



Rauchfrei in 3 Schritten

erfolgreich und bewährt

Motivation – Akupunktur – Rückfallverhinderung

Dr. med. Klaus Riede



Schritt 1:

persönliche Gründe festlegen

Meine persönlichen
Gründe sind:

Um endgültig mit dem Rauchen aufzuhören, benötigen Sie ein, besser zwei persönliche Gründe. In Momenten der Gier nach einer Zigarette werden Sie diese Gründe dringend benötigen. Vereinbaren Sie bitte einen **Gesprächstermin**, um Ihre Situation, Ihr Rauchverhalten und Ihre persönlichen Gründe zu erörtern. In diesem Gespräch mache ich Sie auch genau mit dem Ablauf der Akupunkturbehandlung und der Rückfallverhinderung vertraut.

Nun ist es an der Zeit, einen **Termin zur Akupunkturbehandlung** zu vereinbaren. Mindestens zwölf Stunden vor dem vereinbarten Termin hören Sie auf zu rauchen.

Schritt 2: Akupunktur

Die Akupunkturbehandlung findet in ruhiger und entspannter Atmosphäre im Liegen statt und dauert 30 Minuten.

- Je 5 Akupunkturnadeln an beiden Ohren werden Wirkung zeigen.
- Ihre Lunge wird schneller vom Nikotin entgiftet.
- Ihr Wille wird gestärkt.
- Ihr vegetatives Nervensystem wird stabilisiert.
- Unruhe und aggressive Verstimmungen werden gemindert.
- Ihre Gier nach Nikotin wird stark reduziert.
- Sie werden überrascht sein, wie entspannt Sie sich von der Liege erheben.

Schritt 3: persönliches Gespräch

Bitte vereinbaren Sie nun einen Termin zur
Rückfallverhinderung eine Woche später.

Bei extremer Gier können eine zweite, höchstens
jedoch insgesamt drei Akupunkturen
erforderlich sein.

Bei auftretenden Problemen stehe ich Ihnen gerne
auch telefonisch bei.

Nun wünsche ich Ihnen Durchhaltevermögen und
Freude an Ihrem rauchfreien Leben.

A handwritten signature in black ink, reading "K. Riede". The signature is written in a cursive, flowing style.

Dr. Klaus Riede

Information zu Ihrer Motivation

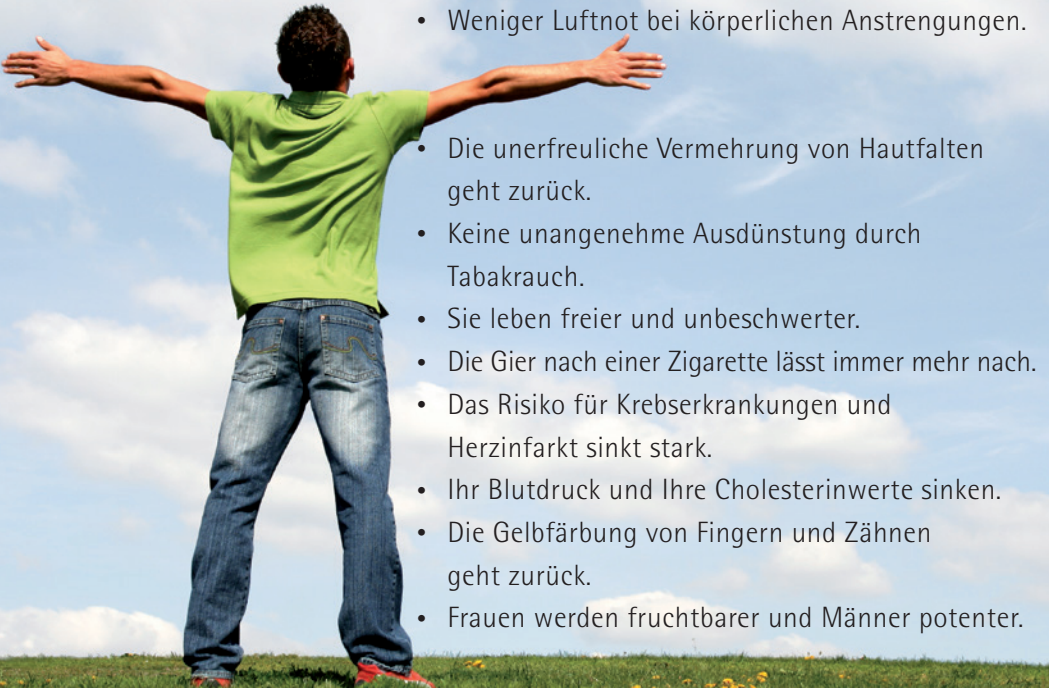


Im Rauch einer Zigarette finden sich über 4000 chemische Substanzen; über 50 davon sind krebserregend.


Hier eine kleine Auswahl:

- Ammoniak findet üblicherweise in Putzmitteln Verwendung.
- Arsen ist ein Inhaltsstoff von Rattengift.
- Blei und Cadmium benötigt man für Batterien.
- Formaldehyd wird zur Holzverarbeitung und Konservierung von Leichen verwendet.
- p-Hydrochinon dient als Entwickler in der Fotografie.
- Naphthalin finden Sie in Mottenkugeln.
- Toluol dient als Zusatz in Benzin und Lösungsmitteln.

Erfreuliche Effekte beim Rauchstopp:



- Weniger Luftnot bei körperlichen Anstrengungen.
- Die unerfreuliche Vermehrung von Hautfalten geht zurück.
- Keine unangenehme Ausdünstung durch Tabakrauch.
- Sie leben freier und unbeschwerter.
- Die Gier nach einer Zigarette lässt immer mehr nach.
- Das Risiko für Krebserkrankungen und Herzinfarkt sinkt stark.
- Ihr Blutdruck und Ihre Cholesterinwerte sinken.
- Die Gelbfärbung von Fingern und Zähnen geht zurück.
- Frauen werden fruchtbarer und Männer potenter.



Persönliche Tipps von mir:

Anmerkungen und Erkenntnisse aus
20 Jahren Nikotinentwöhnung

Die Chance, nicht rückfällig zu werden, erhöht sich stark, wenn Sie Ihrem Leben einen neuen Inhalt geben und so den scheinbaren Verlust an Genuss ausgleichen. Ich habe damals durch Sport eine dauerhafte Stabilisierung und Herausforderung gefunden.

Sucht heilt sich oft über Rückfälle, wenn die Schwachstelle des Rückfalls gefunden und für die Zukunft dafür eine neue Strategie entwickelt wird.

Gerade Menschen mit großen Bedenken haben es auffallend oft geschafft, dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören.

Im Laufe der Zeit werden Sie alles, was Sie zuvor rauchend genossen haben, ohne Zigarette noch viel mehr genießen, da Ihre Freude, nicht mehr zu rauchen, hinzukommt.

Sie werden jahrelang stolz auf sich sein, es geschafft zu haben.



Dr. Klaus Riede
Facharzt für Allgemeinmedizin,
Psychotherapie, Akupunktur,
Suchttherapie in der Allgemeinmedizin
Mörikestraße 3
73525 Schwäbisch Gmünd
Telefon 071 71/58 59

Weitere Informationen zu Akupunktur und
Traditioneller Chinesischer Medizin finden Sie
auf der DVD von Dr. Klaus Riede.