



Guten Tag und
Herzlichen Glückwunsch !

Sie haben ein wertvolles, kostenloses Ebook auf
Ihren Computer heruntergeladen mit 65 Seiten.
Nehmen Sie sich etwas Zeit damit, es gibt einige
wirklich wichtige Infos zum Thema, aber wichtiger:
Ein neues sehr hilfreiches Angebot.

Der Titel dieses Ebooks lautet:

RAUCHEN-NICHTRAUCHER

Die große Schrift erlaubt es Ihnen
im Adobe-Reader auf ganzseitig
zu schalten und bequem zu lesen.

Und der Titel ist gleich den am häufigsten eingegebenen Suchwörtern:
rauchen-Nichtraucher; denn fast alle wollen Nichtraucher werden !!!
Außerdem ist dieses Ebook unter den anderen Dokumentationen im
Internet-Shop von www.Heilsuse.eu zu finden unter dem Menüpunkt -
- Nichtraucher werden > Bedienungsanleitung -

Es gibt natürlich bereits eine Anzahl Ebooks über das Thema
Rauchen. Aber hier geht es um etwas anderes. Unter Erwachsenen
wollen wir hier ganz ohne erhobenen Zeigefinger eine Lösung
erarbeiten.

Dass es hier wirklich ernst gemeint ist, werden Sie feststellen, wenn
sich nachher der Autor näher vorstellt. Erzählen ersetzt das Erleben
nicht. Er hat also Raucher - Erfahrungen. Und das nicht zu knapp.

Einige biographische Daten erhalten Sie also dazu und auch wirklich
keinen erhobenen Zeigefinger, allerdings die erhobene Hand mit dem
Herzen darin - es symbolisiert quasi ein Stoppschild.

(Es stammt aus einer Works-Vorlage, gefiel dem Autor einfach / Herz in der Hand und
rundum Rauchwölkchen... "Achtung, Gefahr für das Herz.")

Rauchen-Nichtraucher, ein Service von [Ihrem Heilsuse-Team in Köln](http://IhremHeilsuse-Team.inKöln)
www.Heilsuse.eu Autor: Dipl.-Wirtsch.-Ing. Karl Hinkel, MBM, Köln
Email-Adresse des Autors über: info@heilsuse.eu

Anfangen wird man ein solches Ebook immer mit einer Gliederung. Allerdings wollen wir hier nicht so sehr gliedern und uns auf die wirklichen Knackpunkte konzentrieren.

Auch gehe ich davon aus, dass Sie dieses Ebook ganz lesen, und ich verspreche Ihnen, dass ich wirklich eine neue Lösung habe, die ich Ihnen anbieten kann und die funktioniert ganz sicher, wenn Sie dann wirklich selbst aufhören wollen mit dem Rauchen; denn auch dann gibt es noch genügend Schwierigkeiten zu überwinden um das endgültige Ziel zu erreichen:

Nichtraucher und Regeneration entstandener Schäden so weit möglich.

Wenn ich also nicht wüsste und selbst erfahren hätte, was da tatsächlich möglich ist, dann hätte ich dieses Ebook nicht geschrieben, bei meiner vielen übrigen Tagesarbeit.

GLIEDERUNG :

Das Suchtgedächtnis

Das Schmerzgedächtnis

Die Gewohnheiten

Die Nikotinsucht

Die Schmerzsucht

Die Entwöhnung

Die Heilung

Das Angebot



Fangen wir also an. Noch weiß ich nicht, wie lange das gesamte Ebook wird. Am meisten hoffe ich, dass es nicht langweilig wird und Sie stecken sich deshalb aus Gewohnheit eine Zigarette an.

Den ersten Punkt halte ich ganz kurz, sonst fangen Sie gleich an zu gähnen. Am Ende des ersten Absatzes steht auch der erste echte Knackpunkt zum Rauchen:



**Rauchen ist nicht Risikofaktor für bestimmte Krankheiten,
Rauchen ist Auslöser zahlreicher schlimmer Krankheiten.**

Und das ist sicher ein ziemlicher Unterschied. Denn riskant ist vieles. Und Risikofaktoren gibt es zahlreiche. Die Summe aller Risikofaktoren für das Leben ist unendlich. Sie kennen das sicher: wenn man sagt oder gesagt bekommt, Rauchen sei riskant, dann wird das leicht abgewiegelt. Irgendwie mit Recht; denn sehr vieles ist riskant. Allerdings nennt man dieses Abwiegen dann Legenden. Rauchen ist ja ein vermeidbares Risiko. Und deshalb ist es absolut nicht vergleichbar mit dem Risiko auf dem Weg zur Arbeit zu verunglücken. Hierzu zwei biographische Anekdoten aus dem Leben des Autors: Im elften Schuljahr sollten wir in Soziologie-Klassenarbeit die Legendenbildung an anhand eines Beispiels erläutern. Soziologisch ist eine Legende eine Rechtfertigung, obwohl man es besser weiß. Zum Beispiel gehört dazu: „ Rauchen macht schlank „ - natürlich macht Sport schlank und gesunde Ernährung, Themen, die wir viel später noch sinnvoll behandeln. Wir durften aus verschiedenen Themen wählen und als junger Raucher wählte ich mir das Thema mit den Raucherlegenden. Zum Schluss der Stunde hätte ich noch sehr lange weiter schreiben können und gab 39 Seiten ab. Im Schnitt standen auf jeder Seite 15 einzelne Legenden wie „ man gönnt sich ja sonst nichts“, „ mein Großonkel rauchte immer und wurde 96 Jahre alt „und so weiter. Die Klassenarbeit wurde mit 1 bewertet, ich rauchte weiter.

Rauchen-Nichtraucher, ein Service von [Ihrem Heilsuse-Team in Köln](http://IhremHeilsuse-Team.in.Köln)
www.Heilsuse.eu Autor: Dipl.-Wirtsch.-Ing. Karl Hinkel, MBM, Köln
Email-Adresse des Autors über: info@heilsuse.eu

Irgendwann dann habe ich aufgehört. Das war genau am 1. Juli 2007 Bei einem späteren Routinebesuch bei meinem Arzt erzählte dieser folgende Geschichte: „ Sie waren doch mal bei McDonnell Douglas, dem Flugzeugbauer, kürzlich war ein Kongress. Der Professor auf der Bühne hat gesagt, es sterben täglich so viele Menschen am Rauchen, als wenn jeden Tag zwei vollbesetzte Flugzeuge abstürzen.“



Darauf reagierte ich so:

„ Dann würde aber niemand mehr auf der Welt in ein Flugzeug steigen. Ich hatte es früher mit meinen Kunden schon schwer, wenn mal eine DC-9 abgestürzt war, was ganz selten vorkam. Jeden Tag zwei Abstürze wäre so wie Afghanistan und Irakkrieg gleichzeitig...“ meinte ich. „ Nein !“ antwortete der Doktor:

„ Das ist so wie erster und zweiter Weltkrieg gleichzeitig!“

Was leisten wir uns da? Das fragte ich mich. Inzwischen hatte ich schon über ein stolzes Jahr als Nichtraucher hinter mir. Die andere Frage, was ich mir da bisher geleistet hatte und was ich mir mit dem Rauchen angetan hatte, hatte ich mir ja jetzt schon viele Male gestellt.

Darauf kommen wir viel später noch in wirklich positivem Zusammenhang zurück. Denn hätte ich Ihnen keine neue Lösung anzubieten, dann würde ich dieses Thema nicht durcharbeiten. Die Lösung umfasst dann nicht nur eine gute Unterstützung in der Entzugsphase, sondern auch Hilfe beim Reparieren entstandener Schäden. Und Sie können das alles selbst bewerkstelligen.

Aber es gehört doch für viele, auch für Sie so schön zusammen: eine Tasse Kaffee und die Zigarette, Bier und Wein und Zigaretten, Rauchen in den Pausen, Rauchen im Stress und zwischendurch. Mal ganz ohne Zeigefinger: Wie schädlich ist denn das Rauchen?

Kurzkapitel: Wie schädlich ist das Rauchen denn?

Tabakkonsum ist die häufigste Todesursache, welche man vermeiden kann. Der Tabakkonsum lässt sehr schnell Abhängigkeiten entstehen. Laufender Tabakkonsum verursacht Herz-Kreislauferkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt. Chronische Bronchitis, Lungenkrebs und zahlreiche andere Krebserkrankungen wie Blasenkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Kehlkopfkrebs. Auch Anfälligkeit sowie schwererer Verlauf mancher Krankheiten, die direkt nicht viel mit dem Rauchen zu tun haben, müssen genannt werden. Es gibt harte Fakten:



Mit immensen Forschungsmitteln wurden im Tabakrauch 70 Stoffe nachgewiesen, die Krebs machen. Hinzu kommt die allgemeine Schwächung. Dadurch arbeitet das Immunsystem nicht optimal, Krankheiten verlaufen problematischer.

Frage: Wen betrifft das denn alle?

Naja, Alle! Wieso? Nun, wenn der Raucher raucht, dann rauchen oft auch andere mit, die das eigentlich überhaupt nicht wollen: Nichtraucher, Kinder, Passivraucher, Haustiere, Fremde, Bekannte, Angehörige, geliebte und nahe Menschen. Experten beschreiben schon spezielle Passivraucherkrankheiten. Die jüngere Gesetzgebung zum Rauchen ist bemüht insbesondere die passiv Mitrauchenden zu schützen. Aber auch alle anderen, die weder aktiv noch passiv rauchen sind betroffen; denn sie haben nichts von den Gewinnen, durch Rauchwaren, werden aber an den Kosten beteiligt z.B. mit den höheren Beiträgen zur Krankenkasse, Finanzierung der Forschungsmittel durch Steuern, Kosten durch Prävention der öffentlichen Gesundheits-Behörden, Besuche bei rauchenden Verwandten in Krankenhäusern, während sie eigentlich lieber etwas ganz anderes täten.



Das Suchtgedächtnis

Wenn wir das Wort Gedächtnis lesen oder hören, dann denken wir zuerst an das, was wir erlebt haben, was wir noch planen zu tun, was wir uns gemerkt haben, was wir uns wünschen. Auch haben wir die Begriffe Kurzzeitgedächtnis und Langzeitgedächtnis schon mal gehört.

Im Folgenden geht es um ein Gedächtnis, das wir willentlich nicht so leicht beeinflussen können, es entzieht sich unserem Einfluss. Jedenfalls dann, wenn es einmal da ist, dann tut es das.

Von Phantomschmerzen haben wir schon mal gehört. Das mit dem Suchtgedächtnis ist etwas ähnlich, es wird gleich erklärt. Zu verstehen, was es damit auf sich hat, ist dann wichtig, wenn man es loswerden will.

Und das wollen Sie ja auch; denn dieses Ebook liest ja nur der, der wirklich aufhören will mit dem Rauchen, jetzt oder später, und dann will er auch kein Suchtgedächtnis mehr haben. Ganz klar, oder?

Das mit dem Suchtgedächtnis ist eine ganz wichtige Sache. Und ich sage es mit besonderer Betonung:

Ihr Entschluss, Nichtraucher zu werden ist besonders lobenswert. Ihr Weg dahin ist besonders steinig, liegt auch am Suchtgedächtnis. Der Erfolg einer immens großen Entwöhnungs-Branche/Therapien beträgt nur wenige Prozent. Deshalb passen Sie gut auf, wie Sie es mit Hilfe dieses Angebotes schaffen. Einzige Bedingung Ihrerseits: Sie müssen immer weiter wirklich aufhören wollen ! **W O L L E N !**

Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß, sagt ein bekanntes Sprichwort. Beim Suchtgedächtnis ist das umgekehrt: Es macht Sie heiß (z.B. heiß auf eine Zigarette), weil Sie es nicht wissen, dieses Gedächtnis arbeitet im Verborgenen, quasi ganz aus der Tiefe heraus. Nur dort können wir es auch treffen und löschen, weshalb unser Lösungsangebot auch funktioniert...



Alles Mögliche kann das Suchtgedächtnis wachrütteln. Dazu gehören beispielsweise schon einfache Bilder, wie Professor Dr. Andreas Heinz von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Charité Berlin mit seiner Forschungsgruppe Suchtmedizin herausfand. Bilder aktivieren das so genannte Suchtgedächtnis noch nach langer Zeit der Abstinenz.

In der Charité forschen einige Mediziner seit geraumer Zeit nach Lösungen des Problems, dass bei Suchtkranken die Rückfallrate sehr hoch ist, auch wenn Sie sich wirklich gerne von ihrer Sucht befreien wollen. Ursachenforschung und neue Behandlungsmethoden müssen her, die das Problem lösen können. Wissenschaftlich werden diese Arbeiten von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) und dem Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert.

Beim Rauchen ist die Abhängigkeit dadurch gegeben, weil in vielen Situationen geraucht wird, Stress zum Beispiel, „die Zigarette danach“, bei geselligen Runden zum Bier, zum Morgenkaffee usw. Das heißt, das Rauchen wird im Gehirn mit einem angenehmen Gefühl verbunden und dieses Gefühl verankert sich im Suchtgedächtnis. Fachleute sagen, dass dadurch das Belohnungssystem bedient wird. Das führt dann in der Regel zu einer sich selbst verstärkenden und sich selbst erhaltenden Tendenz der Sucht. Sie verteidigt sich, lässt sich durch Bilder, durch Erinnerungen usw. gerne wecken und möchte sich dann wieder ausleben. Deshalb hält sich die Sucht so lange. Das Gedächtnis der Sucht ist einfach zu stark. Ein Langzeitgedächtnis !

Bekanntlich kann man ein Gedächtnis programmieren. Das ist wie bei einem Computer. Deshalb hat man es so oft mit Hypnose versucht. Das bringt aber auch sehr wenig. Alle Therapieerfolge sind in der sehr geringen Erfolgsquote von nur 3 % enthalten. Den größten Anteil allerdings dabei haben die Leute mit der Schlusspunkt-Methode und einem besonders starken Willen.



Die mit der oben beschriebenen Gedächtnisbildung verbundenen Reize und Bilder, Situationen und Riten verändern auf Dauer im Gehirn Strukturen. Es bilden sich immer mehr Nervenzellen, die genau diesen Reizen folgen, mit der Zeit verselbständigt sich die Sucht völlig. Sie kennen das: jemand greift unvermittelt wie in Trance zur Zigarette, zum Feuerzeug, braucht nicht mal hinschauen und er raucht, raucht quasi wie beiläufig. In der Stadt sehe ich viele Menschen, jung und alt, Frauen und Männer, jeder Bevölkerungsschicht, die im Gehen ständig eine brennende Zigarette in der Hand halten und ab und zu daran ziehen.

Die sich selbst verstärkenden Prozesse der Sucht, und Zigaretten zu rauchen ist eine schwere Suchtkrankheit, haben hier offensichtlich ihr „Entwicklungsziel“ erreicht. Niemals käme ich auf die Idee, diese Personen auf der Straße anzusprechen und eine Lösung anzubieten. Bei Ihnen ist das ja anders: Ich will das nicht mehr, wirklich nicht mehr ! Das haben Sie sich gesagt, und Sie meinen das wirklich ernst. Denn sonst hätten Sie ja nicht bis hierher weitergelesen.

Professor Heinz hat mit seinem Team Versuchspersonen mit Hilfe der Magnet-Resonanz-Tomographie (MRT) untersucht, um das Suchtgedächtnis in Aktion zu erforschen. Es wurden Bilder gezeigt, die alleine schon das Gehirn in Gang setzten, um das Suchtmittel zu bekommen. Diese Untersuchungen gegeben über einen wichtigen Teil der Suchtmechanismen.

