

Nachgefragt:

**Lothar Reiter, 39 Jahre,
Betriebsratsvorsitzender
bei der PrintCom Frankfurt**

Seit meinem 14. Lebensjahr rauchte ich täglich 40 bis 50 Zigaretten.

Ich habe schon öfters versucht, mit dem Rauchen aufzuhören, aber erfolglos. Seit dem Seminar habe ich keine Zigarette mehr angerührt. Die Kombination der verschiedenen Methoden, Gruppenshypnose, Einzelhypnose, Akupunktur, Homöopathie, die in dem Seminar Anwendung fanden, haben mir



bis jetzt die notwendige Willenstärke gegeben und die Entzugserscheinungen auf ein erträgliches Maß gehalten. ■

**Achim Heinz, 44 Jahre,
Fachkraft für Arbeitssicherheit
bei der NL BRIEF Frankfurt**

Ich bin schon mal von meinen täglich 20 Zigaretten durch ein Hypnoseseminar runtergekommen. Aber durch ein Stresserlebnis kam es wieder zu einem Rückfall. Auch aus Eigeninteresse habe ich mit dem Sozialberater und der Betriebsärztin das Seminar mitorganisiert. Bislang bin ich rauchfrei und fühle mich auch für zukünftige Stresssituationen gut vorbereitet, um den Status Nichtraucher dauerhaft halten zu können. Statt Zigaretten Trockenobst in der Zigaretenschachtel ist eine kleine Hilfe für mich, um mit den jahrzehntenlangen Gewohnheiten besser umzugehen. ■



Viele Gründe, viele Wege, ein Ziel: Nichtraucher

Mit Hypnose un

Nichtraucher werden! Das wollen viele. Die betriebliche Gesundheitsförderung der Deutschen Post AG unterstützt diese Absicht mit zweitägigen Seminaren. Vielfältige Möglichkeiten werden dabei eingesetzt, unter anderem Hypnose und Akupunktur. 40 Prozent der Seminarteilnehmer sind nach einem Jahr immer noch Nichtraucher.

Ich möchte Geld sparen, gesünder leben, nie wieder Sklave der Sucht sein und mein Leben wirklich selbst frei bestimmen können. Das alles sind Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören, die von Beschäftigten der Deutschen Post bei den Nichtraucherseminaren geäußert wurden. Ausprobiert haben die Teilnehmer vieles: vom Nikotinplaster über Kaugummikauen bis hin zu Gesprächskreisen. Aber der dauerhafte Erfolg blieb oft aus.

Seit einigen Jahren werden bei der betrieblichen Gesundheitsförderung der Deutschen Post AG Nichtraucherseminare in verschiedenen Niederlassungen angeboten. Damit ergreift das Unternehmen eine unterstützende zusätzliche Initiative, um den von der Arbeitsstättenverordnung gesetzlich geforderten Nichtraucherschutz in die Praxis umzusetzen.

Innerbetriebliche Umfragen haben ergeben, dass der Wunsch, Nichtraucher zu werden, bei vielen Rauchern vorhanden ist. Neben finanziellen Aspekten sind es meist gesundheitliche Gründe. Doch Alltagsstress, jahrelange Gewohnheit und fehlende Unterstützung lassen auch



den tiefsten Wunsch nicht zur praktischen Umsetzung gelangen.

Erst ein intensiver Leidensdruck oder das Aufzeigen von Möglichkeiten und die Unterstützung auf dem Weg zur letzten Zigarette geben meist den entscheidenden Impuls für rauchfreies Leben.

Insgesamt rund 170 Beschäftigte aus den Niederlassungen Brief Offenbach; Frankfurt und Internationales Postzentrum Frankfurt haben inzwischen versucht, in bislang sieben speziellen Seminaren von ihrer Sucht loszukommen. Der Heilpraktiker und psychologische Berater Hans-Wer-

d Dauernadel



ner Egeling vermittelt in seinem Zwei-Abend-Seminar Aspekte rund um das Rauchen, Stress, Bewusstsein und Selbstbewusstsein, Gesundheit und Krankheit. Er nutzt naturheilkundliche Methoden zur Unterstützung, Entspannungsübungen, Gruppen- und Einzelhypnose, positives Denken, Tipps zu Bewegung und Ernährung, zur Gewichtsregulierung, gibt Literaturhinweise und wendet Akupunkturdaueradeln an.

