

# Jetzt für immer rauchfrei!

Am Sonntag, 31. Mai, ist Weltnichtrauchertag. Werden auch Sie Nichtraucher – in nur 3 Stunden

Im Jahr 1987 rief die Weltgesundheitsorganisation WHO den Weltnichtrauchertag ins Leben und legte ihn auf den 31. Mai fest. Seither steht dieser Tag jedes Jahr unter einem besonderen Motto. Dieses Jahr heißt es: E-Zigaretten und E-Shishas – Chemie für die Lunge! Ein guter Grund, an diesem Tag das Rauchen aufzugeben. Wie das am einfachsten geht und warum das so wichtig ist lesen Sie hier. Und: So erreichen und halten Sie Ihr Wunschgewicht.

## 24 Milliarden Euro für Tabak

In der Altersgruppe der 18- bis 30-Jährigen raucht fast jeder zweite Mann (47 %) und 40 Prozent der Frauen. Erst im Alter ab 45 geht der Tabakkonsum deutlich zurück. Aber auch hier sind es immer noch 30 Prozent bei den Männern und 28 Prozent bei den Frauen. „Normale“ Raucher

(bis 20 Zigaretten täglich) geben für ihr Laster inzwischen über 1.800 Euro aus. Starke Raucher (ab 20 Zigaretten) sogar an die 3.000 Euro im Jahr. Was für ein Luxusurlaub, der da in Rauch aufgeht! Insgesamt geben alle Raucher in Deutschland 24 Milliarden Euro für ihre Sucht aus.

## Einsicht in die Sucht

Ja, Rauchen ist eine Sucht. Eine teure, gesundheitsschädliche und immer mehr eine, die sozial ausgrenzt. Nicht nur im Restaurant, wenn die Süchtigen vor die Tür müssen. Raucher wissen um den Suchtcharakter ihres Verhaltens genau. Denn nach einer Studie im Auftrag der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände wollen 54 Prozent von ihnen mit dem Rauchen aufhören. Hauptsächlicher Grund: die Gesundheit.

## Weg aus der Sucht

Es ist aber deshalb so schwer das Rauchen aufzugeben, weil diese Sucht schon nach wenigen ersten Zigaretten in unserem Unterbewusstsein verankert ist. Und genau hier setzt die Methode des TV-bekanntes Coach und erfahrenen Mentaltrainers Peter Phillip Koss an: Hypno-Active. Das ist eine spezielle, hochwirksame Methode, in der verschiedene Tiefenentspannungsverfahren wie Jacobsen, Hypnose und mentale Tiefenentspannung zusammengefasst sind. Damit wird das Unterbewusstsein derart beeinflusst, dass schon ein kleiner Wille ausreicht, um nach der rund dreistündigen Sitzung den Rest des Lebens rauchfrei zu verbringen. Die Erfolgsquote von 80 bis 90 Prozent kann sich sehen lassen und macht allen Mut, die es schon mal

versuchten, aber vom Rauchen nicht loskamen. Damit es nicht zu Rückfällen kommt, hören die Teilnehmer nach dem Seminar 30 Tage lang zum Einschlafen eine spezielle Hypno-Active CD, die auch im Seminarpreis mit inbegriffen ist. Damit wird das Unterbewusstsein dauerhaft quasi „umgepolt“.

## Abnehmen mit Hypno-Active

Was bei Rauchern Erfolg hat, funktioniert auch bei übergewichtigen Menschen, denn abnehmen beginnt im Kopf. Auch hier werden durch Appelle ans Unterbewusstsein Gewohnheiten und Verhaltensweisen verändert. Denn darüber sind sich Ernährungsexperten längst einig: Wer dauerhaft sein Wunschgewicht halten will, muss Lebensweise und Ernährung dauerhaft ändern, sonst kommt es zum bekannten Jojo-Effekt.

Die falsche Ernährung, die zum Übergewicht führte, muss dauerhaft durch eine richtige ersetzt werden. Hypno-Active kann dabei effektiv helfen.

