

Raucherentwöhnung mit Hypnose

05.04.2011, 19:55 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Praxis für klinische Hypnose, Stuttgart*

Es gibt viele gute Gründe mit dem Rauchen aufzuhören: Im Tabakrauch sind rund 40 krebserregende Substanzen enthalten. Alle Organe, die mit Zigarettenrauch in Berührung kommen, sind vermehrt krebserregend gefährdet. Besonders betroffen sind die oberen Atemwege wie, Mundhöhle, Zunge, Rachen, Kehlkopf, Luftröhre und Bronchien. Raucher leben auch deshalb gefährlich, weil das Risiko für einen Herzinfarkt oder andere Gefäßverschlüsse stark erhöht ist. Rauchen verengt die Blutgefäße, führt zur Verkalkung vor allem der Arterien des Herzens, des Gehirns und der Gliedmaßen. Lebensgefährliche Gefäßverschlüsse sind oft die Folge. COPD, umgangssprachlich "Raucherlunge", die zur ständigen Atemnot führt, ist Folge des Rauchens. Weniger bekannt ist, dass Raucher oft unter Potenzstörungen leiden. Jede Zigarette verkürzt das Leben im Durchschnitt um ca. 20 Minuten. Warum ist es so schwer mit dem Rauchen aufzuhören?

Nichtrauchen hat viele Vorteile, nicht nur weil sich die gesundheitlichen Risiken rasch vermindern. Nichtraucher riechen besser, sind vitaler, haben weniger Stress, fühlen sich freier und selbstbestimmter und sie haben Geld für bessere Alternativen.

Auch wenn sie dies alles wissen, schaffen es Raucher oft nicht, sich von der Sucht zu befreien. Viele Raucher befürchten, dass sie Gewicht zunehmen, wenn sie aufhören zu rauchen. Nach ein paar Tagen als Nichtraucher kommt es nämlich zu einem deutlich verbesserten Geschmackempfinden und oft auch zum stärkeren Appetit führen. Wenn die Lust nach Nikotin durch Schokolade oder kalorienreichen Snacks ersetzt wird, kommt es zu erheblicher Gewichtszunahme. Diese Gefahr kann in der Therapie mit Hypnose vermieden werden.

Mit Hypnose kann der Zwang zu rauchen, der meist stärker ist als der bewusste Entschluss, nicht zu rauchen, abgebaut werden. Das "Raucherprogramm" kann „umprogrammiert“ werden. U.a. werden in der Trance klare innere Vorstellungen als bessere Alternativen entwickelt und auf den Alltag angewendet. Die frühere Entscheidung mit dem Rauchen zu beginnen, wird in „Altersregression“ beleuchtet und revidiert. Das eigene Selbstbild mit der Vorstellung, wie man sein will, nämlich frei, selbstbestimmt, aktiv, gesundheitsbewusst, stolz darauf, sich befreien zu können wird dem Bild des Rauchers, das unattraktiv ist, gegenübergestellt. In die Zukunft projiziert werden die neuen besseren Möglichkeiten eingesetzt. Es werden Situationen mit besonderer Gefährdung in der Trance aufgesucht und bewältigt.

Portrait

Zur Person Dr. med. Johannes Schwinn

Nach meiner Facharztausbildung führte ich als Internist und Diabetologe viele Jahre eine Schwerpunktpraxis für Stoffwechselkrankheiten und Diabetes in Stuttgart.

Bei der langjährigen Begleitung von Menschen mit chronischen Erkrankungen wurde mir immer mehr bewusst, dass die alleinige medizinische Beratung und Therapie oft nicht ausreicht. Dies war für mich bereits vor 20 Jahren der Anlass für die Ausbildung zum NLP-Master und Hypnosepraktiker. Danach folgten zahlreiche Weiterbildungen bis zur Anerkennung als klinischer Hypnosetherapeut der wissenschaftlichen Fachgesellschaft für Hypnose (M.E.G- Milton-Erickson-Gesellschaft für Hypnose), deren Mitglied ich bin.

Ich biete als Arzt mit fundierter Ausbildung und langjähriger Erfahrung eine moderne Form der Hypnose / Hypnotherapie nach Milton H. Erickson an.

Hypnose ist bei einer Vielzahl von seelischen, körperlichen und psychosomatischen Störungen wirksam.

Beispielsweise kann man:

- * intensiveren Zugang zu seinen eigenen Stärken und Gefühlen finden,
 - * sich von belastenden Erlebnissen distanzieren und befreien,
 - * Blockaden, Ängste und Zwänge überwinden,
 - * neue Lösungen entdecken und anwenden,
 - * Heilungsprozesse einleiten und unterstützen.
-

News-ID: 526555 • Views: 1433 (Stand: 09.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/526555/Raucherentwohnung-mit-Hypnose.html>