Die Ergebnisse der langen Untersuchungen sind klar: Die Süchtigen Raucher reagieren auf Bilder, welche im Zusammenhang mit dem Konsum des Suchtmittels stehen, sehr heftig, d.h., das Suchtgedächtnis reagiert darauf auch noch nach einem halben Jahr der Abstinenz.

Dadurch ist auch nach über einem halben Jahr noch eine Rückfallgefahr gegeben. Einmal Sucht, immer Sucht ?



Die Tabakindustrie nutzt diese Erkenntnisse seit langem. Zigaretten sind ein 200-Milliarden-Dollar-Markt ! Den wollen die Konzerne nicht verlieren. Man weiß also, dass alleine das Zeigen geeigneter Bilder den Konsum anheizt. Auch rauchende Zeitgenossen, Schauspieler und Idole regen den Konsum an. Die ganze Welt wird in dieser Richtung beeinflusst.

Eigentlich will man Ihren starken Willen brechen. Und man weiß, dass das geht. Man braucht ja nur Ihr Suchtgedächtnis zu kitzeln. Stärker werden Sie mit einer aktiven, freudevollen Gegenkultur !

WDR Köln:

Insgesamt 28 Prozent der über 15-Jährigen rauchen. Dabei ist Nikotin ein sehr starkes Gift. 1 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht mit der Nahrung aufgenommen ist tödlich! Eine Zigarette enthält übrigens 1 bis 2 Milligramm Nikotin.

Nikotin manipuliert das Gehirn. Bei einem Zug aus der Zigarette erreicht das Nikotin innerhalb von 7 bis 10 Sekunden über Lunge und Blutkreislauf das Gehirn. Dort setzt es Dopamin frei und stimuliert so das Belohnungssystem. Kurzzeitig tritt dann ein Gefühl der Entspannung ein. Fällt der Dopaminspiegel wieder, kommt es zu Entzugserscheinungen, wie zum Beispiel Nervosität. Um solchen Missempfindungen auszuweichen, greift der Raucher zur nächsten Zigarette. Eine Abhängigkeit ist entstanden. Der Zigarettenrauch enthält über 4.000 verschiedene Stoffe. Mehr als 70 davon – dazu gehört auch Teer – sind nach Angaben des deutschen Krebsforschungszentrums krebserregend. Erste Folgeerscheinungen treten meist erst auf, wenn man 25 Jahre lang regelmäßig geraucht hat. Bei abhängigen Rauchern sind die Strukturen im Gehirn grundsätzlich verändert. Dieses so genannte Suchtgedächtnis ist schwer rückgängig zu machen. Ehemalige Raucher behalten so lange ein Programm, das in ihnen schlummert.

Rauchen-Nichtraucher, ein Service von [Ihrem Heilsuse-Team in Köln](#)
www.Heilsuse.eu Autor: Dipl.-Wirtsch.-Ing. Karl Hinkel, MBM, Köln
Email-Adresse des Autors über: info@heilsuse.eu

Wollen wir, bevor wir zum nächsten Kapitel übergehen, auf dieser Seite zusammenfassen, wie Abhängigkeit funktioniert. Was passiert da genau, warum kommt man da so schwer wieder von los? Warum erlebt man das, was einen ja so sehr schädigt, als angenehm und tut das dann immer und immer wieder ???



Wie funktioniert also Abhängigkeit ?

Das, was wir hier zusammenfassen, kennen natürlich auch die Anbieter der Produkte, Tabakkonzerne, deren Forschungsabteilungen und deren Marketingabteilung. Nebenbei: Selbst habe ich nach dem Ingenieur- Studium Marketing studiert und Jahrzehnte im Vertrieb gearbeitet. Bei den Tabakkonzernen staune ich immer wieder, wie tödlich konsequent dort wissenschaftliche Erkenntnisse und politische Entscheidungen in eigener Werbung zum eigenen Vorteil verdreht benutzt, missbraucht.

Jede Sucht spielt sich in einem kleinen Teil des Gehirns ab, dem Nucleus accumbens, auch Belohnungssystem genannt. Millionen Jahre lange Evolution hat diesem Nervenknotten besondere Bedeutung zugeteilt: lebenswichtige Vorgänge wie Essen, Trinken, Sex werden mit einem Lustgefühl verbunden. Dazu produzieren die Nervenzellen den Botenstoff Dopamin. Suchterzeugende Stoffe verändern nun genau diesen Mechanismus. Nikotin steigert die Ausschüttung, Alkohol auch.

Auch die Wirkungsweisen harter Drogen ist genau erforscht. Dopamin selbst macht nicht den Suchtkick, sondern setzt hinter jedes Erlebnis, jeden Eindruck, Bilder, Geruch, Geschmack, Erlebtes, das mit dem Konsum einhergeht, ein Ausrufezeichen. Und das verfestigt die Sucht mehr und mehr. (Quelle: Freie Enzyklopädie)

Letztlich können dann alle diese Eindrücke restimuliert werden und die Sucht in Gang setzen. Mit Ihrem Willen hat das nicht viel zu tun, es sind zentrale, physiologische Mechanismen, schwer zu beeinflussen.



Das Schmerzgedächtnis

Ebenso wie beim Suchtgedächtnis merkt sich der Körper auch auf ganz tiefer Ebene die Schmerzen, die mit dem Rauchen einhergehen, die auf der Schleimhaut, an den Nerven, in den Atemwegen und in den feinen Blutgefäßen verursacht werden. Somit gibt es ein Schmerzgedächtnis durch Rauchen und Phantomschmerzen durch Rauchen.

Wiener Forscher haben sich hauptsächlich im Jahre 2006 mit dem Schmerzgedächtnis bei " schwachen Schmerzen " und den Mechanismen der darauf aufbauenden Schmerzverstärkung beschäftigt.

Ständige Schmerzen gehen einem auf die Nerven. Auch wenn sie nur schwach sind, sie äußern sich durch ein Kratzen im Rachen, leichte Kopfschmerzen, Kribbeln, Nervosität, Nervenschmerzen, Zittern u.a.m. Diese werden durch Rauchen gedämpft. Die damit verursachten Schäden im Körper verursachen eigentliche Schmerzen, die im Schmerzgedächtnis gespeichert werden, dieser Mechanismus hält einen scheinbar ewigen Teufelskreis aus Schmerzgedächtnis - Schmerzen - Dämpfung - Schmerzen usw. in Gang.

Auf subtile Weise trägt auch dies zur Erhaltung der Sucht bei.

Alle diese vielen kleinen Schmerzen durch das Rauchen werden im Körper verstärkt, was zu Unwohlsein, Kopfschmerz, Schwindel und noch viel mehr führt. Auch der Entzug des Suchtmittels verursacht diese Mikroverletzungen, die im Schmerzgedächtnis gespeichert, dann verstärkt werden. Das macht die gewollte Entwöhnung so schwer.

Wenn wir also wirklich Erfolg haben wollen, dann müssen wir sowohl das Suchtgedächtnis, als auch das Schmerzgedächtnis löschen.



Die Gewohnheiten

Rauchen und Gewohnheiten gehen Hand in Hand. Gewohnheiten sind wirklich eine große Hürde auf dem Weg vom rauchen zum Nichtraucher. Gewohnheiten können bewusst „anschafft“ sein oder sie haben sich eingeschlichen, sind übernommen worden oder den Umständen zu verdanken, in denen geraucht wurde.

Und sie sind hartnäckig, die Gewohnheiten. Wir kennen das aus dem übrigen Alltag. Gewohnheiten der anderen gehen uns auf die Nerven und den anderen gehen unsere Gewohnheiten auf die Nerven. Bei aller Liebe kann man kaum etwas daran machen. Gewohnheiten kommen auch durch Vereinbarungen zu Stande. Man geht zusammen eine rauchen. Das zementiert die Gewohnheiten besonders stark, weil eben soziale Einflüssen ganz besonders stark wirken.

Sie haben ja bereits die Entscheidung getroffen, dass Sie aufhören wollen. Deshalb will ich dieses Kapitel nicht noch ausdehnen.

Ihre Entscheidung ist ja Ihre ganz eigene Entscheidung. Sie hat wenig mit anderen zu tun. Sie brauchen deshalb keine Angst vor sozialer Isolation haben, noch vor dummen Bemerkungen.

Es ist mit den Gewohnheiten einfacher, wenn man nicht meint, man könne sie so einfach mal abschalten. Einfacher wird es, wenn Sie Gewohnheiten ersetzen, natürlich durch bessere, gesündere.

Von den unzähligen Tricks, diszipliniertem Selbstmanagement, was kaum einer schafft, erzähle ich nichts. Später biete ich Ihnen eine neue Lösung, die mächtiger ist und die Ihnen wirklich hilft. Deshalb können Sie jetzt schon ziemlich sicher sein, dass Sie Ihren Entschluss mit dieser Hilfe erfolgreich umsetzen werden.



Die Nikotinsucht

Sucht gibt es in vielen Formen. Die Nikotinsucht ist eine der am meisten verbreiteten. Wenn man sich umschaute, dann gehört Nikotinsucht zum Alltag. Die Statistik zeigt dies deutlich. Deshalb wird Nikotinsucht auch nicht als so tragisch wahrgenommen. Aber es ist natürlich anders: Rauchen ist eine sehr schwere Suchtkrankheit !

Sie wissen dies natürlich schon lange. Deshalb ist Ihnen auch die Bedeutung Ihres Entschlusses bewusst, mit dem Rauchen aufzuhören.

Langsam fängt es an, die Abhängigkeit wird immer stärker und dann werden regelmäßig zahlreiche Zigaretten geraucht, oft mit einem sehr schlechten Gewissen. Es ist einem schon klar, wie schädlich das ist, aber man kommt nicht mehr davon los.

Wir wollen keine Suchtkarrieren erzählen, es gibt einfach zu viele, da hat jeder eine andere. Oft beginnen die schon im Alter von 14 Jahren. Nikotinsucht ist die Abhängigkeit von dem Stoff Nikotin. Wirklich viele Menschen wünschen sich, aufhören zu können, so wie ja Sie auch.

Nikotin ist ein starkes Nervengift und Gefäßgift. Nikotin vergiftet auch alle Gewebe und Zellen des Körpers. Nikotinsucht äußert sich sowohl durch körperliche als auch durch psychische Symptome. Die Sucht ist so stark, sie den Süchtigen zur Befriedigung quasi zwingt.

Tabakrauch enthält noch sehr viele Stoffe, die sich gegenseitig verstärken. Und er enthält auch Teer, der sich in der Lunge ablagert. Wir wollen hier die Beschreibungen nicht immer weiter ausdehnen. Sie können aber gerne die Überschriften dieses Ebooks als Suchbegriffe im Internet benutzen, wenn Sie dazu weitere Details wünschen.

Dieses Ebook wird eine wirksame, neue Hilfe bieten beim Aufhören.

Die Schmerzsucht

Dass es tatsächlich eine Sucht nach Schmerzen gibt, ist nicht neu. Es gibt psychisch gestörte Mitmenschen, die sich vorsätzlich selbst verletzen. Aber Rauchen ist doch in Wirklichkeit das gleiche. Denn jeder Zug an der Zigarette, das Inhalieren des heißen, giftigen Rauches führt jedes Mal zu unzähligen Verletzungen im Körper.



Und dann gibt es durch die Gewöhnung daran quasi ein Zwang dazu, diese Verletzungen zu wiederholen. Die Nikotinsucht verursacht schon den Zwang durch die Abhängigkeit, die Schmerzsucht verstärkt das Ganze noch zusätzlich. (Kennen Sie das? Man hatte einen wackeligen Zahn, das tut nicht sehr weh, nur ein wenig. Immer wieder geht man mit der Zunge daran um den leichten Schmerz zu spüren. In etwa so können wir das mit der Schmerzsucht verstehen.

Dazugesagt, schon sehr oft habe ich im Bekanntenkreis gehört, dass Rauchen eigentlich Selbstzerstörung sei, etwas mit Resignation, mit sich betäuben zu tun hat. Und fast immer waren es Raucher, die dies geäußert haben. Bei dem hohen Konsum, den Zigarettenraucher heute haben, kann man kaum noch verstehen, warum die Zigaretten als Genußmittel bezeichnet werden. Aber der Tabakindustrie kommt das sehr entgegen.

Ehe wir das mit der Schmerzsucht weiter untersuchen: Denken wir einfach jeder für sich mal darüber nach. Sind wir nicht auch schmerz-süchtig? Vor einiger Zeit habe ich mit CD-Player und eingeschalteter Repeattaste über Mark Knopflers Song „Why Worry“ meditiert. Sicher gibt es keinen Menschen, der nicht schon verletzt wurde. Und bei langfristiger immer gleicher Verletzung kann es sicher auch zu einer Sucht zur Wiederholung kommen. Nach dem Motto „Mehr vom Schlechten!“

Die Entwöhnung

Wie kommen wir nun von der Sucht los? Vielleicht haben Sie es schon öfter versucht, aufzuhören. Dann waren die Entzugserscheinungen und die Qualen in den ersten Tagen und Wochen so stark, dass sich eine negative Erinnerung an diese Versuche bei Ihnen eingepägt hat. Aber auch dann funktioniert mein Lösungsangebot !



In diesem Falle ist man ja durch die wiederholten Mißerfolge und den Stress, der mit den Versuchen einherging, völlig frustriert. Verständlich.

Um so wichtiger ist es, dass wir hier vermeiden, Worte zu gebrauchen, die wertlos sind wie eine abgegriffene Münze, deren Wert man nicht mehr erkennt. Ein Lungenspezialist, der muss es ja wissen, sagt dazu: "Wenn ein gewohnheitsmässiger Raucher das Zigarettenrauchen stoppt, treten ab dem ersten Tag Entzugserscheinungen wie das Verlangen nach Zigaretten, eine depressive Verstimmung, Angst oder Konzentrationsschwierigkeiten auf. Diese akuten Entzugssymptome werden häufig als 'körperliche Abhängigkeit' umschrieben. Bei weiterer Nikotinabstinenz nehmen diese Beschwerden über zwei Wochen allmählich ab. Die psychische Abhängigkeit hält aber noch lange an. Das Greifen nach der Zigaretenschachtel, das Anzünden und der erste genussliche Zug sind für Raucher Verhaltensmuster, die sich fest eingeschliffen haben. Insbesondere in Stresssituationen laufen sie noch Monate später Gefahr, rückfällig zu werden." Christoph Wyser, Lungenspezialist in Luzern.

Für diese eingeschliffenen Gewohnheiten brauchen Sie einen Ersatz. Suchen Sie möglichst einen gesunden. Die Finger wollen beschäftigt werden, der Saugreflex, die Lippen, die Entgiftung des Gehirns muss in den ersten Wochen ausgehalten werden.

Und dann wenden Sie einfach die neue Lösung an, die ich Ihnen gleich vorstelle. Möglichst täglich, möglichst mindestens je 1 Stunde.



Die Heilung

Heilung kann nur heißen, dass das Suchtgedächtnis gelöscht ist, das Suchtverhalten abgewöhnt, das Schmerzgedächtnis mit seiner einhergehenden Schmerzsucht beseitigt ist und die entstandenen Schäden so weit wie nur irgend möglich rückgängig gemacht sind und alles wieder wirklich heile ist !!!

Wenn wir das geschafft haben, dann werden Sie sicher nicht wieder anfangen wollen und diese Erfolge zerstören. Noch besser: gleich stelle ich Ihnen mein Angebot vor. Wenn Sie diese Lösung anwenden, dann können Sie nicht wieder zurück. (Ich erkläre Ihnen dann auch, warum das so ist.)

