

# „Zigaretten – brauche ich hoffentlich nie mehr“

Tropfen aus Bachblüten erleichtern das Aufhören



## Entzug per Laser

Ärztin Ursula Schönfelder (60) stimuliert mit dem Laserstift Sucht-Punkte am Ohr. Das soll mir die Lust auf Zigaretten nehmen



Tat nicht weh: Akupunktur-nadeln im Ohr helfen gegen die Entzugserscheinungen



## Jeder 4. Deutsche ist (noch) Raucher. Viele würden das Laster gern aufgeben – so wie unsere Kollegin Iris Koch

So oft wollte ich schon sagen: „Tschüs, meine geliebten Zigaretten, wir schmecken uns nie wieder!“ Obwohl ich weiß, dass Rauchen ungesund, teuer und gesellschaftlich unerwünscht ist, rauchte ich bis zum 25. Januar etwa 20 Glimmstängel am Tag! Nie fand ich den richtigen Zeitpunkt, um aufzuhören: Mal war es so gemütlich, dann wieder zu stressig oder der Jieper war so mächtig, dass ich sogar um Mitternacht zum Automaten rannte.

Dann hörte ich von einer Freundin, dass in Leipzig Deutschlands erstes Medizinisches Zentrum für Raucherentwöhnung ([www.ursulaschoenfelder.de](http://www.ursulaschoenfelder.de)) eröffnet hat. Für

Sollen dort in nur drei Stunden notorische Qualmer dauerhaft zu Nichtraucher werden. Ist das möglich?

Bevor ich klinge, rauche ich noch eine – hoffentlich letzte – Zigarette vor der Tür der Praxis. Dann ist es so weit.

„Der erste Schritt ist schwer. Dann braucht es vor allem einen starken Willen“, sagt meine behandelnde Ärztin Ursula Schönfelder (60) und lächelt mich zuversichtlich an. Sie ist die Gründerin der Rauchstopp-Praxis und hat sich auf Akupunktur und Homöopathie spezialisiert. „Ich war selbst mal Raucherin und helfe jetzt anderen, gegen die

### „Heißes Wasser hilft gegen den Jieper“

Sucht zu kämpfen.

Ihr Geheimnis ist eine Kombination aus Akupunktur, Hypnose, Laser- und Magnetfeld-Therapie.

Aber zuerst muss ich Rede und Antwort stehen: Seit wann und warum rauche ich? In welchen Situationen? Ich versuche ehrlich zu antworten und bin für die Tipps der Ärztin dankbar: „Meiden Sie die Küche, wenn dort geraucht wurde. Trinken Sie heißes Wasser gegen den Jieper! Wenn Ih-

re Kollegen rauchen gehen, spazieren Sie eine Runde ums Haus!“ Ursula Schönfelder weiter: „Sie brauchen nur die ersten Tage zu überstehen. Ich nehme Ihnen die Entzugssymptome.“ Dann bekomme ich in jedes Ohr drei Akupunktur-nadeln. Danach behandelt die Ärztin die Sucht-Punkte an meinem Ohr läppchen mit einem Laserstift. Anschließend geht es zur Magnetfeld-Therapie. Das Gerät, das wie ein Kopfhörer aussieht, soll die Nerven beruhigen und den Entzug erträglicher machen.

Nach drei Stunden verlasse ich die Praxis. Ans Rauchen denke ich in diesem Moment nicht mehr.

Seit vier Wochen habe ich keine Zigarette mehr angezündet. Ehrlich! Ja, es ist hart. Das Verlangen ist da, aber mein Wille stärker: Zigaretten brauche ich hoffentlich nie mehr! Zur Belohnung befolge ich Ursula Schönfelders Rat: „Mit dem Geld für Zigaretten kann man viele schöne Dinge kaufen.“ ●

\* Ärzten ist es aus rechtlichen Gründen untersagt, Honorarangaben zu machen.