

Informationen zum Tabak-Entwöhnungsprogramm

Das Tabak-Entwöhnungsprogramm basiert auf meinen Erfahrungen als systemischer Berater, Trainer für motivierende Gesprächsführung, Rückfallprophylaxetrainer, Heilpraktiker und Therapeut für Ohrakupunktur.

Das Programm beinhaltet 3 Behandlungsstunden zu je 60 Minuten und 3 Behandlungen à 90 Minuten. Diese können als Einzelstunden oder als Behandlungspaket in Anspruch genommen werden.

Es kann sehr sinnvoll sein, als Paar gemeinsam mit dem Rauchen aufzuhören. In meiner Praxis können Sie daher die Entwöhnung auch zusammen angehen.

Das gilt auch für Freunde oder Freundinnen, die gemeinsam aufhören möchten zu rauchen. Gemeinsam wird vieles leichter. Das gilt auch für die Tabakentwöhnung.

Ein Gruppenangebot ist in Planung. Wenn Sie diese Form bevorzugen, fragen Sie bitte bei mir nach.

Ich empfehle Ihnen vorab ein Informationsgespräch. Ein solches unverbindliches Gespräch biete ich zu einem Unkostenbeitrag von 20 Euro an. Auf diese Weise können Sie sich persönlich, umfassend und individuell über Ablauf, Kosten und Erstattungsmöglichkeiten informieren.

Danach können Sie ganz in Ruhe entscheiden, wie Sie weiter vorgehen möchten und ob das Programm für Sie passend erscheint.

Praxis Hans-Jürgen Haak Hüttenstraße 11 40215 Düsseldorf

Hans-Jürgen Haak
Heilpraktiker
Telefon: 0211 3677410
E-Mail: info@praxis-hjhaak.de
www.praxis-hjhaak.de

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Vom Hauptbahnhof
Straßenbahn-Linien
704, 709, 719
2 Stationen bis Haltestelle
Berliner Allee

Vom Jan-Wellem-Platz
Straßenbahn-Linien
701, 711, 713
2 Stationen bis Haltestelle
Berliner Allee

**Ebenfalls zur Haltestelle Berliner Allee
fahren die Busse der Linien 780, 782 und
785**

Praxis Hans-Jürgen Haak

Unabhängig werden

Tabakentwöhnung
mit
Ohrakupunktur

Ein ganzheitliches Programm zur
Tabakentwöhnung

Ganzheitliche Tabakentwöhnung

„Soll ich wirklich aufhören oder lass ich´s lieber sein???“

Diese Frage stellen sich die meisten Raucherinnen und Raucher nicht nur einmal. Es spricht nicht viel für das Rauchen **und** es fällt sehr schwer aufzuhören.

Die meisten Raucherentwöhnungskurse setzen auf psychologische Effekte. Das ist meiner Erfahrung nach sinnvoll. Allerdings sollte man nicht außer Acht lassen, dass Tabak psychisch und körperlich abhängig macht und neben den psychischen Wirkungen (Tabak zählt zu den psychoaktiven Substanzen) auch starke akute und chronische körperliche Wirkungen auftreten. Akut schlägt das Herz schneller und kräftiger, die Herzkranzgefäße und andere Blutgefäße verengen sich, der Blutdruck steigt, der Stoffwechsel wird erhöht und der Appetit gemindert. Die freien Fettsäuren im Blut steigen an und der Hormonhaushalt wird verändert. Auf lange Sicht kommt es dann zu den bekannten Krankheitsbildern, die zur sog. „Übersterblichkeit der Raucher“ führen.

Rauchen und damit auch die Tabakentwöhnung sind ein psychosomatisches Problem und keine reine Kopfsache. Psyche und Körper sollten einbezogen werden. Den Körper stärken, den Geist beruhigen, den Suchtdruck mindern, die Motivation stabilisieren und lernen, den Alltag als Nichtraucher zu bewältigen, sind Elemente, die eine sinnvolle und ganzheitliche Tabakentwöhnung bieten soll.

Aufhören – aber wie???

„Gute Planung ist fast alles!!! Im Beruf ist das eine klare Sache, aber wenn´s um meine Gesundheit geht, plane ich nicht.“

Wenn es bisher nicht geklappt hat, kann es sein, dass neben der starken Abhängigkeit vom Tabak auch die schlechte oder nicht vorhandene Planung der Entwöhnung den Erfolg verhindert hat. Rauchen ist ja neben Sucht und Stressreduzierung im Laufe der Zeit zu einer Alltagsbewältigungsmethode geworden. Da gilt es schon, genau zu überlegen, wie der Alltag als Nichtraucher durchgestanden werden soll.

„Man muss sofort und ganz aufhören. Reduzieren hat keinen Sinn.“

Das stimmt für manche Raucher. Für viele allerdings ist eine schrittweise Reduzierung ein erfolgversprechenderer Weg. Andere wollen erst einmal ihren Körper stärken, um so mit einem etwas besseren Körpergefühl die Entwöhnungsarbeit anzugehen. Zu Beginn heißt es also zu klären, wo der unzufriedene Raucher steht und wie er vorgehen möchte.

„ Wenn ich einen Rückfall habe, war alles umsonst.“

Ausrutscher sind verunsichernd und lästig, sie kratzen am Selbstwertgefühl und am Glauben an das eigene Durchhaltevermögen. Sie sind allerdings kein Beweis dafür, dass die Tabakentwöhnung gescheitert oder unmöglich ist. Ausrutscher sind Erfahrungen. Sie zeigen schwache Momente und Risikosituationen auf. Es gilt nun, gute Strategien zu finden, die helfen, beim nächsten Mal konsequent zu bleiben.

Ohrakupunktur als zentrales Element der Tabakentwöhnung

Tabak greift in viele körperliche Abläufe ein und schwächt den Organismus. Das gilt sowohl für die natürlichen Bestandteile des Tabaks als auch für die zahlreichen Zusatzstoffe. Wer mit dem Rauchen aufhören will, braucht ein gutes Körpergefühl, um die positiven Veränderungen, die sich schnell einstellen, deutlich spüren und wertschätzen zu können. Ergänzende Möglichkeiten, das eigene körperliche Wohlbefinden zu steigern, sind ebenfalls sehr bedeutend für den Erfolg.

Eine vielversprechende Unterstützung bietet die ganzheitliche Ohrakupunktur nach Michael Noack. Sie ist nicht Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), sondern eine in Europa entwickelte Reflexzonenbehandlung. Über die Nervenenden in den Ohrmuscheln können alle Bereiche des Körpers erreicht werden. Blockaden, Verspannungen, Schmerzen und Suchtdruck werden günstig beeinflusst. Ohrakupunktur wirkt auch mental. Beruhigung, Entspannung und Ausgleich werden in der Behandlung selbst und für längere Zeit durch den Einsatz von Dauernadeln erreicht. Diese Effekte sind für eine Tabakentwöhnung enorm hilfreich. Auch eine evtl. auftretende aggressive Stimmung kann mit den Mitteln der Ohrakupunktur gemildert werden.

Diese Form der Ohrakupunktur ist ein fester Bestandteil meiner Abhängigkeitsbehandlungen. Sie wird individuell auf die betreffende Substanz oder das abhängige Verhalten abgestimmt.