

Rauchfrei an einem Tag: Wir helfen mit!

GEWINN. Heute ist der ideale Tag, mit dem Rauchen aufzuhören – wir verlosen Seminare!

■ Rauchen gehört zu den allergrößten Gesundheitsrisiken: Eine Vielzahl von Erkrankungen bis hin zu Krebs geht auf das Konto von regelmäßigem Nikotinkonsum. Mit dem Rauchen aufzuhören, ist einer der häufigsten Neujahrsvorsätze – neben den gesundheitlichen Aspekten würden auch die steigenden Tabakpreise und das Rauchverbot im öffentlichen Bereich dafür sprechen, doch leider bleibt es oft beim Vorsatz. Ohne professionelle Hilfe ist nämlich oft schon nach kurzer Zeit die Sucht wieder größer als der gute Vorsatz. Die Vielzahl an unterschiedlichen Angeboten zur Raucherentwöhnung machen dem Entwöhnungswilligen seine Entscheidung auch nicht unbedingt leicht.

Rauchfrei an nur einem Tag

Eine Methode, die nicht nur wissenschaftlich untersucht und in ihrer hohen Wirksamkeit bestätigt worden ist, sondern auch der höchsten Empfehlung „A“ der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entspricht, ist PDM®, die Erfolgsmethode nach Dr. Grohs. Die Kinder- und Jugendtherapeutin **Ursula Grohs** war früh gefordert, Methoden zu entwickeln, mit deren Hilfe ihre Klienten auf natürliche Weise eine Verhaltensänderung herbeiführen können, obwohl sie das bewusst eigentlich gar nicht wollen. Genau diese bewusste Veränderung wird bei Rauchern durch das Nikotin verhindert. Die Lösung lag für Grohs in der Entwicklung des Psychodynamischen Modelltrainings, kurz PDM®.

„Rauchfrei an einem Tag“ ist ein Tagesseminar, bei dem Raucher nur eines tun müssen: sich hinsetzen und dem Trainer zuhören. Dieser führt die

Teilnehmer auf teilweise amüsante Art mithilfe von Bildern, Düften und Texten die eigene Gedankenwelt vor Augen und setzt dabei gezielte Aufmerksamkeitsabläufe in Gang, die zur Ausschüttung des „Glückshormons“ Dopamin führen. So entstehen auf natürliche Weise angenehme Gefühle, die Rauchern das Verlangen nach einer Zigarette nehmen und helfen, Entzugserscheinungen leichter zu überwinden.

Die PDM®-Methode wurde im Auftrag der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse von der Medizinischen Universität Innsbruck wissenschaftlich untersucht. Sie ist weltweit die erfolgreichste Methode zur Raucherentwöhnung. Die medikamentenfreie PDM®-Methode ist fünfmal wirksamer als das derzeit beste nichtmedikamentöse Programm und beinahe doppelt so erfolgreich wie das momentan wirksamste Medikament.

Universitätsprofessor und Vorstand am Institut für Zellbiologie, Histologie und Embryologie an der MedUni Graz, **Gottfried Dohr**, beeindruckt die Methode vor allem deshalb, weil sie in die zellulären Abläufe und Stoffwechselfvorgänge eingreift: „Sie ist in ihrer Wirkung allen anderen Methoden deutlich überlegen. Mir gefällt auch, dass diese Methode an die Eigenverantwortlichkeit der Raucher appelliert: Wenn du aufhören willst, dann gibt es eine verlässliche Methode.“

Für „Grazer“-Leser verlosen wir drei „Rauchfrei an einem Tag“-Seminare. Den folgenden Satz – Die PDM®-Methode entspricht der höchsten Empfehlung „A“ der ... – richtig fortsetzen und bis 9. Jänner einsenden an: PDM® Präventionsgesellschaft mbH, Hilmgasse 12, 8010 Graz, www.pdmmethode.at.
Kennwort: Gewinnspiel



Zigarette ade! „der Grazer“ und PDM® verlosen Rauchfrei-



- Das ganzheitliche Gesundheitsprogramm für Menschen mit starkem Übergewicht oder gestörtem Essverhalten
- Individuell, schonend und nachhaltig
- Kein Produktverkauf – keine Diät
- Ihr Betreuungsteam: MMag. Gutsche (Sportschafterin), Mag. Schweighofer (Diätologin), Mag. Biedermann (Psychotherapeutin)
- Gratis-Einführungsstunde im Krankenhaus Barmherzigen Brüder in Graz Eggenberg
- Info und Anmeldung: 0650/91 24 901 (Schweiger@vitalia.com, www.vitalia.at)