Weil viele das bisher nicht für möglich gehalten haben, dass die Re-generation so weitgehend möglich ist, bestand auch die große Re-signation: Ach, jetzt ist das schon so schlimm mit mir, jetzt ist es eh egal... Auch wurden und werden für die Erholung des Körpers vom Rauchen so lange Zeiträume angegeben, dass aus diesem Grunde schon viele resignieren.

Außerdem finden viele die Literatur in Bezug auf die darin behandelten psychologischen und physiologischen Zusammenhänge zu kompliziert und unverständlich. Inzwischen hat sich das Zigarettenrauchen so etabliert, dass eine individuelle Ursachenforschung, warum also einer raucht, sehr schwierig ist. Alle Entwöhnungsangebote kämpfen auch gegen eine gigantische Industrie an.

An dieser Stelle verspreche ich Ihnen:

Wenn Sie sich mit unserem Lösungsangebot immer mehr heilen und lieben lernen, dann werden Sie ganz sicher nicht wieder rauchen !

Rauchen-Nichtraucher, ein Service von [Ihrem Heilsuse-Team in Köln](http://www.Heilsuse.eu)
www.Heilsuse.eu Autor: Dipl.-Wirtsch.-Ing. Karl Hinkel, MBM, Köln
Email-Adresse des Autors über: info@heilsuse.eu

Das Angebot - Eine durchgängige Lösung

Nachfolgend biete ich Ihnen eine einfache, sichere und wirkungsvolle Hilfe an. Einfach heißt: Diese Funktionsmittel sind von jedem anhand einer simplen Erläuterung anwendbar. Sicher bedeutet: Es gibt keine unerwünschten Nebenwirkungen, es handelt sich nicht um ein Medikament, sicher bedeutet auch, dass diese Anwendungen vielfach erprobt sind. Es hat noch keine Komplikationen gegeben. Und auch Sie werden damit gut zu Recht kommen. Wirkungsvoll meint: Die Funktion basiert auf physikalischen Grundlagen und stellt eine zwangsläufige Wirkung her. Diese Lösung ist begutachtet und patentiert, Nr.20 2006 012 133.1



Die nachfolgend dargestellte Lösung zur Unterstützung Ihres Raucherausstiegs ist keine Alternative zu den zahlreichen bestehenden Entwöhnungstherapien. Es ist eine neue, einfache, sichere und vor allem wirkungsvolle Lösung zur Regeneration.

Wenn man sich als Ingenieur mit einem solchen Thema befasst, dann denkt man zuerst ans „Funktionieren“ der Lösung selbst.

Das nachfolgende Angebot basiert auf Mikrokristall-Flächen, die unter dem Markenzeichen Heilsuse® angeboten werden. Diese Produkte zu genau diesem Zweck einzusetzen geschah, nachdem Kunden darauf aufmerksam gemacht haben, dass man durch die Kristallflächen hervorragend gut und sicher Entwöhnung vom Rauchen damit unterstützen kann. Das war vor gut zwei Jahren.

Und ich habe es selbst damit geschafft! ES FUNKTIONIERT !

Edelsteine - Kristall - Flächen

95 % der Welt ist kristallin, 5 % sind biologische Masse.
Von diesen 5 % sind 50 % kristallin, der Rest Hohlräume.

Kristalle haben ein höchstes Maß präziser Struktur.
Sie bilden den Kern, Dreh- und Angelpunkt der Physik.



Im Rahmen umfangreicher Entwicklungen der Mikrostruktur-Forschung sind eine Reihe von Produkten entwickelt worden, wodurch jetzt diese Kristallstrukturen zur Unterstützung unseres Wohlergehens eingesetzt werden können. Diese Produkte heißen Edelsteine - Kristall - Flächen.

Hier sind natürliche Kristalle wie beispielsweise Amethyst und Turmalin in Mikrokristalle gespalten und in einer Vakuumkammer versiegelt in flexible Flächen. Auf diese Weise sind Naturkristalle sehr flexibel, und einfach anzuwenden. Die Kristallflächen sind unzerbrechlich & durabel.

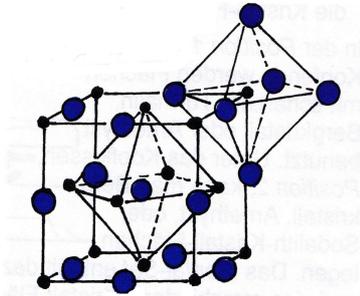
Nachfolgend wird die Funktionsweise beschrieben. Die Anwendungsbereiche sind: Schmerzen, Schlafstörungen, Ein- & Durchschlafen, das Konzentrationsvermögen, Entgiftung, Entspannung und Regeneration.

Nun erkennen Sie schon, diese Dinge haben auch alle mit dem Entzug bei der Raucherentwöhnung zu tun: Kopfschmerzen durch Nikotinentzug, schlechter Schlaf, Nervosität, Konzentrationsstörungen, Stress...

Deshalb bieten die Edelsteine-Kristall-Flächen auch für Raucherstop:

Eine Durchgängige Lösung, einfach, sicher und wirkungsvoll.
Einfach heißt, Sie können bei der Anwendung nichts falsch machen.
Sicher heißt, es gibt keine unerwünschten Nebenwirkungen.
Wirkungsvoll heißt, als biophysikalische Funktionsmittel wirken sie durch Bioresonanz ordnend und regenerierend - unterstützend.

Funktions- & Wirkungsweise der Kristallflächen



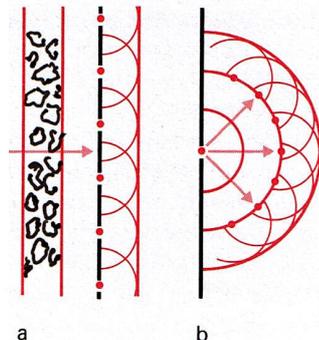
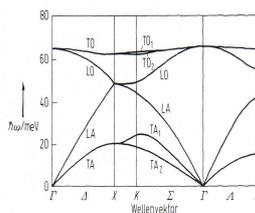
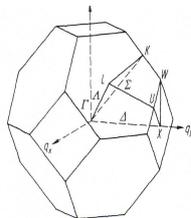
Die Edelsteine haben eine ganz besonders präzise innere Ordnung und leisten uns die besten Dienste in der Naturheilkunde. Angewandte Mineralogie zu unser aller Nutzen.



Merkmale, Funktionen und Nutzen der Edelsteine - Kristall - Flächen im Überblick:

Kristalle mit perfekten Strukturen geben über eine Kristallfläche gleichförmige Schwingungen ab. Maßgeblich ist Struktur. Die Idee war nach vielen Jahren erst geboren. Heilkrystalle in unterschiedliche Kleinkristalle gespalten und im Vakuum dauerhaft versiegelt.

Auf Grund ihrer Gitterschwingungen geben Kristalle an der Oberfläche Schwingungen ab. Diese sind in Energiebändern dokumentiert. Die Abbildungen zeigen das Prinzip von links nach rechts: ein Kristall, Mikrokristalle, Energiebänder und Kristallfläche mit Schwingungen.



Strukturen und Güte dieser Resonanz-Systeme sind besonders gut. Die entspannende Wirkung entsteht sofort, wie auch die Regeneration, was Sie gleich im Spiegel wahrnehmen werden. Entzugssymptome werden gedämpft oder bleiben bei täglicher Anwendung völlig aus !

Anwendung spezieller Edelsteine - Kristall - Flächen im Verlaufe der Raucherentwöhnung für 2 Jahre :

Im Nichtraucher - Set der Kristallflächen sind drei große Kristallflächen enthalten: Turmalin, Bergkristall & Disthen.

Bergkristall ist ein Quarz, das hat jeder schon mal gehört. Turmalin & Disthen sind Silikate mit komplexen Strukturen.



Weil wir alle wissen, wie problematisch die Entzugsphase ist, haben wir hier drei große Kristallflächen gewählt. Natürlich können diese vielleicht später durch weitere Kristallflächen ergänzt werden, wenn Sie erlebt haben, wie gut Ihnen diese Anwendungen tun.

Es gibt hauptsächlich vier Anwendungen dieser Kristallflächen:



Die nachfolgende Beschreibung der Anwendungen wird ausführlich sein, sie enthält die Maßnahmen, die Sie mit Hilfe der Kristallflächen treffen müssen, damit Sie gut durch die Entzugsphase kommen und die Regeneration einleiten. Außerdem sind noch ergänzende Dinge aufgeführt, die Ihnen sehr helfen werden.

Wir haben es hier nicht mit einem Medikament zu tun. In Wirklichkeit ist es aber für diesen Zweck viel wirkungsvoller und funktioniert wirklich.

Die erste Anwendung erfolgt durch das Legen der Kristallflächen aus dem Nichtraucher - Set unter Ihr Kopfkissen. Sie beginnen am ersten Tage mit der schwarzen Turmalin - Kristallfläche. Einfach unter das Kopfkissen legen. Das ist alles. Der schwarze Turmalin hat eine sehr komplexe Kristallstruktur, er ist gut dafür geeignet, die Funktionen



des Gehirns während der Nacht zu unterstützen. Wenn Sie Gelegenheit dazu haben, können Sie diese Kristallfläche auch tagsüber in den Rücken legen und auch beim Fernsehen, wenn Sie auf der Couch liegen, können Sie direkt den Kopf darauf legen. Legen Sie in diesem Falle ein Baumwolltuch, z. B. ein dünnes Handtuch zuerst über die Kristallfläche. Wenn Sie einschlafen, gut so; denn Sie brauchen die Ruhe, nach all dem Stress, den Ihr Körper durch das Rauchen erlebt und glücklicherweise überlebt hat.

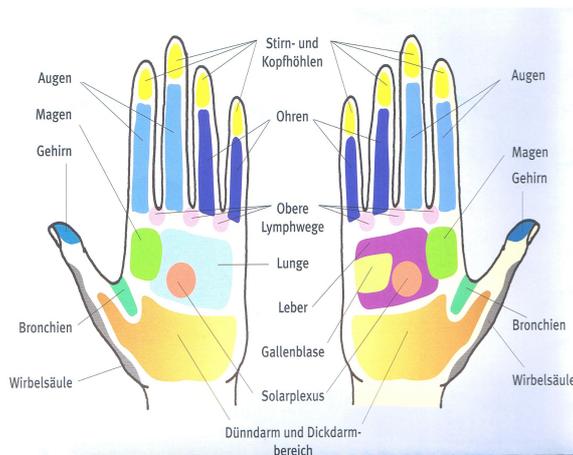
Bei der zuletzt genannten Anwendung dürfen Sie natürlich auch seitlich mit dem Kopf darauf liegen. Für die Nacht legen Sie die Turmalinfläche immer wieder unter das Kopfkissen.

Für die nachfolgend beschriebenen Anwendungen muss man wissen,

dass alle Organe durch Reflexzonen auf den

Handflächen erscheinen.

Und die reflektorische Wirkung ist tatsächlich sehr groß. Die Finger sind auf der Großhirnrinde besonders stark gespiegelt. Die Innenfläche aller Finger ist mit Stirnhöhle, Nebenhöhlen + Nasenhöhle verbunden.



„Oh, jetzt wird die Nase frei!“ ist daher auch sehr oft die erstaunte Bemerkung vieler Anwender, wenn sie zum ersten Male Kristallflächen einige Minuten lang in den Händen halten.

Nehmen Sie je eine Kristallfläche (z.B. Bergkristall und Disthen) leicht gebogen für min. 30 Minuten in die Hände bei entspannten Sitzen.

Wenn Ihnen das alles jetzt schon etwas kompliziert vorkommt, keine Sorge, wir fassen alles nachher noch gut so zusammen, dass Sie die Gebrauchsanleitung auswendig behalten können. Wenn Sie sich für die hier angebotene Hilfe zur Unterstützung zu Ihrem Entschluss, das Rauchen aufzuhören *) entscheiden, dann werden Sie ab dem ersten Tage schon alles richtig machen !



*) Überzeugen will und kann ich Sie nicht ; und ich weiß ja, wie schwer das ist ! Dieses Ebook ist gemacht für alle, die bereits wirklich selber aufhören wollen. Wenn Sie noch nicht ganz sicher sind, können Sie sich selbst durch die Kristallflächen dazu bringen, aufhören zu wollen und dann klappt das nach einigen Wochen ganz bestimmt auch. Diesen Zusammenhang erkläre ich später.

Bis jetzt haben wir zwei Anwendungen: Die Turmalinfläche unter Ihrem Kopf (mit einem dünnen Baumwolltuch darüber) während Sie bequem auf der Couch liegen, fernsehen oder lesen. Dann die Anwendung mit Bergkristall- und Disthen- Kristallfläche über die Handinnenflächen. Da Sie das jetzt regelmäßig durchführen, und auch über Nacht die Fläche mit dem schwarzen Turmalin unter Ihr Kopfkissen legen, merken Sie, dass Sie ruhen wollen, der Körper beginnt zu regenerieren, der Schlaf wird immer besser.

Wenn Sie (könnte ja sein) jetzt eine Zigarette rauchen, dann stellen Sie erstens fest, dass sich Ihr Körper eigentlich dagegen wehrt, und Sie verspüren den unbedingten Drang, ein Glas Wasser zu trinken - Ihr Körper möchte entgiften. Komischerweise entwickeln Sie auch jetzt - eigentlich ist das ja ein Rückfall - kein schlechtes Gewissen, keine Re-signation. Sie spüren irgendwie ganz tief, dass die ganze Sache jetzt ganz anders, mit viel mehr Bewusstsein abläuft. Und Sie bleiben ruhig.

Passen Sie jetzt auf: Es wird noch immer besser; denn Ihr Gefühl der Sicherheit wächst ständig, Sie mögen sich selbst mehr und mehr !

An dieser Stelle möchte ich mal ganz kurz ausführen, dass die Edelsteine-Kristall-Flächen keine „esoterischen Produkte“ sind. Sie sind das Ergebnis einer 10-jährigen Entwicklung im Ingenieurwesen der angewandten Mineralogie, Mikrostrukturtechnik, Naturheilkunde-Forschung biophysikalischer Funktionsmitteln: Physik für Physiologie. Erzählen ersetzt das Erleben nicht. Probieren Sie es aus.



Nach einigen Wochen merken Sie, dass Veränderungen in Ihnen vorgehen. Ganz besonders stellen Sie fest, dass Sie wirklich nicht mehr rauchen könnten, absolut nicht mehr wollen, dass Sie immer mehr das Gegenteil wollen und lieben: gesund leben, regenerieren, den Alptraum des Rauchens vergessen und Sie wollen nie wieder zurück.

Jetzt kommen noch zwei wichtige Anwendungen: Durch die sanfte Neurostimulation, die die Kristallflächen machen, kann man die ganze Atmung, Lunge, Bronchien, Bauchfell usw. stärken. Die Anwendung dazu:

Immer, wenn Sie morgens nicht weg müssen, also z.B. samstags oder sonntags führen Sie direkt morgens nach dem Erwachen - in der Regel müssen Sie erst mal zur Toilette, legen sich dann bitte wieder hin - die folgende intensive Anwendung durch:

- die Kristallfläche mit Disthen liegt direkt unter dem Hinterkopf
- die Kristallfläche mit Turmalin liegt direkt unter dem oberen Rücken
- die Kristallfläche mit Bergkristall liegt mittig unter dem unteren Rücken

So liegen Sie noch eine halbe bis eine Stunde, vielleicht schlafen Sie auch wieder ein für kurze Zeit. Das ist wirklich intensiv. Was geschieht da eigentlich? Die Reflexzonen werden behandelt und es erfolgt eine Neurostimulation durch die natürlichen Mikrokristalle in den Flächen.

Durch die Behandlungen entsteht Regeneration und Empfindsamkeit auf Zellebene, komplexe Selbstheilungsprozesse werden aktiv.