Voraussetzung dafür ist wie bei der Rauch-Entwöhnung ein kleiner Wille dazu. Der wird quasi fest ins Unterbewusstsein implementiert und wird so zu einem großen Willen, mit dauerhaftem Erfolg. Am Samstag, 30. Mai, findet in München das Seminar „Wunschgewicht“ und am Weltnichtrauchertag Sonntag, 31. Mai, das Seminar „Rauchfrei“ statt.

**HALLO münchen**  
-Leser können sich jetzt noch für die Restplätze anmelden

dieses wochenende!

in 3 stunden

# nichtraucher



So., 31. Mai · 15 - 19 Uhr  
Eden Hotel Wolff, München

**hypnoactive**  
damit schaffst du es



mit dem TV-bekanntes coach  
peter phillip koss

powered by:

**HALLO münchen**  
Die lokale Wochenzeitung

information und anmeldung unter:

**08841-6082599**  
[www.hypno-active.com](http://www.hypno-active.com)

dieses wochenende!

# wunschgewicht

leicht erreicht!



Sa., 30. Mai · 14 - 19 Uhr  
Eden Hotel Wolff, München

\*Sollten Sie nach dem Seminar nicht komplett rauchfrei sein oder nochmals zu rauchen anfangen, können Sie innerhalb von 12 Monaten das Seminar bis zum endgültigen Erfolg kostenlos wiederholen.

\*Sollten Sie wider Erwarten nicht genügend abnehmen oder zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal zunehmen, können Sie - bis zur endgültigen Zufriedenheit - das Seminar innerhalb eines Jahres kostenlos wiederholen.

# „Für immer rauchfrei“

*Wie Henning Heppner mit Hypno-Active vom Rauchen loskam*

Im Mai vor zehn Jahren rauchte Henning Heppner seine letzte Zigarette. Als Gebietsverkaufsleiter bei Paulaner hat er einen stressigen Job. Und war ein starker Raucher. Doch damit war von einem Tag auf den anderen Schluss. Und ein Zurück zum Glimmstängel gibt es für ihn nicht. Hier erzählt er, wie er es mit der Hypno-Active-Methode des Mentaltrainers Peter Phillip Koss ganz leicht schaffte.

## Warum wollten Sie aufhören?

*Heppner:* Jeder weiß doch, wie schädlich Rauchen ist. Das ist schon mal eine Sache der Vernunft. Und Raucher werden auch immer mehr ausgegrenzt. Das ist die soziale Komponente für einen Ausstieg aus der Sucht. Bei mir kam beides zusammen. Und: Bei mir war auch ein kleiner Wille da und der reichte am Ende. Diesen kleinen Willen braucht es. Was mir zudem Zuversicht gab, war die Erfolgsquote von rund 90



Prozent. Das gab mir die Sicherheit, es auch schaffen zu können. Wer will schon zu den 10 Prozent Erfolglosen gehören?

## War das Aufhören schwer?

*Heppner:* Nein, überhaupt nicht. Das geht an einem Nachmittag. Wir saßen in einem Stuhlkreis, Herr Koss erklärte uns seine Methode und dann wurden wir vor die Tür geschickt, um eine letzte Zigarette zu rauchen. Aber die

schmeckte mir schon nicht mehr. Dann begann das eigentliche Seminar. Daheim habe ich gleich alle Feuerzeuge weggeschmissen. Ich wusste, dass ich sie nicht mehr brauchte. Nach dem Seminartag hörte ich, wie vorgegeben, noch 30 Tage eine spezielle CD zum Einschlafen, die an das Unterbewusstsein appelliert, fertig.

## Hatten Sie in den letzten zehn Jahren nie das Verlangen nach einer Zigarette?

*Heppner:* Nein, nie. Zu keiner Zeit. Ich weiß ganz genau, dass sie mir nicht schmecken würde. Das war nach der einen Sitzung schon klar. Es stört mich auch nicht, wenn andere in meiner Gegenwart rauchen. Das Thema Rauchen ist für mich endgültig und für immer erledigt. Das weiß ich und das ist schön. Ich bin heilfroh und kann diese Methode nur jedem empfehlen. Alles, was man braucht, ist ein kleiner Wille.