Der Therapeut hat mit seinem Konzept offensichtlich Erfolg. Ein Jahr nach dem Seminar liegt der Nicht-

raucheranteil bei den ehemals qualmenden Postlern bei immerhin 40 Prozent. Kurz nach dem Seminar sind fast alle Nichtraucher. Der höchste Rückfallanteil ist nach etwa drei Monaten zu beobachten, etwa 40 Prozent der Seminarteilnehmer greifen dann wieder zur Zigarette. Erhöhte Gewichtszunahme und eine ausschlaggebende Stresssituation sind am häufigsten genannten Gründe dafür. ■

*Weitere Infos: Thomas Draxler
Telefon: (0 69) 95 82 00 81
Mail: Draxler@ukpt.de*

Nachgefragt:

Ingeborg Till, 34 Jahre, (in Elternzeit) arbeitet von zu Hause aus wöchentlich 15 Stunden für PrintCom Frankfurt

20 Zigaretten täglich seit dem 16. Lebensjahr war so mein durchschnittlicher Verbrauch. Während der Schwangerschaft reduzierte ich auf maximal fünf Zigaretten am Tag. Danach pendelte ich mich leider wieder auf mein gewohntes Pensum ein. Ich war während des Seminars nicht in Hypnose, da die Herren um mich doch sehr laut schnarchten. Mein Vertrauen setze ich auch auf die homöopathischen Mittel, die



mir vom Seminarleiter empfohlen wurden. Allerdings habe ich schon wieder zwei Zigaretten geraucht. Zwar will ich wegen meiner Tochter aufhören zu rauchen, um Vorbild für sie zu sein.

Doch wenn ich merke, dass ich dadurch dauerhaft nur gestresst und genervt bin, ist mir die innere Ruhe und Ausgeglichenheit für meine Tochter wichtiger. ■

Joachim Sauerhöfer, 41 Jahre, Briefzusteller in Bonames bei der NL BRIEF Frankfurt

Mit einigen Unterbrechungen rauchte ich seit meiner Jugendzeit zirka 40 Zigaretten

täglich. Nach einem Hypnoseseminar war ich schon einmal für drei Jahre Nichtraucher, bin aber dann wieder rückfällig geworden. Nach diesem Seminar habe ich bis jetzt keine Zigarette



mehr geraucht und habe auch absolut kein Verlangen mehr danach. ■

Vier Fragen an Hans-Werner Egeling



Hypnose

Heilung oder Humbug?

UK PT-Kontakt: Was ist Hypnose?

Hans-Werner Egeling: Hypnose ist in der griechischen Mythologie der Gott des Schlafes. Davon abgeleitet wurde der entspannte Zustand, der dem Schlaf ähnelt, Hypnose genannt. Hypnose ist aber kein Schlaf, sondern ein natürlicher Zustand zwischen Wachen und Schlafen. In diesem Zustand jedoch ist die Bewusstseinslage verändert und das Unterbewusstsein, welches für Emotionen, Gefühle und die Funktion der inneren Organe zuständig ist, kann direkt angesprochen werden.



? Ist Hypnose gefährlich?

! Dazu ein klares Nein. Aber nur wenn die Hypnose von einem geschulten Therapeuten durchgeführt wird. Bei unsachgemäßer durchgeführter Hypnose, wie zum Beispiel Schauhypnosen, können Störungen auftreten, die allerdings wieder behoben werden können.

? Kann ein Hypnosetherapeut mit einer Person machen, was er will?

! Niemals. Es kann nur das geschehen, was er oder sie auch im Unterbewusstsein zulassen würde. Sie behalten immer die Kontrolle über sich.

? Wer ist zur Hypnose geeignet?

! Im Grunde ist jeder Mensch, der schlafen kann, zur Hypnose geeignet. Einige können sich sofort in dieses schöne Gefühl hineingleiten lassen, andere brauchen dafür etwas länger. Besonders gut gelangen Menschen mit Fantasie, Kreativität und Intelligenz in diesen tiefen Entspannungszustand. Hypnose ist immer eine eigene Leistung, die der Hypnotisierte vollbringt. Grundsätzlich gilt: Je williger der Klient in der Hypnosetherapie gehen möchte, desto leichter lässt er sich hypnotisieren. Außerdem ist das Vertrauen zu dem Hypnosetherapeuten wichtig. ■



Die A+A oder „Alternative Abwechslung“

Als Studierende der Unfallkasse Post und Telekom in Tübingen absolvierten wir Praktika in den Außenstellen Berlin und Darmstadt der Präventionsabteilung der UK PT. Als Abschluss führen wir zur A+A nach Düsseldorf, mit dem Ziel, Eindrücke über die Vielseitigkeit des Arbeitsschutzes zu sammeln.

Am 29. Oktober standen wir vor den großen Hallen des Messegeländes und waren ganz gespannt, wie sich unsere Unfallkasse Post und Telekom präsentieren würde. In Halle 9 fanden wir den Stand der UK PT, der ganz unter dem Thema der Suchtprävention gestaltet war. Verdrehte beziehungsweise falsche Straßenschilder assoziierten die Irrwege und die Ausweglosigkeit, die Betroffene in ihrer Sucht durchleben. Der Stand war gut besucht und wir entdeckten auf den Gesichtern der Gäste Neugier und Erstaunen. Der absolute Renner – neben Fachmedien und Giveaways – war der Fahrsimulator vom B.A.D.S, dem Bund gegen Alkohol und Drogen im Straßenverkehr. Jeder geriet bei simulierten 0,5 Promille ins Wanken und stieß zumindest einmal gegen die Leitplanken. Auch wir stellten uns dieser Herausforderung und für uns ist klar: Autofahren nur mit 0,0 Promille.

