

# ServiceGuide

## GESUNDHEIT



Auf einen  
Blick: Ärzte,  
Apotheken,  
Kliniken  
u.v.m.

### Kampf der Grippe

Wie Münster einer möglichen  
Epidemie begegnet

### Von Trimm-Dich bis Thai-Bo

Die neue Fitness Vielfalt



Über  
**1000**  
Adressen  
aus Münster:  
Medizin, Wellness,  
Sport & Beauty





Nichtraucher durch Hypnose

## Entwöhnung im Unterbewusstsein

Die meisten von Volker Ossenbrinks Klienten haben bereits mehrfach vergeblich versucht, das Rauchen aufzugeben. Der Hypnosecoach befreit die Betroffenen von ihrem Laster, indem er bei der Entwöhnung tief in ihr Unterbewusstsein vordringt.

Zu Beginn eines Termins klärt Volker Ossenbrink über die Folgen von Nikotin-Missbrauch auf und gibt Einblick in die psychischen Vorgänge, die zur Abhängigkeit geführt haben. Zusätzlich werden spezifische Rauchgewohnheiten des Klienten analysiert. „Dieses für den Erfolg der Hypnose wichtige Vorgespräch beträgt ca. zwei Stunden“, so der Coach. Während der eigentlichen Hypnose, die rund 45 Minuten dauert, ist man bei Bewusstsein und nimmt seine Umgebung wahr. Volker Ossenbrink übt dabei Einfluss auf das Unterbewusstsein aus, indem er alte Rauchgewohnheiten durch positive Assoziationen im Hinblick auf das Nichtrauchen ersetzt. „Mein Ziel ist es, eine Gleichgültigkeit gegenüber dem Rauchen auszulösen und falsche Verknüpfungen im Unterbewusstsein zu korrigieren“, erläutert der Experte. Voraussetzung für den Erfolg sei neben dem Willen und der Bereitschaft, das Laster aufzugeben, dass der Klient sich auf eine Hypnose einlässt. Beides wird von Volker Ossenbrink vor Sitzungsbeginn hinterfragt und getestet. „Wenn die Hypnosetiefe ausreichend war, ist der Klient nach der Hypnose Nichtraucher – ohne lästige Entzugserscheinungen“. Grundsätzlich reiche zur Raucherentwöhnung eine Sitzung, nur selten sei eine zweite notwendig.



**Hypnosecoach Volker Ossenbrink**

Holzfeld 9, 48308 Senden  
Tel. 0 25 98-92 92 81

[www.hypnose-muensterland.de](http://www.hypnose-muensterland.de), [www.hpvo.de](http://www.hpvo.de)

## ENDLICH NICHTRAUCHER

### Mehr Spaß am Leben

Aussehen, Energieniveau, Gesundheit und das Gefühl, sich befreit zu haben – nicht mehr zu rauchen ist mit einer ganzen Reihe angenehmer Begleiterscheinungen verbunden. Das Aussehen kann sich schon nach kurzer Zeit verbessern, die Haut wird wieder besser durchblutet und Falten glätten sich. Das vermehrte Sauerstoffangebot wirkt sich zudem positiv auf die Kondition und das allgemeine Energieniveau aus. Statt des schlechten Gewissens, sich selbst und seiner Umwelt zu schaden, stellt sich mehr und mehr das Gefühl ein, sich befreit und eine Abhängigkeit überwunden zu haben.

### Endlich aufatmen

Wer mit dem Rauchen aufhört, wird nicht nur seinen Raucherhusten los. Auch andere Beschwerden können leichter und schneller abklingen. Viele Medikamente wirken zuverlässiger, da Nieren und Leber nicht mehr durch das Rauchen belastet werden. Die Funktion des Immunsystems verbessert sich und das Risiko für schwere Erkrankungen der Lunge und des Herz-Kreislaufsystems sinkt im Laufe der Zeit wieder auf Nicht-Raucher-Niveau – übrigens auch bei Menschen, die lange und viel geraucht haben. Frauen profitieren davon, dass die „Anti-Östrogen-Wirkung“ des Rauchens wegfällt. Dies wirkt sich u.a. positiv auf die Gefäße und die Knochendichte aus, aber auch auf die Möglichkeit, schwanger zu werden und den Beginn und Verlauf der Wechseljahre. Insgesamt steigt bei wieder nichtrauchenden Männern und Frauen die Lebenserwartung – und die Wahrscheinlichkeit, auch im Alter geistig und körperlich gesund zu bleiben.

Mehr Informationen zum Thema unter:  
[www.rauchfrei-und-mehr.de](http://www.rauchfrei-und-mehr.de)