

Sie haben Sich bei mir eingefunden, um mit meiner Hilfe von Ihrer Rauchergewohnheit loszukommen.

Urs Gähler

Sie haben sich bei mir eingefunden um mit meiner Hilfe von Ihrer Rauchergewohnheit wegzukommen. Erfolgreich Behandelte haben Sie zu diesem Schritt ermutigt. Werden Sie Nichtraucher in einem Tag, ohne zu Leiden, Kuren und Anstrengung.

Nur als freier und souveräner Gestalter Ihres eigenen Lebens werden Sie Ihrem natürlichen Lebensauftrag wirklich gerecht Ihre körperlichen und geistigen Energien nicht zu vergeuden, sondern gesundheitsorientiert einzusetzen zur Entfaltung Ihrer persönlichen Talente und zur Entdeckung Ihrer Berufung.

Auch wenn Sie schon mehrere Anläufe benötigt haben, um zum Exraucher zu werden, können Sie dieses Ziel erreichen. Nicht die Anzahl der Versuche, sondern das Ergebnis zählt für Ihren Erfolg.

Nur wenn Sie mit absoluter Bestimmtheit sagen können: "Ich bin ganz sicher, das ich mit dem Rauchen aufhören will," nur dann hat meine Behandlung einen Erfolg. Wenn Sie nicht 100% ig motiviert und bereit sind hinter die Rauchergewohnheit einen Schlusstrich zu ziehen, dann vergeuden Sie nur Ihre wertvolle Zeit. Ihre innere Motivation und Bereitschaft ist unabdingbar für ein erfolgreiches Gelingen meiner Behandlung. Nichtraucher beginnt im Kopf.

Wenn der Imker mit der Pfeife kommt, suchen die Bienen das Weite. Dies zeigt das natürliche Verhalten eines Lebewesens bei der Konfrontation mit gesundheitschädigendem Rauch. Sie sollten dasselbe tun.

Haben Sie schon einmal ausgerechnet, was Ihr zweifelhaftes Vergnügen monatlich eigentlich kostet ? Als zukünftiger Nichtraucher können Sie das gesparte Geld zur Seite legen und sich in regelmässigen Abständen etwas Schönes gönnen - als Ansporn und Belohnung.

Sie haben sich schon oft geärgert, weil Sie viel zu viel Rauchen. Sie wollen dieses Übel loswerden, weil es Ihnen, genau gesehen viele Nachteile bringt.

Zu diesen Nachteilen zählen: Gesundheitsschäden für Körper und Geist, Abhängigkeit, die Zigarette bestimmt uns, Umtriebe, Unruhe und Schlafstörungen, beeinträchtigt Geschmacks- und Geruchsempfinden, Leistungsverminderung im Körper und der Konzentration, unnötige Geldausgaben und vieles mehr.

Der intensive Drang um zu Rauchen ist weg. Sie wissen, als Nichtraucher kommen Sie wieder in Schwung.

Wissen Sie noch, dass ein Rosenstrauch beim Fahrradfahren wahrnehmbar ist ? Das der Morgen anders riecht als der Abend ? Das auch das herannahen des Schnees seinen Duftcharakter hinterlässt, und auch jede andere Jahreszeit ?

Wenn Sie nicht mehr Rauchen, dann werden Sie wieder ganz viel feiner riechen und schmecken ! Eine Frucht, ein feines Essen oder einfach frische Waldluft, wird einfach wieder eine Freude für Sie. Probieren Sie es aus !

Sie wissen als Nichtraucher kommen Sie wieder in Schwung. Sie werden gesünder und unternehmungslustiger. Sie können ein gutes Essen wieder voll auskosten. Sie wissen wieder was frische Luft ist und wie Blumen, Wälder und Wiesen riechen. Wie früher.

Denn schliesslich sind Sie nicht als Raucher auf die Welt gekommen.

Die Gewohnheit oder die Sucht der Raucher sitzt tief. Immer wieder sehen wir, dass Raucher auch dann noch ihrer Gewohnheit frönen, wenn sie ganz gut wissen, dass sie ihrer Umgebung dadurch Unbehagen und Ekel verursachen. Und hier zeigt es sich wie tief diese Gewohnheit sitzt. Würden sie es sonst tun ?

Die Herrschaft, die diese schädliche Gewohnheit auf die ihr verfallenen Menschen ausübt, scheint aber so mächtig zu sein, dass sie ihr überhaupt nicht mehr im Stande sind, Widerstand zu leisten.

Machen Sie Ihre Lungen nicht weiter zum Aschenbecher ! Vielleicht würden vielen Rauchern die Lust an ihrer Zigarette vergehen, wenn sie einmal einen Blick in die schwarzen Tiefen ihrer Bronchien werfen könnten.

Ich will Ihnen helfen, das Rauchen ohne grosse Entzugsprobleme zu beenden. Hierzu will ich Sie überzeugen, dass Sie als Exraucher nicht nur einfacher leben, als Sie im Augenblick noch denken, sondern dass Sie tatsächlich ein besseres Leben führen.

Nach der Behandlung verlassen Sie mich als Nichtraucher. Sie haben das Rauchen aufgegeben. Dazu möchte ich ihnen herzlich gratulieren. Jetzt geht es darum, die neue Gewohnheit beizubehalten. Es soll ihr Ziel sein, ein Leben lang Nichtraucher zu bleiben, gesund, vital und mit mehr Freude als bisher zu leben. Dazu möchte ich Ihnen mit einigen Hinweisen helfen. Die Behandlung macht aus Ihnen natürlich keinen neuen Menschen. Sie können auch noch danach an das Rauchen denken.

