

# Merkblatt Raucherentwöhnung

Die in meiner Praxis durchgeführte Raucherentwöhnung basiert auf einer Akupunkturformel, die ich 1977 in Japan kennengelernt habe.

Nach meiner Praxiseröffnung im Jahre 1978 habe ich diese Akupunkturformel um zwei Komponenten erweitert:

- einen Pflanzenextrakt, der den Drang nach der Zigarette dämpft
- Verhaltensänderung, die auf dem Austausch des üblichen Platzes der Zigaretten mit einem zweiten Pflanzenextrakt basiert. Meist greifen Raucher in typischen Situationen unbewusst zur Zigarette. Durch den Tausch mit dem Pflanzenextrakt wird dieser Vorgang ins Bewusstsein gehoben. Statt automatisch und unreflektiert zur Zigarette zu greifen, kann man jetzt bewusst entscheiden.

Diese drei Bestandteile meiner Raucherentwöhnung haben sich seit damals als außerordentlich erfolgreich erwiesen.

Die Erfolgswahrscheinlichkeit wird weiter erhöht, wenn alle im Haushalt lebenden Raucher gemeinsam die Raucherentwöhnung durchführen.

## Der Ablauf der Behandlung

Insgesamt findet die Behandlung an vier Tagen statt.

Beim ersten Besuch findet die Vorbesprechung statt. Hier bitte ich den Patienten, mir mitzuteilen, warum er mit dem Rauchen aufhört sowie seit wie vielen Jahren er raucht und welche Anzahl an Zigaretten pro Tag.

Ich ermittele Vorerkrankungen, bestehende Erkrankungen und frage nach bestehenden Allergien sowie nach den aktuell eingenommenen Arzneimitteln.

Daraufhin erläutere ich den Ablauf der Behandlung und stelle das Rezept für die beiden Pflanzenextrakte aus, die der Patient zur ersten Behandlung zur Verfügung haben muss.

Während der drei Behandlungstage erfolgt die Akupunktur. Sie sollten idealerweise am Montag, Mittwoch und Freitag erfolgen. Die Behandlungszeit vereinbaren wir so, dass sie die Berufstätigkeit möglichst stört.

Die Akupunktur erfolgt unterhalb der Knie, an den Handgelenken und am Rücken. Die Nadeln werden oberflächlich gesetzt. Dadurch empfindet der Patient nur ein kurzes Pieken. Die Behandlung ist also schmerzfrei und ungefährlich.

Während der Akupunktur besprechen wir Fragen des Patienten und gehen auf eine oft vorhandene Furcht ein: Die Befürchtung vieler Raucher, dass sie nach der Entwöhnung an Gewicht zunehmen könnten. Außerdem gehen wir auf für Raucher besonders gefährliche Situationen ein, wie Feiern ein.

Wichtig am zweiten Akupunkturtag ist die Frage, ob und wieviel die Zigarettenmenge abgenommen hat. Dazu bitte ich am ersten Akupunkturtag, ein Rauchprotokoll zu führen.

Am dritten Akupunkturtag ist gewöhnlich die Menge null bereits erreicht.

## **Nach Ende der Behandlung**

Wichtig ist es, auch nach der Akupunkturbehandlung die Pflanzenextrakte weiter in der vorgeschriebenen Dosis zu verwenden.

Ich bitte den Patienten, mir nach vier Wochen eine Rückmeldung zu geben, telefonisch oder durch einen kurzen Besuch, ob der gewünschte Erfolg eingetreten ist. Bei Bedarf sollte der Patient dies schon vorher tun. Diese Rückmeldung ist Bestandteil der Raucherentwöhnung und somit im Honorar eingeschlossen.

## **Vorteile der Raucherentwöhnung**

Wer mit dem Rauchen aufhört, tut sehr viel für seine Gesundheit. Insbesondere die Gefährdung für Lungen- und Bronchialerkrankungen wird reduziert. Die Durchblutung des Körpers wird nachhaltig verbessert. Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden nehmen kräftig zu.

## **Kosten der Raucherentwöhnung**

Die Raucherentwöhnung kostet 290,00 Euro und wird am ersten Tag im voraus bezahlt. Dies erhöht die Motivation für die Raucherentwöhnung.

Dieser Betrag wird bei einer Schachtel Zigaretten pro Tag schon nach fünf Wochen bereits ausgeglichen. Bei Packungen pro Tag schon nach zwanzig Tagen.

Danach beginnt das eigentliche Sparen. Monat für Monat macht das in einem Jahr oft 3.000 oder mehr Euro, die in Sinnvolleres investiert werden kann.

---

Heilpraktiker Harald Schicke

Hauptstr. 38, 37412 Herzberg am Harz

Telefon 05521-928362

eMail: [heilpraktiker@Harald-Schicke.de](mailto:heilpraktiker@Harald-Schicke.de)

Internet: [www.harald-schicke.de](http://www.harald-schicke.de)

Sprechstunden nach Vereinbarung