Neben dieser körperlichen Regeneration geschieht auch etwas mit oder im Geist. Irgendwie entwickelt man durch diese Anwendungen ein Bewusstsein, das immer wieder mit sanft erinnernden Fragen sich bemerkbar macht:



„ Was habe ich mir da angetan ? Das ist doch kein Spaß ! Das ist ja eine riesige Katastrophe mit dem Rauchen ! Und ich freue mich drauf, wenn dieser Alptraum endgültig vorüber ist und alles wieder heile ist. Ohne Rauchen ist alles viel besser !“
Tatsächlich brauchen Sie dabei auch keine Angst vor einem schlechten Gewissen zu haben. Es entsteht eine neue Wirklichkeit und eine echte Freude auf die lange Zeit ohne die Selbstverletzungen und Probleme durch das Rauchen. Diese tolle Zeit, die vor Ihnen liegt.

Mit der Zeit kommen Sie dann darauf, dass Zigarettenrauchen wirklich kein Spaß ist, sondern ein „ziemlicher Hammer.“ Und diese untrügliche Erinnerung ist irgendwie jeden Tag mal da. Aber durch den Einsatz der Kristallflächen ist das gar nicht mal so unangenehm; denn

Die psychische Wirkung der Edelsteine - Kristall - Flächen wirkt sich noch viel positiver aus, als die rein körperliche. Das bedeutet für Sie: Sie fühlen sich stabiler, klarer, die Konzentration nimmt zu, Sie werden immer achtsamer, und auch immer liebevoller gegenüber sich selber .

Jetzt, nachdem Sie die positiven Auswirkungen der Kristallflächen gut kennen, verstehen Sie auch, warum wir nicht mit missionarischem Eifer gegen das Rauchen zu Felde ziehen mussten, warum wir keine 100 Seiten Fakten gegen das Rauchen anführen müssen und uns mit den Kristallflächen darauf verlassen können, dass Ihre Entschluss, mit dem Rauchen aufzuhören, prima unterstützt wird.

Auch wenn Sie es mit Unterstützung der Kristallflächen schaffen, seien Sie mit Recht richtig stolz, wenn Sie wirklich nie mehr rauchen müssen.

Seien Sie mit Recht richtig stolz auf sich, wenn Sie es jetzt wirklich schaffen. Denn Zigarettenrauchen ist eine schwere Suchtkrankheit. Und viele negative Folgen kommen zwangsläufig. Jeder Zahnarzt kann Ihnen erzählen, dass bei Rauchern die Betäubungsspritzen nicht so gut funktionieren, dass die Wunden schlechter heilen, Raucher haben sehr viel mehr Probleme mit den Zähnen. Durch Rauchen entsteht Oxidativer Stress im Körper. Die angebotenen Kristallflächen haben die gegenteilige Wirkung. Sie wirken antioxidativ.



Dadurch kommt es, dass der Körper leichter entgiftet und regeneriert.

Garantiert und endgültig nicht mehr rauchen werden Sie, wenn Sie lange genug die Sauberkeit des Nichtrauchens genossen haben und wenn die entstandenen Schäden nach und nach behoben sind.

Garantiert nicht mehr rauchen werden Sie, wenn Sie sich dadurch, dass Sie lange genug gespürt haben, wie Ihr Körper sich reinigt und regeneriert und Sie sich selbst unbegrenzt und bedingungslos lieben.

Garantiert niemals wieder rauchen werden Sie, wenn Sie sich alle Selbstverletzungen, die Sie Ihrem Körper zugefügt haben, restlos verzeihen haben und nur noch gesund leben, atmen und klar denken.

Kristallflächen richtig eingesetzt haben die Wirkung, dass sie die bewusste Wahrnehmung dieser Prozesse stark und sicher fördern.

Insbesondere unterstützen die Kristallflächen auch die notwendige Regeneration der Atemwege, die Reinigung des Gewebes, der Gefäße.

Entzugssymptome wie Kopfschmerz, Zittern, Unruhe, Schwitzen, Schlafstörungen beim Ein- und Durchschlafen, Konzentrationsstörungen sowie Gereiztheit und andere mehr entfallen fast völlig.



Fassen wir mal kurz zusammen:

Nachfolgend ist eine Abbildung der Kristallflächen. Je eine Bergkristall und Disthen - Fläche nimmt man leicht gebogen in die Hand für ungefähr 30 Minuten oder auch länger.

Die Fläche mit den schwarzen Turmalinkristallen legt täglich unter das Kopfkissen.

Dann, wenn man sich das zeitlich leisten kann, dann legt man morgens nach dem Aufwachen die Disthen-Kristallfläche direkt unter den Hinterkopf, die Turmalinfläche unter den oberen Rücken, die Bergkristall-Fläche unter den unteren Rücken. Diese Anwendung machen Sie so oft Sie mögen und jeweils so lange wie Sie wollen.

Die patentierten Edelsteine-Kristall-Flächen werden unter der Marke Heilsuse und im gleichnamigen Internet-Shop angeboten.

Dort können Sie weitere Kristallflächen und deren Anwendungen kennen lernen. In diesem kostenlosen Ebook gibt es ein besonderes Angebot:

Sie erhalten alle drei beschriebenen Edelsteine-Kristall-Flächen, die zusammen 104,85 Euro kosten würden für zur Zeit 79,- Euro. Weitere Extras sind noch eingeschlossen; denn wir liefern immer mehr, als Sie bestellen und berechnen weniger.

Sie erhalten eine bedingungslose 90 Tage - Zufriedenheitsgarantie, das heißt für Sie, Geld zurück, wenn Sie wirklich nicht zufrieden sind. Bitte nutzen Sie per Email oder Telefon unsere kostenlose Beratung.

Durch Zigarettenrauchen über einen längeren Zeitraum sind auch viele andere Organe, das Gewebe, die Atemmuskulatur und ganz besonders natürlich die Atemwege geschädigt.

Dazu beachten Sie die weiteren Anwendungs - Empfehlungen genau:

Rauchen-Nichtraucher, ein Service von [Ihrem Heilsuse-Team in Köln](http://IhremHeilsuse-Team.inKöln)
www.Heilsuse.eu Autor: Dipl.-Wirtsch.-Ing. Karl Hinkel, MBM, Köln
Email-Adresse des Autors über: info@heilsuse.eu

Wir haben es uns bisher erspart : grausige Bilder mit einer Raucherlunge, die ganzen Details zum Atmungstrakt, der ja am stärksten in Mitleidenschaft gezogen wurde, nähere Illustrationen zu den Gefäßschäden, d.h., Schnittbilder von zugesetzten Arterien und Venen haben wir auch nicht gesehen. Dies alles aber gibt es und es gibt noch viel mehr. Einiges dazu sollte man wirklich berücksichtigen:



Tausende Schadstoffe lagern sich mit der Zeit im Körper ab. Und es ist lange bekannt, wo sie die meisten ungunstigen Folgen haben: Überall da, wo die Blutgefäße ganz fein werden. Aber da spielt sich eigentlich das Leben ab. Über diese feinen Äste der Blutbahnen werden auch die Zellen mit Nährstoffen und mit Sauerstoff versorgt.

Durch die Anwendung der Kristallflächen und die dadurch bewirkte Stimulation werden die Kapillaren, so nennt man diese feinen Blutbahnen, frei. Der Nervstoffwechsel wird unterstützt und das Gewebe reinigt sich rasch. Trinken Sie Wasser um die Ausleitung zu fördern.

Die bisherige Anleitung für die Anwendung der Kristallflächen berücksichtigt bereits, dass Augen, Gehör, Gesicht und Atemwege, Bronchien und Bauchfell sowie Nieren und alle weiteren inneren Organe stark unterstützt werden müssen, um von dem Stress, den sie durch das Rauchen erfahren haben, zu regenerieren.

Wir wiederholen die Anwendungen:

- Schwarze-Turmalin-Fläche täglich unter das Kopfkissen
- möglichst oft morgens die Disthen-Kristallfläche direkt unter den Kopf
- die Bergkristall-Fläche unter den unteren Rücken (für Nieren etc.)
- dazu die Turmalin-Fläche unter den oberen Rücken

Anwendungen morgens, aber auch abends durchführen.

Schlafen, viel schlafen; denn die Stressuhr läuft jetzt für Ihren Körper eine Zeitlang rückwärts, und das erfordert viel Ruhe, viel Schlaf.

Wir haben alle mit dem Rauchen erfahren, wie stark die Gewohnheiten sind. Wenn Sie jetzt die schlechten durch gute ersetzen, geht etwa folgendermaßen: anstatt wie gewohnt am Küchentisch sitzen und rauchen, einfach loslaufen und einen Spaziergang machen. Sicher entdecken Sie in der Umgebung immer wieder etwas Interessantes. Sport ist gut. Ganz wirksam ist es, den Geist zu stützen.



Das geht so: Sie nutzen so genannte Affirmationen. Das sind Bejahungen, Zustimmungen, Versicherungen. Wichtig bei den Affirmationen ist, dass sie von einem Fachmann getextet sind; denn da kommt es tatsächlich auf jede Silbe an. Mittlerweile gibt es zahlreiche gute Nichtraucher-Affirmationen. Da diese nicht patentiert sind habe ich für Sie eine Liste zusammengestellt. Affirmationen haben Sie am besten auf einem Kärtchen und in der Brieftasche. Und wenn Sie Ihre Brieftasche in die Hand nehmen, dann lesen Sie die Affirmation durch. Das geschieht ganz entspannt, die Wirkung wird tief im Unterbewusstsein quasi von selbst erzeugt - wie ein Samenkorn, das aufkeimt.

Auch in subliminalen Audio-Botschaften, Nichtraucher-CDs usw. werden Affirmationen genutzt. Diese sollen sich direkt an das Unterbewusstsein richten, dort gespeichert werden und verstärkend wirken.

In unserem Falle, wo Sie ja schon fest entschlossen sind, nicht mehr zu rauchen und durch die Kristalltechnik unterstützt werden, können die Kärtchen gut eingesetzt werden. Auch können Sie Affirmationen auf den Badezimmerspiegel kleben, an der Küchentüre befestigen...

Die Kraft der Affirmationen ist ganz klar :
Affirmationen geben ein Ziel vor, auf das dann die Aufmerksamkeit ausgerichtet wird. Und wo die Aufmerksamkeit ist, fließt die Energie.
Zum Nichtmehrtrauchen brauchen Sie viel Energie und Stärke.

Nie wieder rauchen werden Sie garantiert dann,

Wenn Sie einen großen Respekt vor Ihrem Körper haben.

Wenn Sie die immens höhere Lebensqualität genießen.

Wenn Sie sich darüber freuen, Beschwerden los zu sein.

Rasch werden Sie es ja selbst erleben und schätzen:



„Mit dem Rauchen aufzuhören ist das allerstärkste Medikament !“

Die beschriebenen Kristallflächen werden Ihnen von Anfang an die Angst vor den üblichen Entzugssymptomen nehmen, Regeneration findet rascher statt.

Die Kristalltechnik hat folgenden Nutzen:

Sie unterstützen die Selbstreinigung des Körpers, die Entgiftung.

Sie fördern den Stoffwechsel der Zellen, Regeneration von innen.

Sie helfen bei der Regeneration der feinen Blutgefäße immens.

Sie beruhigen das Nervensystem und bauen es wieder mit auf.

Affirmationen können Ihnen zusätzlich dabei helfen durchzuhalten,
sie

formulieren und beschreiben bildhaft ein erstrebenswertes Ziel,

erzeugen die Ausrichtung auf dieses Ziel und unterstützen Ihr

Beharrungsvermögen auf Ihrem Weg, dieses Ziel zu erreichen.

Natürlich erhalten Sie von uns auch eine Auswahl sinnvoller ausgewählter Affirmationen

Wir wissen, dass es weitere Hilfsmittel wie Nikotinplaster und -Kaugummi gibt.

Bei Interesse lassen Sie sich dazu von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten.

In aller Regel benötigen Sie neben den Kristallflächen keine weiteren Hilfsmittel.

Rauchen-Nichtraucher, ein Service von [Ihrem Heilsuse-Team in Köln](#)

www.Heilsuse.eu Autor: Dipl.-Wirtsch.-Ing. Karl Hinkel, MBM, Köln

Email-Adresse des Autors über: info@heilsuse.eu

Wie können Sie nun Ihre Edelsteine-Kristall-Flächen erhalten, was kosten sie, wie lange halten sie ?

Zuerst die ganz gute Nachricht: Erst einmal kosten die drei Kristallflächen nichts. Dann noch eine gute Nachricht: Danach kosten sie weniger als die Hälfte vom Listenpreis. Das sind 45,- Euro inklusive Versandkosten. Die dritte gute Nachricht: Danach haben Sie auch kein Risiko; denn



Sie haben ein 90 Tage Rückgaberecht ohne Wenn und Aber. Sie brauchen auch keine Begründung abzugeben. Ein einfaches Mail reicht dazu völlig aus. Jetzt sage ich Ihnen, wie es genau abläuft:

Sie haben sich bereits ernsthaft entschieden, mit dem Rauchen auf-

zuhören. Diesen Entschluss kann ich mit der Abbildung links absolut bestätigen; denn Reduzieren macht wenig Sinn, wie Forschungen bestätigen! (Apothekenumschau 2/07)



Photo: Maurizio / Photo: Maurizio / Photo: Maurizio / Photo: Maurizio / Photo: Maurizio

A 22/07

Apotheken Umschau 65

Sie bestellen die Kristallflächen und erhalten diese nach spätestens 5 Tagen mit der Post (A4-Umschlag)

Erst nach weiteren vier Wochen erhalten Sie eine Rechnung über 45,- € In der Zwischenzeit werden wir Sie weiter informieren per Mail. Die 90 Tage-Garantie gilt natürlich.

Auf diese Weise haben Sie wirklich Gelegenheit uns kennen zu lernen. Wir haben die Chance, die Hoffnung und das Vertrauen rechtfertigen zu können, das Sie uns entgegenbringen durch guten Service. Sicher bekommen Sie diese Zusagen auch alle schriftlich mit der Lieferung.

Rauchen-Nichtraucher, ein Service von [Ihrem Heilsuse-Team in Köln](http://IhremHeilsuse-Team.inKöln)
www.Heilsuse.eu Autor: Dipl.-Wirtsch.-Ing. Karl Hinkel, MBM, Köln
Email-Adresse des Autors über: info@heilsuse.eu

Das führen wir in dieser Weise durch, damit Sie nicht nur glauben können, sondern durch eigene Erfahrung und Fortschritte in der Anwendung dieser neuen Technik selber wirklich nachvollziehen können und bestätigen können, dass die Edelsteine-Kristall-Flächen wirklich so hilfreich sind beim Raucherentzug, Entgiften und vor allem beim Regenerieren, damit alles wieder heile wird.



Sie werden keine finanziellen Risiken eingehen; denn Sie bezahlen erst etwas und nur dann etwas, wenn Sie wirklich überzeugt sind.

Sie werden auch keine Anwendungsrisiken eingehen; denn wenn am Anfang die Wirkung etwas zu stark erscheint, verringern Sie die Dauer.

Sie werden dann weiterhin begleitende Beratung zur Anwendung erhalten. Dazu gehören unter anderem die folgenden Komponenten:

- Sie bekommen eine zusätzliche Kristallfläche im Postkartenformat für die Brusttasche des Hemdes oder zum Mitnehmen überhaupt.
- Ein weiteres kostenloses Ebook zum Thema Ernährung. Darin werden die eigentlichen Knackpunkte erläutert, es ist keines der üblichen Ernährungsratgeber. Nebenbei können Sie durch diese Tipps langfristig Geld einsparen bei optimaler Nährstoffversorgung.
- Ein paar tolle Tricks zur noch wirkungsvolleren Anwendung Ihrer Kristallflächen für zu Hause und für Unterwegs.
- Stoppschilder zum Ausdrucken in verschiedenen Größen: „Nichtraucher - na klar“ u. a. m.
- Audio- und Videomaterial damit Sie auf Ihrem Weg bleiben
- Affirmationen zum Ausdrucken und Ausschneiden
- Eine Online-Bibliothek mit viel Hintergrundwissen zur Kristalltechnik und anderen damit möglichen Anwendungen.

