



Fachpraxis für biologische Therapie
Heilpraktiker Wanitschek & Vigl
Phytotherapie, Mykotherapie, Augendiagnose
Nansenstraße 31, 12047 Berlin
030/ 20865594
info@sebastianvigl.de / www.sebastianvigl.de
Mitglieder im Fachverband deutscher Heilpraktiker

Patienteninformation

Informationsblatt für werdende Nichtraucher

Durchatmen ohne Zigarette.

(eingetragenes Angebot beim deutschen Krebsforschungszentrum)

**Durch
atmen
ohne
Zigarette**

Sie haben sich zu einer Raucherentwöhnung entschieden? Gratuliere! Wir unterstützen Sie dabei gerne. Achten Sie bitte darauf, dass Ihnen für die Dauer der Entwöhnung mindestens **vier Wochen Zeit** zur Verfügung stehen, damit Sie die notwendigen Termine in der Praxis wahrnehmen können.

Unser Basisprogramm sieht vier Sitzungen vor, kann aber individuellen Anforderungen angepasst werden.

Unser Konzept, „Durchatmen ohne Zigarette“, setzt sich aus den folgenden Bausteinen zusammen:

- **Aufklärungs- und Motivationsgespräch**
- **Ohrakupunktur**
- **Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)**
- entspannende **Massagetechnik**
- **Ernährungsberatung.**

Sie erhalten bei jedem Treffen eine Ohrakupunktur. Ein individuell auf Sie abgestimmtes Kräuterrezept unterstützt die positiven Effekte der Akupunktur. In der

Kräuterrezeptur sind Arzneipflanzen enthalten, welche die Raucherentwöhnung unterstützen. In besonderen Fällen ist eine zusätzliche Einnahme von Vitalpilzen sinnvoll.

In unserem Aufklärungs- und Motivationsgespräch analysieren wir Ihr persönliches Rauchverhalten und Ihre Motivationen, mit dem Rauchen aufzuhören. Zudem möchten wir Ihnen einen Überblick über die gesundheitlichen Risiken und körperlichen Effekte des Tabakkonsums geben. Gemeinsam besprechen wir auch geeignete Maßnahmen zur Rückfallprophylaxe, damit der Erfolg einer einmal erfolgter Raucherentwöhnung auch von Dauer ist.

Was geschieht bei einer Ohrakupunktur?

In insgesamt vier Sitzungen werden abwechselnd einmal das eine Ohr, dann das andere Ohr mit bis zu sechs Dauernadeln versehen. Diese werden in der Regel nach spätestens fünf Tagen oder nach Absprache bei der nächsten Sitzung entfernt. Weitere Sitzungen können auf Wunsch erfolgen. Sinnvoll ist es, 24 Stunden vor der ersten Akupunktursitzung mit dem Rauchen aufzuhören, das erleichtert einerseits die Suche der Behandlungspunkte am Ohr, andererseits hat es den Vorteil, dass der werdende Nichtraucher die Entzugserscheinung bereits kennengelernt hat und den Erfolg der Akupunkturbehandlung besser abschätzen kann. Die Akupunktur am Ohr macht es möglich, dass **Entzugssymptome wie Reizbarkeit, Nervosität, Unruhe, Aggression, gesteigertes Essverlangen, Konzentrationsschwierigkeiten und allgemeines Unwohlsein** für den Patienten **erträglicher** werden. In der Regel bereiten die Ohrnadeln keine Schmerzen. Um deren therapeutischen Effekt zu erhöhen, ist es ratsam, sie während des Tragens mittels Massage zu stimulieren. Dies kann zu einer kurzzeitigen Erhöhung ihrer positiven Effekte führen. Achten Sie bitte darauf, dass die Ohrnadeln bei der täglichen Hygiene nicht feucht werden. Sie fallen dann leicht ab. Treten Entzündungserscheinungen wie Hitze, Rötung, Schwellung oder Schmerzen im Bereich der Ohrnadeln auf, entfernen Sie bitte die Nadeln. Falls es wider Erwarten Probleme mit den Ohrnadeln gibt, melden Sie sich bitte in der Praxis.

Gewichtszunahme während der Raucherentwöhnung?

Während der Raucherentwöhnung kann es eventuell zu einer **Gewichtszunahme** kommen. Wie Untersuchungen zeigen, handelt es sich dabei **meist** um einen **vorübergehenden Zustand**, der sich nach einem Jahr wieder normalisiert. Die Zunahme ist einerseits dem Verlust der Stoffwechsel anregenden Wirkung des

Nikotins geschuldet, andererseits kommt es im Zuge einer Entwöhnung bisweilen zu einem vermehrten Essbedürfnis. Auf beides bietet die Kombination aus **Ohrakupunktur und Kräuterrezept erfolgversprechende Antworten.**

Was tun bei drohendem Rückfall?

Im gemeinsamen Gespräch werden wir einen individuellen Notfallplan für Sie erarbeiten. **Bei drohendem Rückfällen** melden Sie sich bitte umgehend unter der **Praxisrufnummer**, um einen Termin zu vereinbaren. Wenn trotz der Vorkehrungen ein Rückfall eintritt, ist eine erneute Raucherakupunktur jederzeit wieder möglich.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!



A. Wanitschek *SEBASTIAN VIGL*

Heilpraktiker Wanitschek & Vigl Berlin
Nansenstraße 31, 12047 Berlin
030 20865594
www.sebastianvigl.de

Allgemeiner Hinweis zu unseren Patienteninformationen:

Wir weisen Sie vorsorglich darauf hin, dass unsere Patienteninformationen nicht verwendet werden können, Krankheiten selbst zu erkennen und zu therapieren. Sollten Sie sich unwohl fühlen, wenn Sie unsere schriftlichen Ratschlägen befolgen, teilen Sie uns dies bitte unverzüglich mit.