



.....
ERNST ZWIKER
 LLG-Gesundheitsberater
 Ebnat-Kappel, CH

Hurra, ich bin rauchfrei!

ENDLICH FREI zu werden ist ein großartiger, tief ins Innere gehender Prozess. Eigentlich ein Wunder. Denn je länger man mit dem Rauchen leben muss, desto stärker werden die körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte gemindert und auf diese Sucht eingestellt.

Eine Sucht sucht sich selbst ohne Kompromisse!

Was für ein Erlebnis! Jahrelang geraucht, wohl teilweise genossen, aber immer wieder an Grenzen gestoßen, soziale, körperliche und mentale Grenzen. – Aber jetzt ENDLICH FREI von einer Sucht, die den Menschen von innen nach außen zerstört. Von nun an wieder flexibler im Umgang mit Mitmenschen, keinen üblen Geruch mehr im

Mund und an den Kleidern. Und dann das viele Geld, das eingespart werden kann ...

Schockbilder

In der EU müssen seit Mai 2016 Zigarettenschachteln zu zwei Dritteln mit Warnhinweisen und Schockbildern bedruckt sein. Dazu Bruno Meili, Präsident der Tabakprävention

Schweiz: «Das macht Sinn, damit klar die Wirkung erzielt werden kann, dass weniger Leute mit dem Rauchen beginnen und mehr Leute damit aufhören.» Eine Möglichkeit, mehr Jugendliche vor dem Rauchen zu bewahren – hoffentlich!

Leider gewöhnt sich der Mensch auch rasch an das Negative, auch an diese «Schock-

bilder». Für zahlreiche Raucher gibt es kein Entrinnen – die Sucht hält sie fest im Griff!

Lichtblick

Die «ENDLICH FREI!»-Kur ist ein modernes, anwenderfreundliches und wissenschaftlich fundiertes Programm, das Rauchern helfen will, den Prozess der Entwöhnung mit Selbstvertrauen und Zuversicht erfolgreich durchzustehen. Die Teilnehmer werden angeleitet, aktiv und mit aufgebautes Wissen an der Veränderung mitzuarbeiten.

Persönliche Entscheidungsfreiheit, individuelle Verantwortung, die Freude über das AHA-Erlebnis, sein eigenes Schicksal wieder selbst in die Hand nehmen zu können, all dies soll den zukünftigen Ex-Rauchern helfen, Vertrauen in sich zu gewinnen und damit die Selbstkontrolle zu erlangen.

Vier Hauptziele der «ENDLICH FREI!»-Methode:

Grundsätzlich geht es bei «ENDLICH FREI!» um die ganzheitliche Gesundheitsförderung des Menschen. Vier «Bereiche» werden dabei besonders beachtet:

1. Körperliche Fitness

Mit einem einfachen Trainingsprogramm soll die geistige wie körperliche Fitness gefördert werden. Dadurch werden Schäden ausgeglichen, die durch Teer und Nikotin verursacht worden sind. Ebenso soll den zwei Erzfeinden eines Ex-Rauchers entgegen gewirkt werden, nämlich dem unkontrollierten Stress und einer unerwarteten Gewichtszunahme. Die Auswahl von gesunden und dabei unterstützenden Nahrungsmitteln wird auch thematisiert.

2. Geistige Vorbereitung

Der Nichtraucher-Lebensstil soll der psychischen Abhängigkeit entgegenwirken. Die Freude am Erfolg kann das negative Denken vermeiden hel-

fen. Gedankenmuster, die zum Versagen führen, werden aufgedeckt und durch Erfolgsstrategien ersetzt.

3. Seelische Stabilität

Klar, dass die psychische Verfassung eine höchst wichtige Komponente der Gesundheit darstellt. Hier erhalten Motivation und Entschlusskraft den nötigen Rückhalt. Lebensfreude und Dankbarkeit, Selbstannahme und gesunde Spiritualität sind Angebote für eine gesunde Regenerierung.

4. Vorbereitung auf den Alltag

Neben dem sozialen Druck (rauchende und Alkohol trinkende Freunde, Familienangehörige und Mitarbeiter) warten auch viele andere Herausforderungen auf den Ex-Raucher. Diesem Thema wird spezielle Aufmerksamkeit geschenkt.