Sicher ist Ihre Entscheidung für Kristallflächen nun nicht mehr schwer.

Wir geben uns die größte Mühe, damit wir von Ihnen weiterempfohlen werden können !

Rauchen-Nichtraucher, ein Service von [Ihrem Heilsuse-Team in Köln](#)

www.Heilsuse.eu Autor: Dipl.-Wirtsch.-Ing. Karl Hinkel, MBM, Köln

Email-Adresse des Autors über: info@heilsuse.eu

Die Kristallflächen werden ein wichtiger Bestandteil in Ihrer Hausapotheke sein. Es gibt weitere Anwendungen dafür und diese sind auf den Kristallflächen selbst und im Begleitmaterial erklärt. Die lange Lebensdauer dieser Kristallflächen selbst in Verbindung mit unseren Garantien sichern Ihnen einen langfristigen und großen Nutzen. Aber Erzählen ersetzt das Erleben nicht und Probieren geht über Studieren. Nutzen Sie die Unterstützung dieser neuen patentierten Technologie. Wir danken Ihnen bereits jetzt für das Vertrauen und sagen Ihnen schon heute die zuverlässige Ausführung Ihres Auftrages zu.



Der folgende Link ist ein Schalter zu unserem Shop, Sie kommen mit diesem Link genau an die Position, wo Sie die Kristallflächen für den Raucherstop bestellen können. Wenn Sie der Bestellanweisung folgen möchten, haben Sie die Wahl zwischen Bestellung auf Rechnung, Paypal, Sofortüberweisung usw. In jedem Fall gelten oben gegebenen Garantien.

Bei www.Heilsuse.eu unter der Kategorie "Nichtraucher werden" finden Sie auch ein interessantes Video und die Produkte erklärt.

Natürlich können Sie auch auf jeder Seite dieses Ebooks auf den Link info@heilsuse.eu klicken und Ihre Bestellung formlos aufgeben - etwa so:

„Hiermit bestelle ich die Kristallflächen für Nichtraucher ...“
Auch telefonische Bestellungen nehmen wir jederzeit an.

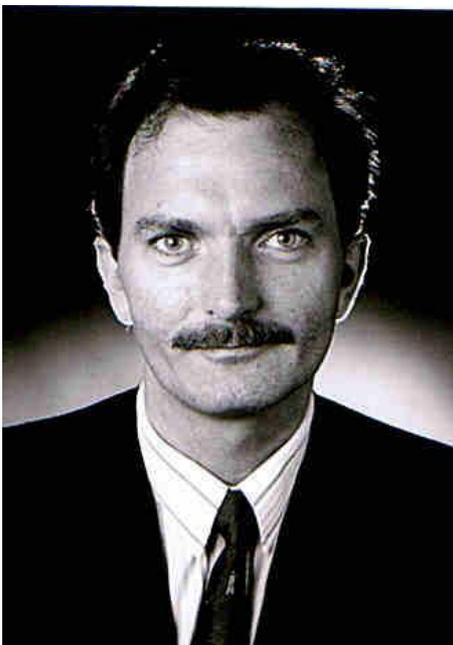
Wir freuen uns, wenn wir Sie als neuen Anwender der Edelsteine-Kristall-Flächen begrüßen dürfen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Karl Hinkel', written in a cursive style.

Über den Autor: Karl Hinkel, Jahrg. 1954 begann eine gründliche Berufsausbildung zum Technischen Zeichner im Kunststoff-Maschinenbau bei der Firma SMS in Südwestfalen und schloss diese praktisch und theoretisch mit GUT ab im Alter von 17 Jahren. Danach folgten das Abitur auf dem Zweiten Bildungsweg, der Zivildienst im technischen Bereich Krankenhaus Kreuztal-Kredenbach.



Im Anschluss folgte eine klassische Ingenieurausbildung Fachbereich



Wirtschafts- und Betriebstechnik, Produktionstechnik in Köln. Danach begann eine zehnjährige Phase als Vertriebsingenieur für Computer-Systeme für die Produktionsplanung in der Industrie, für Konstruktion, Fertigung, Forschung und Entwicklung sowie für die Lehre an Technischen Hochschulen. Berufsbegleitend absolvierte Karl Hinkel einen weiteren Masterstudiengang im Technischen Marketing der Freien Universität Berlin. Alle Schulen und Hochschulen sind überdurchschnittlich gut bestanden und mit ernsthaftem

Interesse an allen Sachfragen absolviert .

Die Ingenieurarbeit befasste sich mit der Qualitätssicherung in der Produktion von Hochvakuum-Systemen.

Sein besonderes Tätigkeitsfeld liegt seit zehn Jahren im Bereich Angewandte Mineralogie, Mikrostrukturforschung, Bioresonanz . Kontinuierliche Fortbildung in den Bereichen Technologie, Biologie, und Gesundheitsberatung, gehören für ihn seit langem zum Alltag. Laufenden Neuentwicklungen gilt sein besonderes Interesse.

ANHANG

Nein, wir brauchen uns eigentlich nicht mit den vielen statistischen Daten des Zigarettenrauchens, mit den zahllosen Therapiemethoden, mit den unzähligen Hilfsmitteln u. s. w. beschäftigen. Zigarettenrauchen ist kein Genussmittel, es ist eine riesige Katastrophe. Da Sie das ja für sich erkannt haben und deshalb wirklich aufhören wollen, brauche ich selbst dieses ja nicht mehr erwähnen. Viele wehren ja auch ständig ab.



Viel besser für Ihren Erfolg ist es, wenn Sie sich mit schönen Dingen beschäftigen. Die finden Sie auch ganz alleine. Denn Sie brauchen sicher niemanden, der Ihnen sagt, was Sie anstatt des Rauchens nun tun sollen. Sie brauchen auch niemanden mehr, der Ihnen vorrechnet, was Sie sparen, was Sie mit dem gesparten Geld machen können, wie toll dann eine rauchfreie Wohnung ist, dass der Besorgungsstress entfällt usw.

Was Sie aber brauchen ist ein Weg, dass die Angst vor den Entzugssymptomen, der Unruhe beim Entzug und die Angst vor der Gewichtszunahme und insbesondere die Angst vor einem Misserfolg Ihres Entschlusses verschwindet ! Zu dem ersparten Geld kann ich persönlich nur sagen:

Das mit dem Geld habe ich kaum gemerkt, weil ich sehr viele andere Interessen hatte. Eine John Player kostet ja heute rund 5 Euro. Eine DVD hier, eine Zeitschrift da, ein paar Euros auf dem Trödelmarkt ausgegeben, das Geld ist auch ausgegeben. Der Unterschied: man sieht die Ausgaben noch; denn eine Gesamtausgabe Johann Sebastian Bach, die schönen DVD-Editionen und vieles andere nimmt in den Regalen einigen Raum ein.

Das Kleine Einmaleins kennt doch jeder noch:
5 Euro mal 7 Tage mal 4 Wochen mal 12 Monate
mal X Jahre usw. Das kann doch jeder selbst,
ein Sparschwein zu füttern kann auch jeder.
(Bei der Postbank gab es ein originelles mit
schwarzen Hörnern) Es ist leider immer noch
nicht voll. Wegen der DVDs und CDs...



Jetzt können Sie noch eine Menge Details studieren, wie man sie im Internet findet über das Rauchen, Nichtrauchen, Entwöhnung und wie schwer das nun mal ist, welche Dimension das Ganze hat - die Zigarettenindustrie macht mehr Umsatz als die amerikanischen Konzerne, für die ich früher gearbeitet habe: weit über 220 Milliarden Dollar weltweit, das ist nur die offizielle Zahl. Mit jedem Zug an einer Zigarette werden anonyme Aktionäre reich gemacht. Wer will das ?

Aus medizinischer Sicht:

Stimulation seines Belohnungszentrums fehlt dem zukünftigen Nichtraucher am meisten, das sagt die Medizin. Medikamentöse Behandlung setzen dort an. Aber auch diese Methoden haben wenig Erfolg. Abgewöhnen mit einer Pille ist nicht. Deshalb leistet man auch viel psychologische Betreuung. Doch dafür muss man Zeit und Geld haen. Und das erhöht auch nur die Chancen, gibt keine Garantien.

Zaubermittel sind die Medikamente nicht. Und sie haben Nebenwirkungen. Viele Entwöhnungsprogramme sind zeitaufwendig und oft unangenehm. Nicht jeder will in einer Gruppe fremder Leute sitzen. Seit Jahrzehnten wollen 2 von 3 Rauchern ständig aufhören, machen immer neue Versuche. Die Erfolgsquote liegt zur Zeit bei rund 4 Prozent. Das ist sehr wenig.

Weitere Methoden von Entwöhnungsversuchen:

Man unterscheidet hauptsächlich zwei Gruppen von Entwöhnungen:

1. Bekämpfung der psychischen (gewohnheitsmäßigen) Sucht
2. Bekämpfung der physischen (körperlichen) Sucht



Die Schluss–Punkt–Methode bekämpft beide Abhängigkeiten. Nach Studien soll der Kaltentzug eine niedrige Erfolgsquote haben, wird aber von denen, die es geschafft haben, als besonders gut herausgestellt.

Um die Rauchgewohnheit zu erreichen verabreicht man Nikotin durch Pflaster oder Kaugummi. Man raucht nicht mehr, der Körper wird aber weiterhin vergiftet, der Kreislauf belastet, die körperliche Abhängigkeit nicht sicher behoben. Oft im Gegenteil !

Zyban ist eigentlich ein starkes Medikament gegen Depressionen. Hier soll medikamentös das Suchtzentrum beeinflusst werden. Im Internet fanden sich keine markanten Erfolgsmeldungen zu dieser Methode, eigentlich gar keine.

Auch durch Akupunktur soll das Verhalten so beeinflusst werden, dass der Raucher ohne Rauchen auskommt. Bei entsprechend gut disponierten Personen kann das auch hilfreich sein: gut behandelbar, keine zu langen Raucherkarrieren.

Verhaltenstherapeutisch gibt es eine ganze Reihe von Methoden, die oft wie Psychotricks anmuten. Vergessen wird da oft die Mächtigkeit der körperlichen Abhängigkeit.

Es gibt den bekannten Trick mit Zigaretten ohne Nikotin. Physiologisch sind die meistens ebenso schädlich. Das Krebsforschungszentrum warnt davor. Ob mit oder ohne Nikotin, der Rauch macht krank. Dazu später mehr.

Anmerkung: Bei all den Methoden, die man sich da ausgedacht hat, wird meines Erachtens oft vergessen: Zigarettenrauchen ist eine sehr schwere Suchtkrankheit.

Alle Legenden und Rechtfertigungen, alle Werbesprüche, alle Verniedlichungen, alle Beschwichtigungen, all das **stimmt immer nicht**. Beispielsweise ist der subjektive Eindruck und Glaube des Rauchers, dass das Rauchen entspanne, absolut nicht wahr, die Wahrheit ist das Gegenteil.

Jeder kann dazu den Test machen. Nehmen Sie - nein nicht Sie; denn Sie wollen ja aufhören - also nimmt man eine Zigarette und raucht die, dann hat der Konsument anschließend Blutdruckwerte, dass ihn jeder Arzt wegen Herzinfarktverdacht ins Krankenhaus schicken müsste. Nachprüfen kann man das mit einem einfachen Blutdruckmessgerät.

Die Pharmafirma Arkopharma bietet nikotinfreie Rauchwaren unter dem Namen „NTB–Kräuterretten“ an. Erfolge kann ich auch hierzu im Netz nicht finden.

Aufhörmethoden gibt es sehr viele. Absolut wirkungslos war es schon immer, sich am Kneipentresen darüber zu unterhalten, dabei eine zu rauchen und die üblichen Witzchen zu reißen.

Davon finden sie in diesem Ebook keine. Aber eine große Portion Ernsthaftigkeit. Ingenieure denken gewöhnlich zuerst ans Funktionieren einer Sache und treiben sie dann voran.

Die hier vorgestellte Unterstützung mit Mikrokristall-Flächen ist neu. Sie gehört nicht zu den psychologischen, nicht zu den medizinischen und schon gar nicht zu den esoterischen. Es ist reine Technik.

Und wenn diese Kristallflächen nicht so stark wären, niemals würde ich den Mut aufbringen, sie in der Öffentlichkeit anzubieten. Aber wie schon gesagt: Dieses Angebot richtet sich an Sie, wo Sie ja wirklich aufhören **wollen**.



Bei meinen Recherchen im Internet bin ich auf eine Menge nichts sagende Texte gestoßen. Die stammen wahrscheinlich alle von Nichtraucherern. Aber es ist so: **Betroffenheit ändert alles!**

Das was hier beschrieben ist, das habe ich selbst und viele andere erfolgreich angewendet. Das ist aus der Praxis für die Praxis. Von Betroffenen für Betroffene.

Raucherkrankheiten - Raucherstatistik - Raucherentwöhnung

Nachfolgend können Sie zur Bestätigung Ihrer Entscheidung zum Aufhören über Raucherkrankheiten, so wie es die Krebsforschungs-Institute der Welt zusammengestellt haben und über die Statistiken, so wie die Marktforschung und das Statistische Bundesamt angibt, lesen.



Die Zeitdauern, die bei den Entwöhnungsphasen angegeben sind, verkürzen sich durch Ihren Einsatz der Kristallflächen - Technik sehr.

Sie werden schon viel früher ausrufen " Oh Mann, geht es mir gut ! "

Nachfolgende Angaben stammen von der amerikanischen Krebs-Gesellschaft. Den folgenden Abschnitt mit den Krankheiten will ich anfügen nicht um zu erschrecken, aber es sind eine ganze Reihe Punkte dabei, an die man normalerweise im Zusammenhang mit Rauchen nicht denkt.

Wir werden schnell erkennen: Die Probleme beschränken sich nicht auf die Lunge, die Bronchien und das Herz. Deshalb sind viele echt erstaunt, wenn der Arzt bei so vielem sagt: Das kommt vom Rauchen.



Dem Autor war eigentlich schon sehr lange klar, dass auch die Probleme mit den Zähnen durch Rauchen hervorgerufen und stets verschlimmert werden. Aber lesen wir mal weiter...

DIE RAUCHER-KRANKHEITEN alle aufzulisten ist absolut unmöglich; denn wenn die Blutgefäße geschädigt werden, wird alles geschädigt, weil es ohne Gefäße kein Leben geben kann. Denn wenn die Nerven geschädigt werden, wird alles geschädigt, weil es ohne Nerven kein Leben gibt. Denn wenn die Zellen geschädigt werden, wird alles geschädigt, weil alles Leben aus den Zellen kommt.

Es gibt sehr viele Krankheiten, die unmittelbar mit dem Genuss von Nikotin und dem Inhalieren vom Feinstaub der Zigaretten zu tun haben. Je länger Sie rauchen, je höher der Zigarettenkonsum ist, desto größer ist die Gefahr, dass Sie sich an eine dieser Krankheiten "hinrauchen". Hier die wichtigsten:



HERZINFARKT:

Durch das Rauchen verengen sich die Blutgefäße, Arterienverkalkung. Besonders gefährdet sind die Arterien Ihres Herzens, des Gehirns und der Beine, siehe Raucherbein. Gefäßverschlüsse sind immer gefährlich. Außerdem erhöht Rauchen den Blutdruck, ein weiterer schlimmer Risikofaktor für das gesunde Herz.