Was ist nach meiner Behandlung zu beachten und ein Vorteil davon zu Wissen.

Raucherentwöhnung - Rauchfrei - Stop Smoking

Bisweilen wird sogar ein leichtes Lustgefühl für das Rauchen aufkeimen, um kurz darauf wieder zu verschwinden.

Aber etwas hat sich doch entscheidend geändert. Der intensive Drang zum Rauchen ist weg. Sie können das Rauchen sein lassen, weil es für Sie unwichtig geworden ist.

Mit der Zeit werden Sie zu einem unbeirraren Nichtraucher. Fast so, wie wenn Sie nie in Ihrem Leben geraucht hätten. Nichtrauchen wird ganz einfach zu einer Selbstverständlichkeit für Sie. Ich drücke Ihnen beide Daumen.

Da Sie die Raucherbewegung lange Zeit und X-tausend Mal ausgeführt haben, kann Ihnen dieser eingeübte Reflex während der Entwöhnungszeit einen Streich spielen. Bewahren Sie deshalb Ihre alten Raucherwaren nicht mehr am üblichen Ort auf, wo Sie bis jetzt gewohnt waren sie weg zu nehmen. Am besten werfen Sie die Zigaretten gleich in den nächsten Abfalleimer.

Schon nach wenigen Tagen stellen Sie eine wesentliche Besserung Ihres Allgemeinbefindens fest. 100% ige Zunahme der Gedankenkraft und geistige Frische auf allen Ebenen stellen sich ein. Ihre körperliche Kondition nimmt schnell bedeutend zu. Treppen werden wieder mit Leichtigkeit genommen und der Lift wieder seltener benützt.

Sie hören zwar brüsk mit dem Rauchen auf, Ihr Körper verarbeitet das sich im Blut befindliche Nikotin nur langsam. Aus diesem Grunde empfiehlt es sich in den ersten Wochen vermehrt Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Mit der Zeit bekommen Sie das Gefühl nicht mehr Sklave der Zigarette zu sein.

Aber aufgepasst. Auch nur eine einzige Zigarette kann genügen um wieder Raucher zu werden. Und das auch, wenn Sie schon zehn Jahre nichts mehr geraucht haben.

Machen Sie deshalb keine Experimente und setzen Sie Ihre leicht erworbene Freiheit nicht auf das Spiel.

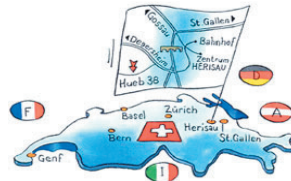
Erleben Sie in den kommenden Wochen bewusst Ihr vollkommeneres positiveres Lebensgefühl.

Raucherentwöhnung

Urs Gähler

Hubstrasse 38

Telephon 071 / 352 17 80



Jede Art von Alkohol und ein Übermass an Kaffee ist in der Entwöhnungsphase ungeeignet. Der Alkoholkonsum stimuliert das Rauchbedürfnis in der Entwöhnungszeit stark. Darum empfehl ich Ihnen während den nächsten Wochen keinen Alkohol zu trinken. Nichtalkoholische Alternativen gibt es ja genug. Sollten Sie aber doch einmal nicht widerstehen können, lassen Sie es bitte bei einigen kleinen Schlucken bewenden. Nippen Sie bloss am Glas. Alkohol über den Durst getrunken, setzt auch die Hemmschwelle herunter um sich wieder einen Glimmstengel anzuzünden.

Warum nehmen viele Leute zu, wenn sie das Rauchen aufgeben. In dem Kondensat der Zigarette gibt es sage und schreibe etwa 3500 giftige Substanzen. Darunter sind viele Appetithemmend. Sobald Sie nicht mehr Rauchen, ist auch wieder das Bedürfnis für Nahrung da. Das ist ganz natürlich.

Ausserdem kann übermässiges Essen etwas mit Langeweile zu tun haben. Es gilt im Allgemeinen der nicht besonders geschickte Spruch: "Essen ist immer noch besser als Rauchen".

Gegen die Tendenz Pfunde anzusetzen lässt sich allerhand unternehmen. Man nimmt nur zu, wenn man unvernünftig isst. Süssigkeiten, Fette und Zwischenmahlzeiten die kalorienreich sind, werden besser vermieden.

Probieren Sie statt dessen doch einfach mal eine Alternative aus. Zum Beispiel sind Früchte sehr gesund und helfen dem Körper sich zu reinigen ohne fest zu machen. Auch ungeschwefeltes Dörrobst ist sehr geeignet. Das gleiche gilt für Salate und rohes Gemüse. Es macht doch richtig Spass, in der Küche ein bisschen kreativ zu sein und dabei auch noch gesünder zu Leben. Haben Sie doch mehr Mut und Phantasie. Kochen Sie sich gesund, ohne Pfunde anzusetzen. Es ist ein wahres Vergnügen. En Guete !

Als Exraucher sollten Sie folgende Regeln beachten:

Vermeiden Sie Zucker, Weissmehl und Fett ebenso, wie Produkte, die diese Nahrungsmittel enthalten. Ganz besonders sollten Sie zuviel Fette vom Speisezettel streichen. Ernähren Sie sich überwiegend von Salaten, Obst und Gemüse. Wählen Sie die Produkte gezielt nach Kalorien aus.

Achten Sie auf eine ballaststoffhaltige und vitaminreiche Kost, und trinken Sie täglich zwei bis drei Liter kalorienarme Getränke, am besten Mineralwasser, Kräutertee oder ungesüsste Säfte.