Die Programm-Schwerpunkte:

In Folge wollen wir einige Schwerpunkte dieser Methode betrachten:

Die Vorbereitung

- Jeder Teilnehmer erhält vorab eine Liste mit wichtigen Tipps, wie die Rückkehr zum Wohn- und Arbeitsort vorbereitet werden kann und worauf geachtet werden sollte, damit die Therapie zu Hause weiter erfolgreich verläuft.

Die ersten Tage

- Mittels **Hydrotherapie** werden dem Körper die Gifte entzogen. Damit wird der Rauchstopp leichter.

- Mit **schwedischer Wohlfühl-Massage** wird das positive eigene Körperempfinden gefördert.

- Beim **Gesundheits-Check** werden die wichtigsten Daten wie Gewicht, Blutdruck, Fett- und Muskelanteil, Wasserhaushalt und Kalorienverbrauch erfasst. Die Teilnehmer sind jedes Mal sehr überrascht, wenn sich am Ende der Kur diese Daten markant zum Positiven verändert haben. Unglaublich, was in 12 Tagen alles mit dem Körper passieren kann.

- Wichtig für den Erfolg ist, dass der Rauchstopp ein eigener Willens-Entscheid ist.

Die Lernphase

- In **intensiven Gesprächen** werden jedem Teilnehmer die eigenen Ressourcen und Risiken bewusst gemacht.

- Durch das Kennenlernen des Konzepts für ganzheitliche Gesundheit **NewstartPlus®**, welches die zwölf wichtigsten Komponenten eines erfolgreichen, gesunden Lebensstils enthält, werden die Teilnehmer theoretisch und praktisch in einen ganzheitlich gesunden Lebensstil eingeführt.

- Dieser gesunde Lebensstil fördert die wichtige Funktion



des Frontallappens im Gehirn, damit dieser die Kontrolle der Entscheidungen wieder übernehmen kann. Die Fähigkeit, wichtige Entscheidungen rechtzeitig zu treffen und damit in eine bessere Zukunft zu schreiben, sind weitere Folgen.

- In **Kochkursen** werden die nötigen Voraussetzungen dafür geschaffen, wie durch gesunde Ernährung die nötige Unterstützung der körperlichen, seelischen und geistigen (Frontallappen) Fähigkeiten gefördert werden können.

- Mittels Kurz-Videos und Gruppenarbeiten werden die Themen auf verständliche Wei-

se praktisch unterstützt.

- Jeder Teilnehmer erhält einen Kursmaterial-Ordner mit ausgewählten Informationen und Übungen.

- Mit täglicher auf die Teilnehmer angepasster **Gymnastik** wird mit den verschiedenen Muskeln «gespielt».

- Tägliche **Spaziergänge** in der Natur und an der frischen Luft garantieren einen tiefen Erholungswert.

- Die Kursteilnehmer erfahren einen **familiären Zusammenhalt**, der sich sehr positiv auswirkt.

- In einem «Beerdigungsprozess» wird vom alten ver-

rauchten Lebensstil Abschied genommen, nicht in Trauer, sondern in freudiger Erwartung.

Die Vorbereitung auf die Zeit danach

- In Zusammenkünften werden die heiklen **Risikomomente analytisch erarbeitet**. Miteinander wird nach alternativen Verhaltensweisen gesucht. Diese werden durchgespielt und getestet.

- Mit einem speziellen Getränk kann das Verlangen nach einer Zigarette entschärft werden.

- Auch eine **Nachbetreuung** findet statt. Je nach Wunsch des Teilnehmers bleibt ein regelmäßiger Kontakt bestehen, der die Stabilisierung in den Alltag fördern hilft.

Abschied

Wenn der Abschied näherückt, fällt auf, wie stark der soziale Aspekt – in einer Gruppe mit gleichen Herausforderungen und gleichen Erfolgsschritten – verbindet. Gerne würde man noch länger zusammenbleiben und am gegenseitigen Erfolg teilhaben. Doch das Leben zu Hause ruft, und das ist auch gut so. Schließlich ist man ja darauf vorbereitet worden.

Wir haben es erlebt!

Wenn man in einer Gesellschaft lebt, die hauptsächlich aus Nichtrauchern besteht, kann das Rauchen mitunter eine beträchtliche Behinderung darstellen. So ging es Tobias (28) und seiner Mutter Margit (58) aus Hannover.