RAUCHERLUNGE:

Hauptverursacher eines chronischen Hustens ist zu allermeist das Rauchen. Die charakteristischen Merkmale: Husten, der zu bestimmten Zeiten wie morgens und auch nachts besonders schlimm wird. Der größte Teil der Raucher leidet an Bronchitis. Auch leichte Erkältungen fallen beim Raucher viel schlimmer aus.

Raucher rauchen auch noch dann, wenn sie bereits erkrankt sind. Oft stehen Patienten im Bademantel am Haupteingang ihres Krankenhauses und rauchen. Die Sucht ist sehr stark.

Zur Schädigung der Lunge wäre noch sehr viel zu sagen, aber das würde den Rahmen dieses Ebooks sprengen. Die Lunge versorgt den Körper mit Sauerstoff. Ohne Sauerstoff kein Leben.

Begrenzte Sauerstoffversorgung beeinträchtigt das ganze Leben.



Durch Rauchen behinderte Sauerstoffversorgung behindert beim Treppensteigen, verschlechtert die Konzentrationsfähigkeit, beeinträchtigt das Gedächtnis, lässt die normalen Organfunktionen der Reihe nach entgleisen, Nieren, Blase, Leber, Nebenschilddrüse, die den Calciumstoffwechsel steuert, beeinträchtigt die zentrale Steuerung, die Hypophyse, die Funktionen der Sinne, Riechen, Schmecken, Sehen, Hören, Fühlen werden

behindert.

RAUCHERBEIN:



Rauchen verursacht Gefäßverengungen und -verschlüsse. Diese führen zu schweren Durchblutungsstörungen. Verletzungen heilen nicht mehr so gut. Beim Gehen entstehen immer wieder starke Schmerzen, die zum Stehenbleiben zwingen. „Schaufensterkrankheit“ sagt man, weil die Betroffenen vor den Schau-fenstern stehen bleiben, weil die Schmerzattacken so überwältigend sind. Zigtausend Raucherbeine werden allein in Deutschland jährlich amputiert. Oft sah ich frisch Operierte vor dem nahe gelegenen Krankenhaus im Rollstuhl: rauchend.

RAUCHERKREBS:

Zug um Zug befördert die Zigarette rund 40 krebserregende Stoffe in unsere Lunge. Von dort gelangen ins Blut, mit dem Blut in den ganzen Körper. Allerorts werden dort die natürlichen Killerzellen zur Krebsbekämpfung geschädigt. Damit steigt das Krebsrisiko enorm. Deshalb sind Speiseröhre, Kehlkopf, Zunge, Rachen Mundhöhle, Lippen, Luftröhre, Bronchien und vor allem die Lunge besonders stark gefährdet. Russisches Roulette sagt man oft dazu.

WEITERE RAUCHERSCHÄDEN:

Rauchen schädigt vor allem das Immunsystem, die Infektionsanfälligkeit steigt. Das Nikotin wirkt sich auf die Knochen und den Calciumhaushalt aus und kann so Osteoporose fördern. Calcium ist bei fast allen Stoffwechselfvorgängen beteiligt.

PASSIVRAUCHEN:

Erzwungenes "Mitrauchen" ist äußerst gesundheitsgefährdend. Die Anpassungsmechanismen an Nikotin und Schadstoffe sind ja beim Nichtraucher nicht vorhanden. Er ist eigentlich nicht an das Rauchen adaptiert. So kann auch durch längeres Passivrauchen eine Knochenkrankheit und vieles mehr beim Partner entstehen, weil er dem schädlichen Rauch, der im Raum schwebt, ausgesetzt ist. Alle Anwesenden Kinder und Haustiere können krank werden vom Rauch. Studien haben beispielsweise eindeutig gezeigt, dass Kinder von Rauchern ein doppelt so hohes Asthmarisiko haben wie Nichtraucher Kinder.

Diese Zusammenhänge lassen sich noch sehr weit ausdehnen, wie auch das Thema „Rauchen und Gesundheit“ überhaupt - wir zählen heute einige tausend Krankheiten, die direkt dem Rauchen als Verursacher zugeordnet werden können.



Bezüglich Rauchstop und Passivrauchen muss ich Ihnen an dieser Stelle ernsthaft bescheinigen, dass Sie damit die Verantwortung gegenüber nicht rauchenden Angehörigen wahrgenommen haben. Das Thema Nichtraucherschutz ist in den Parlamenten der USA, EU und Deutschland seit vielen Jahren aktuell. Als nun stolzer Nichtraucher brauchen Sie unter den Schutz-gesetzen für Nichtraucher nicht

mehr zu „leiden“.

STOP - Wir wollen es an dieser Stelle mal sein lassen. Nachfolgend beschäftigen wir uns damit, was denn nun in positivem Sinne geschieht, wenn Sie mit dem Rauchen echt aufhören. Wenn es einfach wäre, hätten Sie ja schon lange nicht mehr geraucht. Aber es ist sehr schwer; denn Rauchen ist eine sehr schwere Suchtkrankheit.

Aber jetzt hören Sie ja auf. Und nachfolgend schauen wir uns mal an, was denn passiert im Körper - und mit dem Geist. In Fettschrift habe ich die Besonderheiten verfasst, die den Einsatz der Edelsteine-Kristall-Flächen betreffen.



Was tut man nun, um die Schäden zu regenerieren ???
Und wie lange wird es dauern ? Was erlebe Ich dabei alles ?
Wird es schlimm ? Gibt es Tipps und Tricks ? Man hört ja so viel.

Es ist genau so:

Sie haben jetzt gerade aufgehört mit dem Rauchen. Was geschieht ?

...nach 20 Minuten

Blutdruck und Puls sinken halbwegs auf eine normale Höhe.

Die Körpertemperatur von Händen und Füßen steigt auf normale Höhe.

Der erste Tag vergeht noch einigermaßen entspannt. Aber am zweiten Tage schon macht sich der Entzug bemerkbar, jetzt schon heißt es aufpassen. Was ist zu tun?

Beginnen Sie mit der Anwendung der Kristallflächen. Die Turmalinfläche anfangs kurze Zeit - 20 Minuten lang - unter den Hinterkopf legen. Dabei darf ein Baumwolltuch zwischen dem Kopf und der Kristallfläche liegen... Über Nacht gehört die schwarze Turmalinfläche immer unter das Kopfkissen.

...nach 8 Stunden

Der Kohlenstoffmonoxidspiegel im Blut sinkt auf normale Höhe.

Der Sauerstoffspiegel im Blut sinkt auf normale Höhe.

Schon beginnen Sie die kühle Luft auf der Haut zu spüren.

Irgendwie haben Sie mehr Durst als sonst. Trinken Sie mindestens eine 1 ½ Liter- Flasche stilles Wasser am Tage. Bereiten Sie Kristallwasser zu. Dazu legen Sie die mitgelieferte kleine Kristallfläche auf das Glas, die Karaffe.

Beginnen Sie in der Freizeit mit Anwendungen über die Handflächen.

Dazu werden die beiden Kristallflächen mit Bergkristall und Disthen leicht gebogen für mindestens 20 Minuten in den Handflächen gehalten.

Das können Sie so oft Sie es wollen tun.

...nach 24 Stunden

Nun beginnt der Rückgang des Herzinfarkt-Risikos, ja schon nach einem Tag.

Legen Sie die Kristallfläche immer unter den Kopf, wenn sie auf der Couch liegen zum Lesen oder Fernsehen. Wenn Sie dabei einschlafen, gut so. Ihr Körper erholt sich von dem Raucherstress und möchte ruhen, viel ruhen.

Andererseits sind Spaziergänge sinnvoll und Aktivitäten überall da, wo nicht geraucht wird.

Rauchen-Nichtraucher, ein Service von [ihrem Heilsuse-Team in Köln](http://www.Heilsuse.eu)

www.Heilsuse.eu Autor: Dipl.-Wirtsch.-Ing. Karl Hinkel, MBM, Köln

Email-Adresse des Autors über: info@heilsuse.eu

...nach 48 Stunden

Die Nervenenden beginnen mit der Regeneration.
Das Gehen wird leichter, Sie kommen schon besser die Treppe hoch.
Die Lungenfunktion verbessert sich langsam aber sicher um bis zu ca. 30 % - sie lieben es tief zu atmen, manchmal Gähnen.

...nach 2 - 12 Wochen

Der Blutkreislauf stabilisiert sich. Wenn Sie die Kreislaufwerte mit einem Blutdruckmessgerät kontrollieren, dann stellen Sie schon jetzt eine Verbesserung fest. Geruchs- und Geschmacksnerven arbeiten besser.

...nach 1 - 9 Monaten

Immer weniger Hustenanfälle, Nasennebenhöhlen und Nase noch öfters verstopft, Abgespanntheit und Kurzatmigkeit nehmen rapide ab. Das Flimmerepithel der Bronchien wird wieder aufgebaut, dadurch erfolgt Schleimabbau durch Auswurf und allgemeine Reinigung der Lunge sowie eine Verringerung der Infektionsgefahr. **Durch die Kristalltechnik wird dieser Prozess sehr beschleunigt. Nutzen Sie alle Hilfsmittel, die sich bieten wie Nasendusche, Nasenspray, lassen Sie sich hierzu vom Apotheker beraten. Nehmen Sie abschwellenden Nasenspray so, wie es der Apotheker empfiehlt.**

Setzen Sie die Kristallflächen konsequent ein. Legen Sie alle drei Kristallflächen nebeneinander nachts unter das Kopfkissen. Legen Sie
-die Disthenfläche morgens nach dem Aufwachen unter den Hinterkopf
-die Turmalinfläche unter den oberen Rücken
-die Bergkristallfläche unter den unteren Rücken
(dabei muss nicht unbedingt die Kristallfläche direkt auf der Haut liegen, es kann ein T-Shirt, ein Laken... dazwischen sein.)

Durch diese Anwendungen erleben Sie wirklich bewusst, die geschädigten Schleimhäute im Rachenraum in der Nase, der Stirne erholen sich. Das geht über viele Monate so.

Dass Sie dies alles bewusst erleben ist gut; denn es schützt Sie vor einem Rückfall. (Sollten Sie zwischenzeitlich tatsächlich mal wieder eine geraucht haben, dann hatten Sie wahrscheinlich das starke Bedürfnis, ein Glas Wasser hinterher zu trinken, vielleicht ist Ihnen etwas schwindelig geworden -auf jeden Fall müssen Sie sich den Ausrutscher verzeihen und zu Ihrem Raucherstopp - Programm zurückfinden.)



...nach 1 Jahr

Das Koronarinsuffizienzrisiko (Mangeldurchblutung der Herzkranzgefäße) fällt auf die Hälfte des Risikos eines Rauchers. Sie sind nach dem Erfolg - ein volles Jahr schon - sehr gut motiviert, merken aber, dass die Regeneration noch nicht vollständig ist.

Erfahrungsgemäß funktionieren Homöopatika durch die Anwendung der Kristallflächen besser. Zur Beruhigung können Sie das frei verkäufliche Mittel Zinkum Hebert® noch nutzen. Lassen Sie sich dazu vom Apotheker beraten.



Aber immer noch, auch wenn Sie diese stolze Stecke von Einem Jahr schon erfolgreich als Nichtraucher zurückgelegt haben, immer noch merken Sie - abhängig von der früheren Dauer der Raucherkarriere - dass vielleicht der Gaumen sich bemerkbar macht, die Schleimhäute im Rachen oder in der Nase spüren Sie noch irgendwie, d.h., Sie werden nach einem Jahr immer noch daran erinnert, dass das Rauchen Verletzungen in Ihrem Körper hinterlassen hat. Und Sie sind an der Regeneration interessiert.

Sie sind auch bemüht die wichtigsten Tipps zu Ernährung und Bewegungsprogrammen zu befolgen. Sie sind motiviert; denn Sie sehen sich immer lieber im Spiegel. Sie sind stolz auf sich selber. Und Sie sind hoch motiviert.

Aufgrund der Erfahrungen mit der Kristalltechnik verspreche ich Ihnen, dass dies auch so bleibt. Wenn Sie jetzt fragen, wie lange denn der gesamte Prozess der Regeneration dauert, wann denn endlich alles überwunden ist ?

Erfahrungsgemäß sind Sie nach einem Jahr schon ziemlich sicher und nach zwei Jahren absolut auf der sicheren Seite.

Die restlichen Aspekte und wichtigen Punkte fassen wir in einem abschließenden, hoffnungsvoll stimmenden Absatz zusammen. Wenn Sie diesen Absatz lesen, verstehen Sie ganz gut, warum Rauchen als „Russisches Roulett“ bezeichnet wird.

Nach diesen spannenden, aber natürlich auch schon innerhalb der ersten zwei Jahre geschehen nach und nach die folgenden Dinge. Die sehr lange Zeitdauer von 15 Jahren, die jeder kennt, **wird durch die Kristallflächen extrem verkürzt:**

Rauchen-Nichtraucher, ein Service von [Ihrem Heilsuse-Team in Köln](http://IhremHeilsuse-Team.in.Köln)
www.Heilsuse.eu Autor: Dipl.-Wirtsch.-Ing. Karl Hinkel, MBM, Köln
Email-Adresse des Autors über: info@heilsuse.eu

...nach 5 Jahren

Das Lungenkrebs-Todesrisiko des früheren Durchschnittsrauchers (1 Schachtel pro Tag) verringert sich um fast die Hälfte.

Das Herzinfarkt-Risiko verringert sich in einem Zeitraum zwischen 5 und 15 Jahren auf das eines Nichtraucherers.

Das Krebsrisiko von Mund, Luft- und Speiseröhre verringert sich auf die Hälfte des Risikos eines Rauchers.

...nach 10 Jahren

Das Lungenkrebsrisiko hat sich auf das von Nichtrauchern verringert.

Präkanzeröse Zellen (Zellen im Krebsvorstadium) werden ausgeschieden und durch neue, gesunde Zellen ersetzt.

Das Krebsrisiko von Mund, Luft- und Speiseröhre, Harnblase, Nieren und Bauchspeicheldrüse sinkt.

...nach 15 Jahren

Das Risiko einer Koronarinsuffizienz (Mangeldurchblutung der Herzkranzgefäße) ist so hoch wie das eines Nichtrauchers. (Quelle: Hörzu)



Kurzum: Sie fühlen sich als Nichtraucher jeden Tag besser und besser!

Ernährung ist von vornherein ein wichtiger Punkt mit dem man sich schon zu Beginn seiner Nichtraucherkarriere beschäftigen sollte.

Der erste Knackepunkt ist Magnesium. Es wird empfohlen eine Brausetablette mit 300 Milligramm Magnesium morgens zu sich zu nehmen. Dadurch wird der Verdauungstrakt unterstützt, dies kann auch sinnvoll mit einer Multivitaminbrause kombiniert werden. Weil Zigarettenrauchen tatsächlich den Appetit bremst und den Stoffwechsel stark beeinflusst, d.h., die Nährstoffe werden nicht mehr so gut aufgenommen, muss man beim Raucherausstieg auf das Gewicht achten. Gesunde Ernährung wird in zahlreichen Büchern beschrieben. Hier nur einige Knackpunkte:

Wichtige Nahrungs- und Ergänzungsmittel, die man unbedingt in die Pläne einbeziehen sollte sind:

- Weizenkeime, sie werden Esslöffelweise in Yoghurt und Magerquark gerührt
 - Haferkleie, einige Esslöffel mit einem großen Becher Mageryoghurt anrühren
 - Sonnenblumenkerne und Leinsaat, je einen Esslöffel täglich in einer einfachen Kaffeemühle mahlen und mit untermischen
- allen Fertiggerichten und Fast Food mit Vorsicht begegnen

Wenn Sie einen Entsafter haben, dann entsaften Sie eine gekühlte Salatgurke. Das ist ideal zum Entgiften und für vieles mehr. Wenn Sie einen Mixer/Küchenmaschine haben, dann mixen Sie verschiedene Suppengemüse-Sorten wie Sellerie, Möhre, Lauch..., danach vorsichtig erwärmen, nicht verkochen.

