

BRITTNAU | www.hypnose-therapie-meier.ch

## Rauchfrei ins neue Jahr

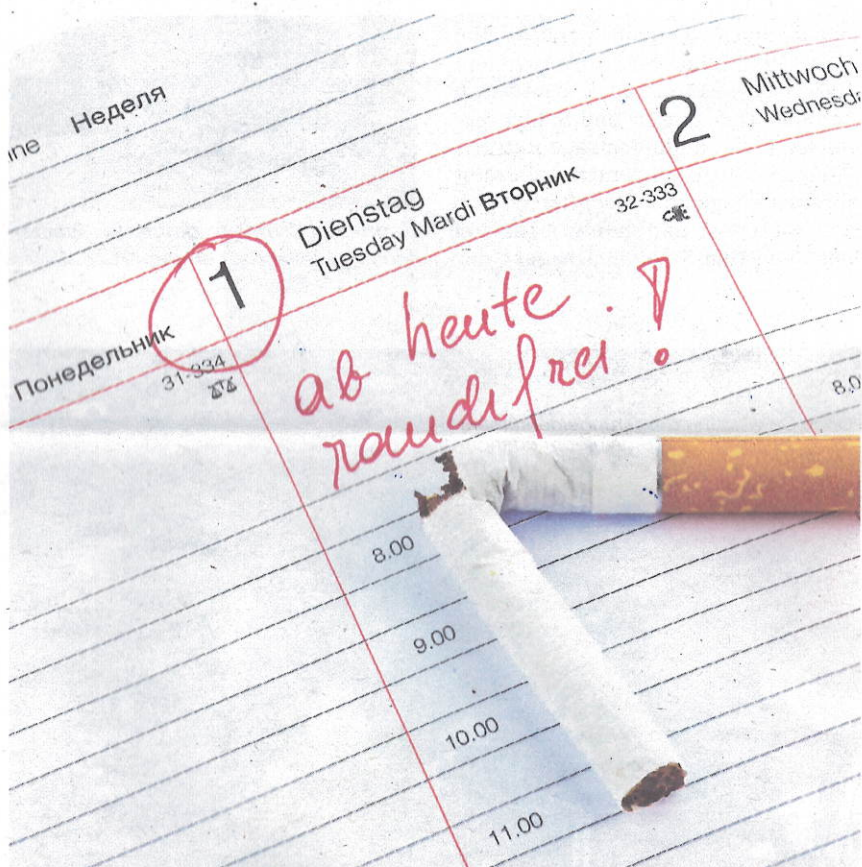
Oft bleibt es bei dem Vorsatz am Ende des Jahres mit dem Rauchen aufzuhören. Doch die Sucht nach der Zigarette ist oft stärker als der Verstand. Dabei ist Stress oft ein vorgeschobener Grund für den Griff zur Zigarette, aber auch dafür, nicht mit dem Rauchen aufzuhören. Doch dieser Stress ist ein Trugschluss, denn jede Sucht verursacht Stress.

Es entstehen Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems, Krebserkrankungen und chronische Krankheiten, die die Lebenserwartung senken. Beim Rauchen lösen das inhalierte 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 z.B. die Zigarette nach dem Essen, in Stresssituationen oder vor dem Schlafengehen, macht den endgültigen Rauchstopp so schwierig. In den letzten Jahren hat sich eine Viel-

zahl von Methoden zur Raucherentwöhnung entwickelt. Allen voran bekannte Produkte wie Nikotinpflaster oder Nikotin Kaugummi oder Akupunktur oder E-Zigaretten, die den Rauchstopp erleichtern oder verlagern. In keiner der Raucherentwöhnungen wird der Kopf bzw. das Gehirn in die Entwöhnung mit einbezogen. Denn Aufhören zu Rauchen beginnt im Kopf! 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 Hypnose-therapie werden nicht nur tiefliegende psychische Ursachen für das Rauchen gezielt behandelt, sondern auch die damit verbundene emotionale Verknüpfung gelöst und «umprogrammiert». Das Nichtrauchen wird im Unterbewusstsein verankert, so dass man nachhaltig Rauchfrei sein wird. Auch wird mit dieser Methode das kompensieren auf Essen oder Süssigkeiten unterbunden.

Rauchfrei ins neue Jahr, weitere Informationen unter [www.hypnose-therapie-meier.ch](http://www.hypnose-therapie-meier.ch) oder im persönlichen Gespräch mit René Meier, Dipl. Hypnosetherapeut, erreichbar unter 062 751 60 60. PD



Der Jahreswechsel bietet sich an, um mit dem Rauchen aufzuhören. FOTO ZVG

## FRISCHE KOCH-IDEE VON IHREM VOLG



### Das heutige Rezept: Mediterranes Fondue

für 4 Personen

- ½ Pack Spinat-Ravioli, ca. 120 g
- ½ Pack Käse-Tortelloni, ca. 120 g
- ½ Pack Cappelletti Ricotta Basilikum, ca. 120 g
- 1 Pack Broccoli, aufgetaut, 600 g
- 100 g Haussauce Pfeffer
- 100 g Haussauce Knobli
- 500 g Rindfilet
- 7,5 dl Fleischbouillon

### Zubereitung

Ravioli, Tortelloni, Cappelletti und Broccoli auf Platte anrichten. Haussaucen in Schälchen verteilen. Filet in 1,5 cm grosse Würfel schneiden und auf Platte legen. Bouillon in Caquelon aufkochen. Am Tisch taucht jeder Fleisch, Broccoli und Teigwaren für einige Minuten in die Bouillon und anschliessend in die Saucen.

Tipp: Dazu passen Stern-Fougasse, Senf-Dip und Tomaten-Nuss-Pesto.

Weitere Rezepte finden Sie auf <http://www.volg.ch/rezepte/>

1489112

Zubereitung: ca. 20 Minuten



AARBURG

### Mittagstisch für Senioren

Mit alten Bekannten oder neuen Teilnehmenden in geselliger Runde ein feines Essen geniessen - jeden zweiten Dienstag im Monat treffen sich Frauen und Männer ab 60 Jahren abwechslungsweise im Hotel-Restaurant Bahnhof, im Hotel Krone oder im Restaurant Falkenhof. Der nächste Treff zu einem feinen Mittagessen in unterhaltsamer Gesellschaft findet am Dienstag, 8. Januar, um 12 Uhr im Restaurant Falkenhof statt. Bitte beachten: Ausnahmsweise nimmt die Anzahl Abmeldungen Andrea Hadorn, Telefon 062 751 72 53, [andrea.hadorn@ag.prosenectute.ch](mailto:andrea.hadorn@ag.prosenectute.ch) bis Montag, 7. Januar, 12 Uhr entgegen. Der Abholdienst kann unter der gleichen Nummer angefordert werden. MARIANNE FELLER