Sie haben eine 14- bzw. 30-jährige Rauchervergangenheit. Sie versuchten gemeinsam bereits sechsmal, dieses Übel zu beenden. Dabei wendeten sie verschiedene Methoden wie Akupunktur und Lasertherapie an, jedoch ohne Erfolg. Dieses Scheitern zerstörte ihre Hoffnung, den Kampf gegen das Rauchen jemals gewinnen zu können. Ihre «Rauch-Stop-Versuche» kamen zum Erliegen.



Haben Sie Interesse?

Gönnen Sie sich oder einem Ihrer Freunde dieses heilsame Erlebnis!

Die nächsten Seminare finden an folgenden Terminen statt:

29. Januar – 09. Februar 2017

08. – 19. Oktober 2017

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:

Tel: +41 (0)71 993 34 17

Mail: info@bergpension.ch

www.bergpension.ch

Besuchen Sie bei Gelegenheit unter www.llg.ch die Webseite der «Liga Leben und Gesundheit». Dieser Verein für ganzheitliche Gesundheitsförderung ist in zahlreichen Bereichen des Lebens aktiv. Es lohnt sich, auf dessen Homepage nach Aktivitäten in Ihrer näheren Umgebung zu suchen und dort interessante Gesundheitsangebote auszuwählen.

Die Mutter von Margit, also die Großmutter von Tobias, machte die beiden auf das 12-Tage-Programm (zur Raucherentwöhnung) des Gesundheitszentrums Sonnmatt in der Schweiz aufmerksam. Tobias und Margit hatten noch nie etwas von **NewstartPlus®** gehört. Aber wie Großmütter eben sind, geben sie nicht auf. Mehr noch, sie helfen immer gerne weiter. So bot die Großmutter von Tobias finanzielle Unterstützung an, weil sie wusste, dass deren Budget für diese Reise nicht ausreichte. Auch weitere Freunde steuerten etwas Geld bei, sodass diese Kur für die beiden im schönen Toggenburg in der Schweiz möglich wurde.

Tobias und Margit hatten dennoch Bedenken. Das Risiko,

nach sechs erfolglosen Versuchen vom Rauchen frei zu werden, eine solche Reise zu wagen und dann all die lieben unterstützenden Menschen zu enttäuschen, machte beiden großen Kummer. Dennoch nahmen sie in der Hoffnung, nach zwei Wochen mit einem lächelnden, glücklichen Gesicht in die Heimat zurückzukehren, die Reise in die Schweiz in Angriff.

Für Margit, die über 30 Jahre lang geraucht hatte, waren die ersten Tage ohne große Überwindung zu meistern. Die Hydrotherapie und die Massagen taten ihr sehr gut und schenkten ihr neuen Lebensmut. Sie genoss das gute Essen, die Spaziergänge, die tiefen Gespräche wie auch die bisher für sie ungewohnten Gebete füreinander.

Für Tobias war es anders. Er musste vor allem abends gegen die Lust, zur Zigarette zu greifen, hart ankämpfen. Dennoch hat er es geschafft. Mittlerweile sind bereits drei Monate vergangen, und beide sind immer noch rauchfrei!

Was Tobias sehr genoss, war das Familienleben. Jeder für jeden. Alle zusammen füreinander. Das gefiel ihm. Auf die Frage, was für ihn ein besonderer Gewinn gewesen sei, antwortete er: «Wir haben jetzt mehr Selbstvertrauen als je zuvor. Wir haben gelernt, besser auf uns zu achten und besser für uns zu sorgen. Unser Lebensstil ist generell positiver, und wir fühlen uns auch glücklicher. Ganz herzlichen Dank dem Team der «Bergpension Sonnmatt»! ■

Lebensweisheiten

Ein paar Tropfen Lebensweisheit

«Nicht täglicher Kontakt macht eine Freundschaft aus, sondern die Gewissheit, dass man sich aufeinander verlassen kann. Egal, wann und wie.»



«Ich muss um nichts kämpfen! Denn was gut ist, bleibt, was bei mir sein will, kommt freiwillig, und was gehen will, geht sowieso!»



«Entfernung kann zwei Körper trennen, aber nicht zwei Herzen.»



«Solange die Leute über dich reden, kannst du davon ausgehen, dass sie DEIN Leben spannender finden als ihr eigenes!»

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