Von Heilsuse.eu gibt es auch ein relativ kurzes kostenloses Ebook, in welchem die Tipps zur Ernährung zusammengefasst sind. Für Ihre Regeneration ist dies sicher sehr hilfreich.



Bewegung ist gut. Lange Spaziergänge sind sinnvoll. Wandern ist im Trend und für Exraucher eine sehr gute Freizeitbeschäftigung. Krafttraining kann wirklich Spaß machen. Bald sehen Sie die Fortschritte und Sie wollen nie, niemals mehr zurück.

Über diesen ganzen langen Weg haben Sie nun folgendes erfahren und werden es auch jedem bestätigen:

Die Anwendung der Edelsteine-Kristall-Flächen über die ersten Jahre des Raucherentzugs hat eine wirklich tragende, durchgängige Wirkung

- die Entzugssymptome wie Kopfschmerzen, Schwitzen und Zittern entfallen oder sie fallen wesentlich milder aus.
- die Reinigungsprozesse des Körpers werden stark unterstützt.
- die Prozesse der körperlichen Regeneration werden bewusster erlebt
- die Rückfallgefahr ist erheblich geringer oder sie wird individuell als völlig ausgeschlossen erachtet - das ist die Magie der Kristalle.
- die Konzentrationsfähigkeit nimmt wesentlich zu.
- die Schlafqualität bessert sich merklich, Ein- und Durchschlafen.
- die körperliche und psychische Konstitution verbessern sich rascher.

Diese vielen Vorteile legen Ihnen nahe, die Edelsteine-Kristall-Flächen auch weiterhin nach dem Raucherausstieg zu benutzen. Das macht doch Sinn; denn wenn die Kristallflächen Regeneration fördern, dann werden sie das auch ohne die Raucherthematik tun.

Zahlen & Fakten - Wie groß ist das Problem?

Millionen von Menschen haben in den letzten Jahren mit dem Rauchen aufgehört. Dennoch, wie groß ist das Problem ?

Rauchen im Wandel der Zeit

Das Image des Rauchens ist in letzter Zeit immer mehr gesunken. In früheren Jahrzehnten wurde in Filmen ständig geraucht, auch am Arbeitsplatz war das noch ganz normal. Heute muss man auf den Balkon gehen. Die allermeisten tun dies, und trotzdem stört auch das die andern. Rauchen gilt immer mehr als unhöflich, rücksichtslos, zuerst muß gefragt werden.



Hier gehen die Raucherzahlen zurück, deshalb sehen die Zigarettenkonzerne ihren Markt zukünftig in den Entwicklungsländern. Dort sind die Zuwachsraten so stark, dass in Korea 70 % und Bangladesh 60 % der Männer rauchen.

Wie viel wird geraucht ?

In Deutschland 25 Prozent aller Erwachsenen regelmäßig. Hinzu kommen 5 Prozent Gelegenheitsraucher. Nimmt man einen Aufschlag für Dunkelziffer... dann heißt dies, dass ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung raucht.

20 % der Ärzte und Apotheker rauchen regelmäßig und über 50 Prozent der Fernfahrer und Busfahrer. Die Zahl derer, die aufhören wollen nimmt im Moment zu. Dabei ist die Zahl der Leute die zwar wollen, es aber anscheinend nicht können, sehr hoch.

Etwa die Hälfte aller Raucher rauchen mehr als eine Schachtel pro Tag weg. 1% der Frauen und fast 2 % der Männer liegen bei über 40 Stück am Tage. Lungenkrebs taucht überwiegend in dieser Gruppe auf. Das kann die Übrigen nicht in Sicherheit wiegen; denn es gibt 2000 weitere dem Rauchen zuzuordnende Krankheiten.

Vor dem ersten Weltkrieg gab es in England kaum Raucher. Als dann die Soldaten in den Schützengräben regelmäßig ihre Tabakrationen bekamen, rauchten nach dem Kriege in England 80 % der Männer ! Die Frauen zogen langsam nach.

Die Zahlenspiele sind für sich genommen nicht so spannend für den Einzelnen. Aber man kann auch erkennen, wie sich das Ganze überhaupt entwickelt hat.

Mikrozensus bietet sehr gute statistische Daten. Unten sind zwei Tabellen. Die erste zeigt die Verteilung der Raucher aufgeteilt nach männlich und weiblich für die alten und die neuen Bundesländer

Die zweite Tabelle verdeutlicht den starken Anstieg der rauchenden Kinder und Jugendliche in Ost und West. Während die älteren aufhören, fangen immer mehr jüngere an. Dadurch bleibt die Gesamtzahl aller Raucher ziemlich konstant.



Tabelle: Raucher im vergangenen Jahrzehnt, alte und neue Bundesländer:

Jahr	Alte		Neue	
	männlich	weiblich	männlich	weiblich
1992	36%	22%	39%	20%
1995	35%	22%	37%	19%
1999	34%	23%	37%	21%

Tabelle: Gesamtanteil der jugendlichen Raucher zwischen 12 und 18 Jahren

Jahr	Alte		Neue	
	männlich	weiblich	männlich	weiblich
1993	20%	22%	24%	16%
1997	27%	26%	28%	41%
2001	26%	27%	31%	33%

Quelle: Mikrozensus

Rauchen bei Kindern und Jugendlichen und das Marketing

82 Prozent aller erwachsenen Raucher haben vor ihrem 20. Lebensjahr angefangen. Wer also einmal das 20. Lebensjahr erreicht hat, ohne mit dem Rauchen anzufangen, der hat gute Chancen, sein Leben lang Nichtraucher zu bleiben.

Für die Zigarettenindustrie heißt das: Wer als Teenager oder früher abhängig wurde, bleibt womöglich bis zu seinem frühen Tod ein Kunde. Entsprechend sind die Werbestrategien auf Kinder und Jugendliche abgestimmt – auch wenn die Zigarettenhersteller beharrlich das Gegenteil behaupten. Und die Strategien scheinen Erfolg zu haben: Jugendliche greifen immer noch viel zu häufig zur Zigarette, und das ist europaweit so!



Rauchen bei Frauen

In den neuen Bundesländern rauchen heute doppelt so viele Mädchen im Alter von 12 bis 18 Jahren. In Dänemark rauchen über ein Drittel aller Frauen. Auch in Deutschland nimmt der Frauenanteil zu.

Die meisten Krebserkrankungen treten im Alter zwischen 40 und 60 Jahren auf, bei Frauen steigt der prozentuale Anteil zur Zeit. 1998 starben doppelt so viele Frauen an Krebs der Atmungsorgane als noch 1980.

Die Statistiken sind für den Einzelnen immer noch „weit weg“, aber die Krankenkassen haben natürlich eine Menge damit zu tun. Für den Einzelnen heißt es: Betroffenheit ändert alles.

Nichtraucher in der Statistik

Die Älteren in der Gesamtbevölkerung rauchen prozentual weit seltener als die Jüngeren. Dies hat drei Gründe: In der Generation der Frauen, die jetzt über 70 sind, war Rauchen gesellschaftlich noch nicht akzeptiert. Es war eher verpönt.

Viele Raucher hören im Laufe ihres Lebens aus Gesundheitsgründen mit dem Rauchen auf. Sie gelten dann als Nichtraucher.

Nichtraucher leben länger. In der Gruppe der über 70-jährigen sind kaum noch Raucher zu zählen.

Tabelle: Anzahl der Raucher in Deutschland

Alter	Männer	Frauen
Insgesamt	37,3	27,9
18-19	53,7	48,4
20-29	47,4	42,6
30-39	49,1	41,0
40-49	40,1	30,9
50-59	31,1	19,7
60-69	18,3	12,0
70-79	16,3	10,0

Quelle: B. Junge, M. Nagel: Das Rauchverhalten in Deutschland; Gesundheitswesen 61 (1999) Sonderheft 2 S121-S125

Rauchen-Nichtraucher, ein Service von [Ihrem Heilsuse-Team in Köln](http://www.Heilsuse.eu)

www.Heilsuse.eu Autor: Dipl.-Wirtsch.-Ing. Karl Hinkel, MBM, Köln

Email-Adresse des Autors über: info@heilsuse.eu

Aussteiger & Ex-Raucher

Viele Raucher hören im Lauf ihres Lebens mit dem Rauchen auf. Dies summiert sich soweit, dass 60,2 Prozent der über 70-jährigen Männer Ex-Raucher sind. Bei den Frauen sieht das Bild anders aus: hier haben in den höheren Altersgruppen viele erst gar nicht angefangen, sodass der Anteil der Ex-Raucherinnen über 70 deutlich niedriger ist. Besser gar nicht erst anfangen.



Tabelle: Anteil der Ex-Raucher 1998 in Deutschland

Alter	Männer	Frauen
Insgesamt	28,2	15,4
18-19	5,2	1,4
20-29	6,6	7,3
30-39	18,1	20,1
40-49	28,4	23,6
50-59	34,5	17,3
60-69	48,5	11,6
70-79	60,2	10,6

Quelle: B. Junge, M. Nagel: Das Rauchverhalten in Deutschland; Gesundheitswesen 61 (1999) Sonderheft 2 S121-S125

Zigarettenkonsum je Raucher

145 Milliarden Zigaretten gehen pro Jahr in Deutschland in Rauch auf. Aber Raucher ist nicht gleich Raucher. Ein nicht unbedeutender Teil der Raucher konsumiert täglich über 20 oder sogar über 40 Zigaretten. Diese stark abhängigen Viel-Raucher sind besonders gefährdet für tabakbedingte Krankheiten. Die Wahrscheinlichkeit für Krankheiten steigt weiterhin auch mit der Zahl der Jahre, in denen geraucht wurde. 30 Jahre lang 10 Zigaretten am Tag zu rauchen ist also nicht besser als 10 Jahre lang 30 Zigaretten täglich.

In der Apotheken-Umschau vom Februar 2007 stand das Ergebnis einer Studie: „Wer das Risiko schwerer, durch das Zigarettenrauchen bedingter Krankheiten senken will, muss ganz aufhören.“ Dies ist das Ergebnis einer Langzeitstudie aus Norwegen, veröffentlicht in dem Fachblatt Tobacco Control. An der Untersuchung nahmen 50.000 Männer teil, die ihren Tabakkonsum mehr als halbierten. Wichtig zu wissen, dass solche Studien auch mit Steuergeldern finanziert werden.

Zusammenfassung

Wir wollen zum guten Schluss drei Dinge feststellen:

1. Sie haben persönlich entschlossen, mit dem Rauchen aufzuhören.
2. Die Dimension des Problems bestätigt Sie bei Ihrem Entschluss.
3. Die Kristallflächen helfen in der Entzugsphase auf vielfache Weise



Die Edelsteine-Kristall-Flächen haben folgende Funktionen:

- Entzugssymptome wie Kopfschmerz, Schwitzen, Zittern... werden gemildert
- Die Regeneration des Körpers wird auf vielfache Weise unterstützt
- Die Schlafqualität wird wesentlich verbessert, was zur Erholung beiträgt
- Die bewusste Wahrnehmung der Regenerationsprozesse hilft Rückfälle zu vermeiden.
- Die Kristallflächen selbst sind durabel und sicher. So können sie für längere Phasen eingesetzt werden.

Mit der Bestellung der Kristallflächen für Nichtraucher gehen Sie wirklich kein Risiko ein:

- 4 Wochen Testphase
 - 90 Tage Geldzurück-Garantie
 - Sonderpreis, über 50 % Rabatt = 45,- € inklusive Versandkosten
 - Umfassende Beratung und Hotleinservice:
- Sie bekommen eine zusätzliche Kristallfläche im Postkartenformat für die Brusttasche des Hemdes oder zum Mitnahme überhaupt.
 - Ein weiteres kostenloses Ebook zum Thema Ernährung. Darin werden die eigentlichen Knackpunkte erläutert, es ist keines der üblichen Ernährungsratgeber. Nebenbei können Sie durch diese Tipps langfristig Geld einsparen bei optimaler Nährstoffversorgung.
 - Ein paar tolle Tricks zur noch wirkungsvolleren Anwendung Ihrer Kristallflächen für zu Hause und für Unterwegs.
 - Stoppschilder zum Ausdrucken in verschiedenen Größen:
„Nichtraucher - na klar“ u. a. m.
 - Audio- und Videomaterial damit Sie auf Ihrem Weg bleiben
 - Affirmationen zum Ausdrucken und Ausschneiden
 - Eine Online-Bibliothek mit viel Hintergrundwissen zur Kristalltechnik und anderen damit möglichen Anwendungen.

Was Sie bis jetzt nicht gelesen haben, das sind sie vielen Details zum Rauchen wie eine Liste der Schadstoffe, die die Krebs auslösen (nachgewiesen: 70 Stoffe) und die rund 4000 Stoffe, welche in ihrer Kombination einen wahren Giftcocktail darstellen, der kaum noch zu übertreffen ist. Wenn Sie das wirklich interessiert, dann können Sie das im Internet erfahren. Es gibt zahlreiche Raucherportale und Nichtraucherportale.



Mir ging es jetzt viel mehr darum, eine Lösungshilfe anzubieten, nachdem Sie ja entschieden haben, mit dem Rauchen aufzuhören. Dieser Entschluss ist so wertvoll, dass er jede Unterstützung verdient.

Wie ist der Verlauf? Trotz gleich großer Schädlichkeit für alle ist der Verlauf nach dem Aufhören für jeden etwas unterschiedlich. Wenn Sie offen sind für Hilfen, sich beraten lassen, dann wird es wirklich gehen.

Durch den Einsatz der neuen Kristallflächen werden Sie wesentlich besser schlafen, der Drang nach dem Zigarettenrauchen ist nicht da und wenn Sie selbst nach einigen Wochen noch mal eine Zigarette rauchen, dann verzeihen Sie sich das gleich wieder, es ist ja wirklich nur die Bestätigung dafür, dass Sie das nun wirklich nicht mehr wollen.

Dann werden Sie fragen, wie das funktioniert, die Kristallflächen haben etwas Magisches. Aber es ist keine Zauberei, hat absolut nichts mit Glauben oder Placebo zu tun. In leicht verständlichen Beratungsmails und weiteren kostenlosen Emails werde ich Ihnen das Prinzip erklären.

Am Anfang, also die ersten Monate sind Sie noch aufgeregt, wollen häufig über Rauchen & Nichtrauchen reden. Mit der Zeit lässt das nach. Sie sind von der Anwendung der Kristallflächen dann überzeugt.

Was Sie dann vor allem interessiert ist Ihre eigene Regeneration, die Überwindung all der Schäden, die der Rauch im Körper gemacht hat.

Und genau hier wirken die Kristallflächen unterstützend. Diese Unterstützung ist so stark und gut, dass Sie die dadurch erreichten Erfolge und Ihr neues Wohlfühl nie mehr riskieren wollen. Sie fühlen sich ganz sicher und -

Sie respektieren Ihren Körper, Ihre neue Energie, und Ihre neu gewonnene Lebensqualität. Der größten Fehler, der gemacht wird ist zu sagen: Es ist ja zu spät, man kann ja doch nichts mehr machen, jetzt hab´ ich so lange geraucht, jetzt geht das mit dem Aufhören nicht mehr. Sie wollen aufhören, und das ist der Beweis dafür, dass Sie alle Resignation überwunden haben.



