

Rauchen und Übergewicht machen alt

Dass Rauchen und Übergewicht gesundheitsschädlich sind, weiss eigentlich jeder. Dennoch gelingt es kaum jemandem, aus eigener Kraft Nichtraucher oder dauerhaft schlank zu werden. Doch muss man sich mit seiner Nikotinsucht und seinen überflüssigen Pfunden einfach abfinden?

VON INGEBORG PULT

Raucher und Fettleibige altern schneller. Denn Rauchen und Übergewicht beschleunigen den Alterungsprozess. Raucher sind biologisch gesehen fünf bis sieben Jahre älter als Nichtraucher und sterben 13 bis 14 Jahre früher. Adipöse sind durchschnittlich neun Jahre älter als Schlanke und haben ein noch höheres Sterberisiko. Kommen Rauchen und Adipositas zusammen, erhöht sich die Sterberate gar um das Fünffache. Es wäre also empfehlenswert, etwas dagegen zu tun. Doch das ist gar nicht so einfach.

Erfolgreich Nichtraucher werden

Viele Raucher würden sich insgeheim nur allzu gerne von ihrem Laster verabschieden, wäre da nicht das enorme Suchtpotenzial des Nikotins. Es beeinflusst ihre Gedanken derart, dass sie häufig selbst davon überzeugt sind, jederzeit problemlos mit dem Rauchen aufhören zu können. Doch im Grunde genommen wissen sie ganz genau, dass dem nicht so ist. Nur etwa drei Prozent aller Raucher schaffen es, aus eigener Kraft dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören. Akupunktur, Nikotinplaster, Ratgeber oder Pillen werden meistens vergeblich angewendet.



Raucher und Fettleibige altern schneller und sterben früher.

Hypnose zur Raucherentwöhnung dagegen hat sich schon seit Jahrzehnten bewährt. Hypnose funktioniert; vorausgesetzt man ist wirklich bereit dazu und wird nicht von seinem Partner oder seinem Arzt dazu gedrängt. Nach der Behandlung ist man ein echter Nichtraucher und kein gereizter, schwächender Ex-Raucher. Die gesundheitliche Wirkung des Rauchstopps spürt man schnell. Schon 20 Minuten nach der letzten Zigarette regulieren sich die Herzschlagfrequenz und der Blutdruck. Nach einem Tag vermindert sich das Herzinfarktisiko. Nach zwei Wochen bis drei Monaten hat sich die Lungenfunktion deutlich verbessert und

man kommt nicht mehr so schnell aus der Puste. Nach ein bis neun Monaten hat sich der Raucherhusten vermindert. Und nach einem Jahr ist das Risiko für einen Herzinfarkt und nach fünf Jahren dasjenige für Lungen-, Mund-, Luft- und Speiseröhrenkrebs schon um die Hälfte gesunken. Nichtraucher riechen auch besser; und das nicht nur für ihre Mitmenschen. Auch sie selber nehmen Düfte und Geschmäcker wieder viel intensiver wahr. Und nicht zuletzt spart man einen Haufen Geld; bei einem Zigarettenkonsum von einem Päckchen pro Tag 3'000 Franken im Jahr. Was könnte man sich dafür Schönes leisten!

Dauerhaft schlank werden

Ähnlich wie das Rauchen ist auch das zu viel und zu häufige Essen eine Sucht und damit ein Ausdruck von unbewältigten emotionalen Themen. Das Essen hat hierbei die Funktion, diese Themen und die damit verbundenen unangenehmen Gefühle zu unterdrücken. Man isst, nicht weil der Körper, sondern weil die Seele Hunger hat; zum Beispiel wenn man traurig oder enttäuscht ist, wenn man sich einsam fühlt oder wütend ist oder sich innerlich leer fühlt. Der leidige Nebeneffekt: Man wird mit der Zeit immer dicker und dadurch noch frustrierter.

Eine Diät kann diesen Teufelskreis nicht durchbrechen; im Gegenteil. Sie führt auf der Waage zwar zu mehr oder weniger schnellen Ergebnissen (meist verliert man jedoch kaum Fett, sondern vor allem Wasser und Muskeln). Diese werden nach der Diät jedoch vom berühmten-berühmten «Jojo-Effekt» wieder zunichte gemacht und man wiegt bald mehr denn je zuvor.

Eine Ernährungsumstellung auf gesündere Nahrung ist bei Übergewicht zwar immer empfehlenswert, aber auch sie kann das Problem nicht lösen, denn die eigentliche Ursache für das Übergewicht bzw. den emotionalen Hunger liegt tief im Unterbewusstsein verborgen.

Um erfolgreich schlank zu werden, ist es nötig, die Gründe für den emotionalen Hunger aufzudecken und zu bearbeiten. Dazu ist die Hypnose das Mittel der Wahl. Danach besteht keine Notwendigkeit mehr, sinnlos Unmengen von Nahrung in sich hineinzustopfen. Auch Süchte nach bestimmten Lebensmitteln wie zum Beispiel Schokolade, Chips oder Süssgetränke können mittels der

ZUR AUTORIN

Prof. Ingeborg Pult ist Hypnose-Therapeutin NGH. Sie betreibt zusammen mit ihrer Schwester Dr. med.



Irmgard Pult in Dietikon das Institut Vital Living. Unter «Hypnose Limmattal» bietet sie folgende Dienstleistungen an: Aufdeckung und Auflösung der emotionalen Ursache von Krankheiten und Problemen, Begleitung auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil, Potenzialentwicklung, Finden von Antworten auf existenzielle Fragen.

