

Schöne Erlebnisse im neuen Jahr rauchfrei genießen

Mit dem Rauchen aufzuhören, wünscht sich laut FOCUS einer von drei Rauchern. Warum es nie zu spät ist und wie dieser Vorsatz erfolgreich umgesetzt werden kann, berichtet **Heilpraktikerin Eva Kupper**:

Todesrisiko halbieren

Wer mit 50 die letzte Zigarette raucht, halbiert sein Todesrisiko nach einer britischen Langzeitstudie immerhin noch um die Hälfte. Durchschnittlich gewinnt man in diesem Fall sechs Lebensjahre zurück.

Hohe Rückfallquote

Nach unterschiedlichen Studien sind nur drei bis fünf Prozent der Raucher, die ohne Hilfe mit dem Rauchen aufhören, auch nach einem Jahr rauchfrei. Was hilft? In meiner Praxis arbeite ich mit Hypnose, um die Selbstbelohnungsmechanismen des Patienten zu beeinflussen. Oft wird die Zigarette nach dem Essen oder in entspannter Runde genossen. Es gilt jetzt neue Möglichkeiten zu finden, sich selbst etwas Gutes zu tun. Auf diese Weise gibt es weniger Auslöser für Rückfälle.

Gewichtszunahme

Ex-Raucher kämpfen oft mit dem Gewicht, weil sie sich mit Süßigkeiten belohnen. Meine Herangehensweise minimiert dieses Risiko.

Mehr Informationen

Lesen Sie mehr über mich und meine Arbeit in der aktuellen DONNA, die eine Blutegel-Patientin von mir interviewte.

Weitere Informationen finden Sie unter www.praxis-kupper.de oder rufen Sie an unter der Telefonnummer 089/74052420. Termine sind in meiner Zweitpraxis in München-Solln, Wolfratshauser Straße 246, möglich.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie entspannte Feiertage und ein erfolgreiches neues Jahr.



Heilpraktikerin Eva Kupper