



Anti-Rauchertherapie

Vor jeder erfolgreichen Rauchentwöhnung steht die Entscheidung, ob Sie das Rauchen aufhören möchten.

Daher können Sie die Gründe für und wider das Rauchen auf der Tabelle auf der nächsten Seite niederschreiben.

Wenn Sie sich dazu entschlossen haben, das Rauchen aufzugeben, bitte ich Sie, den Fragebogen auf der Rückseite der Tabelle auszufüllen und zum Termin mitzubringen.

Herzlichst

Ihre *Beate Sachs*

Name:

Weshalb ich rauche:

Weshalb es besser wäre, nicht zu rauchen:

Meine Entscheidung:

Datum / Unterschrift

Bitte beantworten Sie folgende Fragen:

Name _____

Seit wann rauchen Sie? _____

Was rauchen Sie? _____

Wie viel pro Tag? _____

Haben Sie schon einmal
versucht aufzuhören? O ja O nein

Wenn ja, wie oft? _____

Wenn ja, mit welcher Methode?
(z.B. Akupunktur, Nikotinpflaster
oder Ähnliches ...) _____

Wie lange haben Sie es bei o.g.
Versuchen geschafft, nicht zu rauchen? _____

Was war der Grund, wieder mit dem
Rauchen anzufangen? _____

Wie viel wiegen Sie? _____
Herzlichen Dank für die Beantwortung der Fragen!

Liebe/r Raucher/in,

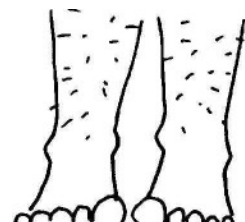
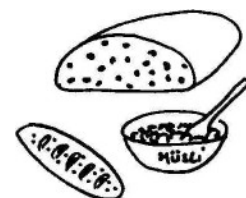
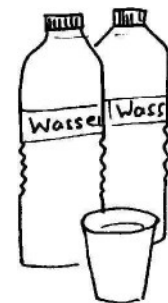
Sie haben sich entschieden Nichtraucher/in zu werden. Ich gratuliere Ihnen zu Ihrem Entschluss, denn dies wird Ihrer Gesundheit, Ihrem Aussehen, Ihrer Fitness, Ihrer Umwelt und nicht zuletzt auch Ihrem Geldbeutel zugute kommen. Es wird sich also für Sie lohnen.



Ich bin gern bereit, Sie bei der Umsetzung Ihres Entschlusses mit Ohrakupunktur und Bioresonanztherapie tatkräftig zu unterstützen.

Bitte beachten Sie Folgendes:

- Für eine erfolgreiche Therapie benötige ich Ihre Mithilfe
- Sie sollten mit drei Sitzungen rechnen
- Trinken Sie täglich - sofern keine Herz- und/oder Nierenerkrankungen vorliegen - täglich zwei Liter mineralarmes Wasser (z.B. Volvic, Vittel o.ä.) und unterstützen Sie dadurch die Nikotinausleitung aus Ihrem Körper. Sollten Sie sich nach der Therapie benommen oder leicht schwindlig fühlen oder Schweißausbrüche haben, so sind dies Hinweise darauf, dass durch die Therapie Nikotin im Körper aktiviert wurde, welches durch reichlich Wasser trinken ausgeschieden werden kann.
- Essen Sie überwiegend Vollkornprodukte um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Wenn Sie Süßigkeiten essen, wird eine große Menge Insulin ausgeschüttet, und es besteht die Gefahr, dass der Blutzuckerspiegel stark abfällt. Dies kann zu innerer Unruhe und Zittern führen und in einem solchen Zustand steigt das Verlangen nach einer Zigarette
- Da Raucher meist einen Vitamin C - Mangel haben, sollten Sie in den ersten Wochen täglich 1x 1000mg Vitamin C zu sich nehmen.
Achtung: Falls Durchfall auftritt Dosis reduzieren
- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihr Gewicht. Gewichtsschwankungen von 2-3kg sind normal. Sollten Sie jedoch feststellen, dass Sie darüber hinaus an Gewicht zunehmen, sprechen Sie mich an, damit ich ggf. ein Stoffwechselprogramm mit einsetzen kann



- Die Erfahrungen haben gezeigt, dass es Menschen gibt, die nach der ersten Anti-Rauchertherapie bereits kein Verlangen mehr haben zu rauchen. Das ist natürlich eine ideale Situation. Sollte dies bei Ihnen auch so sein, freuen Sie sich und rauchen bitte nicht mehr!!

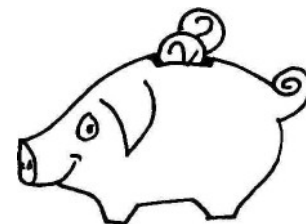
Überprüfen Sie also nicht, ob die Zigarette vielleicht doch noch schmeckt!

Kommen Sie auf jeden Fall nochmals zur Therapie, damit wir die Nikotinausscheidung mithilfe der Bioresonanztherapie weiter unterstützen können

- Aber nicht jeder Mensch reagiert so. Es kann durchaus sein, dass in bestimmten Situationen das Verlangen nach einer Zigarette noch auftritt.

Wenn Sie Verlangen nach einer Zigarette verspüren:

- ✓ geben Sie diesem Verlangen bitte nicht nach
 - ✓ sondern geben Sie 3-4 Tropfen der Bioresonanzminerale unter Ihre Zunge
 - ✓ lassen Sie die Tropfen ca. 2 Minuten einwirken, bevor Sie sie schlucken
 - ✓ trinken Sie dann ein Glas klares Wasser oder eine Tasse Tee
 - ✓ freuen Sie sich, dass Sie stark geblieben sind und den Moment des Verlangens überwunden haben
- Werfen Sie täglich den Betrag, den Sie vorher "verraucht" haben, in ein Sparschwein und beobachten Sie, wie es dick und fett wird.



Noch eine Bitte:

Halten Sie mich unbedingt auf dem Laufenden, wie es Ihnen geht. Sollten Sie doch wieder geraucht haben, dann lassen Sie mich dies in jedem Fall wissen. Manchmal ist es auch erforderlich, 3x hintereinander die gezielte Anti-Rauchertherapie zur Anwendung zu bringen.

Viel Erfolg - ich möchte, dass auch Sie es schaffen!

Herzlichst

Ihre *Beate Sachs*