Bitte richten Sie Ihre Fragen an:
AZ Zeitungen AG
Ratgeber Vitalität
Heimstrasse 1
8953 Dietikon
inserate@limmattalerzeitung.ch

Hypnose für immer aufgelöst werden. Und schliesslich kann mit der Hypnose auch ein neues, schlank machendes Essverhalten dauerhaft verankert werden. Die Folge davon: Die überflüssigen Pfunde schmelzen dahin; und zwar wie von selbst, ohne Zwang, ohne Gefühle des Verzichts, ohne Willensanstrengung und ohne Kalorienzählerei.

Am nächsten Donnerstag erscheint der Ratgeber Tier.

INSERAT

az LIMMATTALER ZEITUNG nordwestschweiz

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie jede Woche tolle Preise!

So können Sie gewinnen:

JETZT NEU: Per E-Mail

Schicken Sie uns eine E-Mail unter dem Stichwort „Kreuzwörterrätsel“ mit dem Lösungswort an: inserate@limmattalerzeitung.ch
Beispiel: „Kreuzwörterrätsel: Pflanze“.

Per Post

Schicken Sie uns das Lösungswort und Ihre Anschrift an: az Limmattaler Zeitung, Kreuzwörterrätsel, Heimstrasse 1, 8953 Dietikon.

DER NEUE RX.
MEISTERSTÜCK DER INGENIEURSKUNST.

JETZT PROBE FAHREN.
lexus.ch

Emil Frey AG, Toyota-Lexus-Zürich
Zürcherstrasse 94, 8952 Schlieren, 044 733 63 63, www.emil-frey.ch/schlieren

NEW RX 450h (3.5 Liter V6 Hybrid, AWD, 5-türig) ab CHF 66 900.- © Verbrauchs 5.2/100 km, CO₂-Emissionen 120 g/km, Energieeffizienz-Kategorie B. Abgebildetes Fahrzeug: NEW RX 450h (3.5 Liter V6 Hybrid, AWD, 5-türig) ab CHF 99 900.- © Verbrauchs 5.5/100 km, CO₂-Emissionen 127 g/km. Freizeitskizzen-Kategorie B. Die angegebenen Preise sind unverbindliche Preisempfehlungen. Angebot beinhaltet Lexus Premium Free Service (kostenlos). Eine Serviceleistung ist 12 Monate oder 100.000 km (je nachdem, was zuerst eintritt). Gewährleistungsgarantie für Sicherheit der Malabur. Kraftstoffverbrauch gemäss nach den Vorschriften der Richtlinie 75/2100/EEG. Durchschnittswert CO₂-Emissionen aller in der Schweiz vermarkteten Fahrzeugmodelle: 139 g/km.

bayer. Volksdichter † 1921	Gebirgszug in Italien	Bedeutung, geist. Gehalt	romantisch für Lenze r-heide	chines. Frucht m. rauher Schale	plötzlich auftretend	Hohlorgan	Männernurkurname	Ausflugsbüchlein im Kanton Schwyz	künstliche Wasserstrasse	schweiz. Friseur (Mz.)	Rauschgift	sibir. Eichhornfell
Tal Grimsel-Brienzeesee						Wirtschaftszweig, Sparte						Heiligenbild der Ostkirchen
starkes Schmerzmittel	7			Elweissstoff in der Milch	5				ugs.: Grossvater; Oheim			
Knorpel im Kniegelenk						Hafenstadt in Marokko					Sinnes-täu-schung	
			ein Ost-europäer		gewirkt, gewebt				Ferien-erinnerung			6
dt. Schriftsteller † (Thomas)	engl. Kriminal-schriftsteller †	kant. Auto-zeichen							Alt-schnee	8		
Bienen-junge bei „Bie-ne Maja“				Frisch-käse aus Molke	ausl. Aus-zeichnung				Funktions-leiste (EDV)	ital. Gebirgs-truppe	Aus-schweifung	
nieder-länd. Namens-teil	ugs.: zwei	1							schwar-zer Vogel			
Haupt-stadt in Nord-afrika	unent-schieden (franz.)	Werk-zeug							Schutz-heiliger Zürichs	Abk.: Postleit-zahl		
Haut-pflege-mittel, Salbe												
		4							Grasland	Hotel-schiff (Kw.)	Fisch-er	
den Inhalt entnehmen	Musik-kapelle (engl.)	menschl. Aus-strahlung (Okkult.)	Plan-bild		Feder-decke		schweiz. Autor † 1946	Kleide-rbesatz	Wickel-gewand der Inderin	Rhein-zufluss bei Basel	2	
Ort an der Gott-hard-line					Fluss durch Scuol			Haupt-stadt in Europa			span.: los!, auf!, hurra!	Abk.: Anzeige
			Tal im Kanton Tessin							alt-römi-sches Ober-gewand		
latein-sch: Fall	Alters-geld-emp-fänger						lang-sam arbeiten				3	
eine Zweiheit bildend			kaputt, zerbrochen							Schweizer Kabarettist † 1973		

Das Lösungswort der Rätsels von letzter Woche lautet:

HANDLUNG

Gewinnen Sie einen Gutschein vom Restaurant Linde, Weiningen
im Wert von 30.00 Fr.
Einlösbar im Restaurant Linde, Badenerstrasse 2, Weiningen
www.lindeweiningen.ch

Linde Weiningen
Kultur & Genuss

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeschluss ist der Mittwoch der kommenden Woche. Es wird keine Korrespondenz geführt. Rechtsweg ausgeschlossen. Keine Barauszahlung der Preise. Sie haben die gleichen Gewinnchancen bei Teilnahme per E-Mail und Postkarte.