

Rauchstopp mit Hypnose

Jeder Raucher weiss über das Rauchen und seine möglichen gesundheitlichen Schäden Bescheid. Doch die Sucht nach der Zigarette ist oft stärker als der Verstand.

Dabei ist Stress oft ein vorgeschobener Grund für den Griff zur Zigarette, aber auch dafür, nicht mit dem Rauchen aufzuhören. Doch dieser Stress ist ein Trugschluss, denn jede Sucht verursacht Stress.

Es entstehen Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems, Krebserkrankungen und chronische Krankheiten, die die Lebenserwartung senken. Beim Rauchen lösen das inhalede Nikotin und die vielen zugesetzten Inhaltsstoffe, eine körperliche Reaktion aus. Bei diesem Prozess werden Botenstoffe freigesetzt, die im Körper Glücksgefühle und das Gefühl von Entspannung und Belohnung auslösen. Diese Hormonausschüttung wird für das Gehirn zur Gewohnheit, woraufhin die Sucht ihren Anfang nimmt.

Doch nicht nur der körperliche Aspekt ist Teil der Sucht. Gerade auch die neuronale Verknüpfung des Rauchens mit bestimmten Alltagssituationen, wie die Zigarette nach dem Essen, in Stresssituationen oder vor dem Schlafengehen, macht den endgültigen Rauchstopp so schwierig. In den letzten Jahren hat sich eine Vielzahl von Methoden zur Raucherentwöhnung entwickelt. Allen voran bekannte Produkte wie Nikotinpflaster oder

Oft haben Raucher eine Vielzahl von Versuchen, sich vom Rauchen zu befreien hinter sich. Hypnose kann in solchen Fällen die richtige Methode sein, um endlich Nichtraucher zu werden.

SHUTTERSTOCK

Nikotin-Kaugummi oder Akupunktur oder E-Zigaretten, die den Rauchstopp erleichtern oder verlagern. In keiner der Rauchentwöhnungen wird der Kopf beziehungsweise das Gehirn in die Entwöhnung mit einbezogen. Oft haben Raucher eine Vielzahl von Versuchen sich vom Rauchen zu befreien hinter sich. Hypnose kann in solchen Fällen die richtige Methode sein, um endlich Nichtraucher zu werden. In einer Hypnosetherapie werden nicht nur die tief liegende psychische Ursachen für das Rauchen gezielt

behandelt, sondern auch die damit verbundene emotionale Verknüpfung gelöst und «umprogrammiert». Das Nichtrauchen wird im Unterbewusstsein verankert, sodass man nachhaltig rauchfrei sein wird. Auch wird mit dieser Methode das kompensieren auf Essen oder Süßigkeiten unterbunden. Informationen sind entweder unter www.hypnosetherapie-meier.ch oder im persönlichen Gespräch mit René Meier, Dipl. Hypnosetherapeut, erreichbar unter der Nummer 062 751 60 60 erhältlich. (PD)

