesteld als een dieet niet werkt. Dat komt omdat het allemaal hulp van buitenaf is.

Met een hypnotische maagband komt het vanuit jezelf en leer je hoe krachtig je brein is." Debbie biedt in haar praktijk een online afvalprogramma aan, dat al door 55 mensen met succes is gevolgd.

De Diëtisten Coöperatie Nederland heeft aan een aantal leden gevraagd over de methode maar geen van de leden is bekend met de hypnotische maagband. Een woordvoerder: "Als diëtisten zetten wij in op het veranderen van eetgewoontes en gedrag met evidence based adviezen. Ik zal niet beweren dat deze methode niet werkt. Maar ik ken er geen wetenschappelijke onderbouwing van."