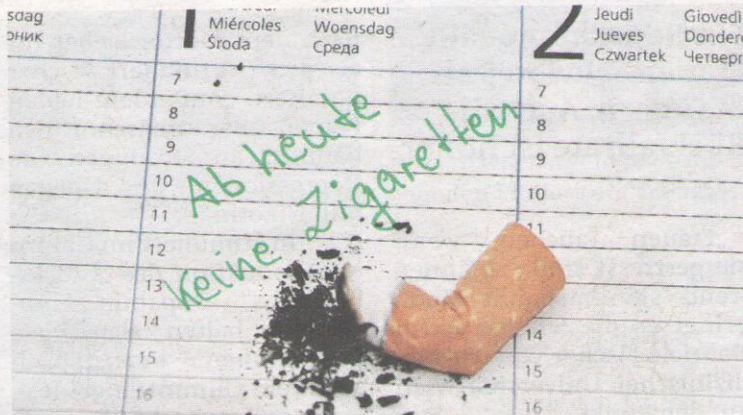


Nichtraucher dank Hypnose

Wie Hypnose dabei hilft, langfristig mit dem Rauchen aufzuhören

■ LINZ (ka). In Österreich sterben jährlich schätzungsweise 14.000 Menschen an den Folgen von täglichem Tabakkonsum. Die häufigste Todesursache ist Lungenkrebs. Wer sich langfristig das Rauchen abgewöhnen will, dem kann eine Hypnosetherapie helfen. Michael Werner vom Hypno-



Durchschnittlich drei Termine brauchen Raucher im Hypnosecenter Linz, um von ihrer Sucht loszukommen.

Foto: Marco2811/Fotolia

lernen, den Verzicht auf Zigaretten mit positiven Gefühlen zu verbinden oder seltener ans Rauchen zu denken.“

90 Prozent Erfolgsquote

„Die langfristige Erfolgsquote liegt bei unserem Modell bei mehr als 80 Prozent“, bestätigt der Experte. Entscheidend für

den Erfolg ist der eigene Wille. „Hypnose unterstützt Menschen, die wirklich mit dem Rauchen aufhören wollen. Sie ist aber nicht dazu geeignet, Raucher davon zu überzeugen, ihre Sucht aufzugeben“, so Werner. Ein gutes „Warum“ gehört also auch bei der Hypnose dazu.

1358470

„Jede Veränderung braucht vor allem zwei Dinge: Motivation und Willenskraft.“

MICHAEL WERNER

Foto: Hypnosecenter Linz

secenter Linz erklärt, wie das funktioniert: „In Hypnose ist die Aufmerksamkeit auf das innere Erleben und auf die Anweisungen des Hypnotiseurs gerichtet. So kann ein neues Verhalten erlernt werden. Beispielsweise können Raucher

Erste „Qigong-Tage“ in Linz-Urfahr



Foto: panthermedia.net/lipik

■ Von 29. bis 31. Mai finden erstmals in Linz die österreichischen „Qigong, Taiji Quan & Yi Quan“-Tage statt. Im Bildungshaus St. Magdalena gibt es Workshops, Vorträge und Seminare. Anmeldung und Infos: www.iqtoe.at

1355477

Krebs auf verschiedenen Ebenen zu Leibe rücken

■ LINZ (red). Der vergangene MINI MED-Vortrag im Neuen Rathaus beschäftigte sich mit den Möglichkeiten der modernen Krebstherapie. So hat die Molekularbiologie viel zur erfolgreichen Behandlung von Krebspatienten beigetragen. Man kennt heute für viele Karzinome krebbsauslösende mutierte Moleküle, die man zielgerichtet blockiert, damit sich die Krebszelle nicht mehr teilen kann. Auch immer speziellere Chemotherapien werden entwickelt. Man kennt heute etwa

8000 Substanzen. „In einem interdisziplinären Tumorboard wird für jeden Patienten die individuell optimale Therapie gesucht“, so Chirurgieprimar Klaus Emmanuel von den Barmherzigen Schwestern. Um chirurgisch präziser und schonender arbeiten zu können, haben sich Techniken wie die endoskopische Chirurgie ohne Schnitte oder die Roboter-Chirurgie etabliert. Leber- oder Lungenmetastasen kann man heute etwa mit Laser, Strom oder Hitze zu Leibe rücken.

1356325

NOTDIENSTE

Zeitraum: 30./31.5.2015

Ärztendienst Linz
Allg. Ärztenotdienst, Körnerstr. 28, 4020 Linz, Tel. 141, Ordination: Samstag, Sonntag, Feiertag von 7 bis 19 Uhr, telefonische Erreichbarkeit: Samstag, 7 Uhr bis 7 Uhr des ersten darauffolgenden Werktages.

Zahnarzt: Notdienstzentrum UKh, Garnisonstraße 7, 4020 Linz, Tel. 0732/78 58 77

Die Landes- Frauen- und Kinderklinik, das Unfallkrankenhaus und die Landesnervenklinik Wagner-Jauregg haben jederzeit Aufnahmedienst.

Apotheken:
Hessenplatz-Apotheke, Schubertstraße 1, Tel.: 0732/77 92 59

Einhorn-Apotheke, Wiener Straße 482, Tel.: 0732/65 20 17

Columbus-Apotheke, Neue Heimat, Vogelfängerweg/Ecke Bauerstraße 15, Tel.: 0732/38 12 00

Resch-Apotheke, Urfahr, Rudolfstraße 13, Tel.: 0732/73 11 21

Weitere Infos und Tipps der OÖGKK finden Sie online auf www.oegkk.at, www.forumgesundheit.at, www.facebook.com/oegkk, www.youtube.com/gkkoee

OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT

Werbung



Wer früher bucht, spart Lehrgangskosten!

Impuls Strömen | Montessoripädagogik | ResilienztrainerIn | MentaltrainerIn

Alle Infos: www.pga.at/akademie