Aber auch wenn die Kristallflächen diese hervorragenden Dienste leisten, dann können Sie wirklich stolz auf sich sein, denn es sind ja Sie selber, der die Offenheit für ein neues Angebot hat und es sind ja Sie, der den eigentlichen Entschluss gefasst hat.

Was Sie in den nächsten zwei Jahren mit sich erleben, ist Ihr ganz persönliches Erleben. Zeitweise werden Sie sich über "die Raucher" aufregen, manchmal "die ganze Welt nicht mehr verstehen" angesichts der kollektiven Vergiftung durch Zigaretten, ab und zu werden Sie sich sogar fragen, "warum die politische Führung dies zulässt" (Man stelle sich vor, ein Kaufmann schreitet heute ins Kanzleramt und bittet mit folgenden Worten um eine Gewerbezulassung: "Die Leute wollen es haben, ich zahle auch alle Steuern, die Sie verlangen, allerdings gibt es Collateralschäden - es werden bis zu 5 Millionen Menschen daran sterben - allerdings schon dies wiederum die Rentenkasse, was ja auch zu berücksichtigen ist..." Bekäme er seine Genehmigung ?

Nach meiner Erfahrung dauert es auch bis zu zwei Jahren, bis die Regeneration des Körpers so weit gediehen ist, dass Sie sich rundum wohlfühlen und das „Träume“ des Rauchens wirklich vergessen haben - mit Hilfe der Kristallflächen ist das so - sonst dauert es viel länger !

Mit der Entscheidung für Edelsteine-Kristall-Flächen gehen Sie wirklich kein Risiko ein. Sie können nur profitieren. Persönlich verspreche ich Ihnen eine langfristige Betreuung. Sie bezahlen die Kristallflächen auch nur, wenn Sie zufrieden sind. Außerdem haben Sie ein 90 Tage - Rückgaberecht ohne Wenn und Aber !



Wie können Sie nun Ihre Kristallflächen mit den Mikrokristallen aus der Natur bekommen ? Es gibt vier Möglichkeiten, alle sind zuverlässig:

1. Auf jeder Seite dieses Ebooks ist am unteren Rand die Adresse von Rauchen-Nichtraucher.com angegeben. Dort finden Sie eine Bestell-Möglichkeit.
2. Der Shop Heilsuse.eu, wo Sie die bisher verfügbaren Kristallflächen finden, sehen Sie auf der Startseite das Nichtraucher-Set. Heilsuse.eu bietet weitere Hintergrund-Informationen.
3. An die Email-Adresse info@Heilsuse.eu geben Sie Ihre Bestellung formlos auf: „Hiermit bestelle ich ein Nichtraucher-Set - Kristallflächen.“ Vergessen Sie nun nicht Ihre Adresse und Telefonnummer.
4. Die Bestellhotline ist unter der Telefonnr. 0221 - 29 85 912 den ganzen Tag erreichbar. Auch Ihre telefonische Bestellung wird achtsam und zuverlässig ausgeführt.

Auf der nächsten Seite habe ich Merkmale, Funktionen und Nutzen der Edelsteine-Kristall-Flächen noch einmal aufgelistet und auch die Konditionen für Ihre Bestellung, mit der Sie absolut kein Risiko haben.

Erzählen ersetzt das Erleben nicht, Probieren geht über Studieren, das ist ja bekannt. Deshalb ist aber Ihr Vertrauen um so wichtiger. Denn es wäre schade, wenn bei diesem Vorhaben ein Haken wäre. Das ist es nicht.

Rauchen-Nichtraucher, ein Service von [Ihrem Heilsuse-Team in Köln](#)
www.Heilsuse.eu Autor: Dipl.-Wirtsch.-Ing. Karl Hinkel, MBM, Köln
Email-Adresse des Autors über: info@heilsuse.eu

Merkmale der Edelsteine-Kristall-Fläche

Die Kristallflächen sind flexible Flächen, in denen Mikrokristalle aus Naturkristallen dauerhaft im Vakuum auf Kohlenstoffmatrix versiegelt sind. Die Mikrokristalle bestehen aus Quarzen wie Bergkristall, Rosenquarz und Amethyst - Silikaten wie Turmalin, Fuchsit und Lepidolith sowie Carbonaten wie Malachit, Calciten und anderen.



Funktionen: Als biophysikalische Funktionsmittel wirken die Kristallflächen auf dem Wege der Bioresonanz ordnend und regenerierend. Anwendungen erfolgen über Reflexzonen und Energiezentren sowie räumlich. Die Verfügbarkeit in verschiedenen Größen erhöht die Flexibilität. Als Katalysatoren unterstützen sie Ausgleich, Entspannung und Regeneration.

Nutzen: Der Hauptnutzen liegt in der rascheren Entgiftung des Körpers. Dadurch wird die gesamte Entzugsphase wesentlich verkürzt. Die üblichen Entzugssymptome wie Kopfschmerzen, Unruhe, Konzentrationsmangel, Stimmungsschwankungen, Aufgeregtheit und Zittern sowie Schwitzen und übermäßiges Essen werden verringert oder bleiben völlig aus.

Preise: Komplettpreis für drei große (DIN A4 = Briebbogengröße) Edelsteine-Kristall-Flächen mit Bergkristall, Schwarzem Turmalin und Disthen beträgt **49,-** Euro und beinhaltet alle weiteren Boni wie Online-Beratung, weitere kostenlose Ebooks z. B. zur Ernährung und Bewegung, Audio-Material z.B. Nichtraucheraffirmationen und Langfrist-Betreuung.

Auf der folgenden Seite erläutere ich Ihnen die Kosten, die ich habe und die Fertigung. Außerdem folgen noch Tipps zur Ernährung.

Rauchen-Nichtraucher, ein Service von [Ihrem Heilsuse-Team in Köln](http://IhremHeilsuse-Team.inKöln)
www.Heilsuse.eu Autor: Dipl.-Wirtsch.-Ing. Karl Hinkel, MBM, Köln
Email-Adresse des Autors über: info@heilsuse.eu

Die Edelsteine-Kristall-Flächen sind am 21.12.2006 vom Deutschen Patentamt als Gebrauchsmuster beurkundet: Nr. 20 2006 012 133.1

Wenn man die fertigen Produkte betrachtet, sieht das ganz einfach aus. Das ist mit vielem so, stimmt oft nicht. Schauen wir etwas hinter die Kulissen;



60 % der Kosten sind Werkzeugkosten, 20 % Material- und 20 % Fertigungskosten. Wir erhalten für die Werkstatt Rohkristalle aus der ganzen Welt: Disthen aus Nordindien, grünen Fluorit aus Zentralchina, Schwarzen Turmalin aus Madagaskar, Sodalith aus Brasilien ...

Das Spalten der Kristalle in Mikrokristalle erfolgt kurz vor Versiegeln durch das Anschlagen mit Wolframplättchen. So erhalten wir unterschiedlich große Mikrokristalle, die umgehend verarbeitet werden müssen; denn die Oberflächen sollen nicht oxidieren und rein bleiben.

Das Versiegeln erfolgt auf einer Trägerfläche [C - CH₃] einzeln in einer Vorrichtung. Alles geschieht von Hand, weshalb manchmal ein Label nicht absolut gerade liegt oder die Trägerfolien nicht perfekt aufeinander. Bei der Fertigung müssen außerdem noch Handschuhe getragen werden. Ergebnis ist ein einzigartiges Resonanzsystem.

Grundlagenforschung, Recherche von Zulieferern und des besten Materials - die innere Trägerfolie ist eine Eigenentwicklung - und Versuchsreihen, Anwendungstests usw. haben bisher 10 Jahre in Anspruch genommen. Die Meinungen der Anwender liegen heute zwischen "Das muss doch jeder haben!" und "Das ist so gut, das darf man keinem weitersagen!" (was eigentlich das Gleiche Echo ist)

Für die kaufmännische Seite war mir eines klar:

Wenn ich Ihr Vertrauen will, dann muss ich Ihnen meines geben



Vertrauen ist ja unter vielen anderen ein Wort, so abgegriffen wie eine alte Münze, deren Wert man nicht mehr erkennt.

Auch die Zigarettenkonzerne sagen: Vertrauen Sie unserer Marke. Das ist natürlich Quatsch. So viel Leid bringt das in die Welt.

Da fragt man sich: Wann soll das alles denn jemals wieder heilen ?

Sie haben sich dafür entschieden: Nie wieder - Keine Zigaretten mehr!

Zum Schluss möchte ich aus eigener Erfahrung und den Berichten von Kunden noch sagen, was Sie an Hilfsmitteln außer den Kristallflächen noch brauchen.

Über die Zunge werden aufgenommene Schadstoffe ausgeschieden. Es ist gut, einen Zungenreiniger zu haben - Apotheke, Drogeriemarkt...

Wasser trinken ist gut für das Ausschwemmen der Schadstoffe. Es ist gut, einen Vorrat Stilles Mineralwasser im Haus zu haben.

Der Körper braucht zur neuen Regelung der Verdauung Magnesium. Es ist gut, eine Multivitamin-, Multimineralbrause vorrätig zu haben.

Ihr Organismus benötigt nun zur Regeneration alle Nährstoffe. Es ist wichtig, auf eine gute Ernährung zu achten.

Um unsere Bewegungsfähigkeit zu erhalten müssen wir uns bewegen. Es macht viel Sinn, ein persönliches Bewegungsprogramm zu starten.

Die Regeneration erfordert Ruhe und viel Schlaf. Kristallflächen helfen! Es hilft sehr, wenn Sie die Kristallflächen unter dem Kopfkissen haben.

Wie Sie die Ergebnisse noch verbessern können, ohne großen Aufwand, erfahren Sie von mir im Rahmen der Online-Beratung kostenlos. Machen Sie einfach mit !

Danke. An dieser Stelle danke ich Ihnen für Ihren Entschluss mit dem Rauchen aufzuhören, weil ich mich über jeden neuen Nichtraucher persönlich freue.

Danke. Für Ihr Interesse danke ich Ihnen und für Ihre Bereitschaft, die neuen Edelsteine-Kristall-Flächen einzusetzen zur Unterstützung Ihrer Entwöhnungsphase.



Wie versprochen hier noch die Tipps zu Ernährung und Bewegung :

zur Ernährung: Die meisten Menschen nehmen zu, wenn sie mit dem Rauchen aufhören, manche 5, andere bis zu 8 oder 10 Kilo. Das ist einfach zu verstehen, weil das Zigarettenrauchen den Stoffwechsel behindert, Nährstoffe werden nicht so gut aufgenommen.

Ein anderer Grund ist, dass viele Exraucher das Rauchen durch den Verzehr von Süßigkeiten ersetzen. Nun hat aber eine 400 Gramm-Tüte bunt gemischte Lakritze so viele Kalorien wie eine üppige Mahlzeit. Das alles sieht man dann auf den Rippen.

Das wollen wir natürlich nicht. Ich meine beides wollen wir nicht. Deshalb gebe ich Ihnen einige Tipps, die wirklich funktionieren. Sie werden dann garantiert nicht zunehmen, können sogar Ihr Gewicht korrigieren, wenn Sie zu schwer oder zu leicht sind. In beiden Fällen funktionieren die Tipps, mit einem einzigen Unterschied. Passen Sie also auf:

Zuerst ist Magnesium wichtig. Suchen Sie sich in einem Reformhaus, Kaufhaus oder in der Apotheke eine Multivitaminbrause, welche 300 Milligramm Magnesium enthält. Die erste Tablette lösen Sie morgens nach dem Aufstehen in einem Glas Wasser auf, dann trinken. In den ersten Wochen können Sie später am Tage eine zweite nehmen.

Formula-Diätprodukte, Hafer und Weizen

Sicher haben Sie schon mal etwas von Formula-Diäten gehört, zumindest im Schaufenster einer Apotheke die markanten bunten Dosen gesehen. Die gibt es auch im Reformhaus, Drogeriemarkt, Kaufhaus und Supermarkt.

Hier erkläre ich Ihnen genau, was es damit auf sich hat:



Es gibt natürlich viele Gründe für Übergewicht. Nichtrauchen ist nur ein sehr indirekter Grund für eine Gewichtszunahme. Weil dies aber einer der Gründe für Ihre Angst sein kann, dass es mir dem Entzug nicht klappt, wollen wir auch das hier ganz ernsthaft behandeln; denn wir wollen beide Ihren Erfolg: langfristig und für immer Nichtraucher sein.

Der Inhalt der eben genannten bunten Dosen, Produktnamen nenne ich jetzt nicht, es gibt sie für 16 bis 160 Euro pro ca. 500 Gramm, der Inhalt ist ein Pulvergemisch, wie Sie ja wissen oder richtig vermutet haben. Manche Leute haben damit ein Problem, obwohl es Produkte dieser Art seit über 30 Jahren gibt. Und sie wurden immer besser.

Zusammensetzung und Qualität der Formula-Diäten sind gesetzlich geregelt und sie „funktionieren“ folgendermaßen:

Wenn der Körper immer 10 Dinge braucht, man gibt ihm aber immer wieder nur 9 oder 7, dann verlangt er ständig nach dem Fehlenden !

Also wird wieder gegessen - irgendwas - und es fehlt wieder etwas - vielleicht etwas anderes... Deshalb ist ja Abwechslung so wichtig.

Sehr oft haben wir auch gar keine Zeit, keine Möglichkeit, uns gesund zu ernähren. Ein Problem kommt zum anderen, die Ernährung zu kurz.

Wenn Sie solch eine Formula-Diät benutzen, ändert sich das sofort.



Die wichtigste Erklärung dazu ist ganz wichtig:

Der Körper ist ja, wie wir alle wissen, eine Dauerbaustelle. Insbesondere muss er laufend Zellen erneuern, und dazu werden so genannte Proteide zusammengebaut. Das sind Proteine (aus Aminosäuren) mit etwas Anderem darin: Eisen (Metallproteide), Fettsäuren (Lipoproteide) oder Mineralien (Mineralproteide).

Und wie auf jeder Baustelle braucht der Körper hierzu quasi alle Bausteine gleichzeitig. Und genau das liefern diese Pulvergemische, gleichzeitig auch Katalysatoren wie Vitamine und Spurenelemente.

Auffallend ist, dass wir ja in den westlichen Gesellschaften viele Steuer-Milliarden Dollar, DM und Euro dafür aufgewendet haben, erforscht haben, wie der Körper funktioniert, was er genau braucht, und was tun wir? Richtig, sehr oft tun wir wirklich genau das Gegenteil.

Und die Formula-Pulver sind da eine große Hilfe. Zuerst sind sie Know How - Träger der Ergebnisse all dieser aufwändigen Forschungen und außerdem machen Sie uns das Leben leichter. Sie schaffen Ausgleich, wenn wir in der Alltagshektik wieder nur zu einem belegten Brötchen gekommen sind. Durch Formula-Diät wird der Körper ruhiger.

Die Anwendung ist ganz leicht, fast so leicht wie bei den Kristallflächen - wenn Sie Gewicht kontrollieren wollen, ersetzen Sie möglichst regelmäßig eine Mahlzeit durch einen Trink mit dem Formul-Diätpulver - wollen Sie abnehmen (die häufigste Anwendung dieser Produkte) dann nehmen Sie zweimal am Tage einen Diätdrink, das Weniger-Essen und Gewichtsabnahme folgen dann wie von selbst (siehe oben) - müssen oder wollen Sie zunehmen, dann nehmen Sie die Diätdrinks nach den üblichen Mahlzeiten. Alle Anwendungen funktionieren und sind hunderttausendfach erfolgreich erprobt.

Unser Ebook "Gesundheit-Ernährung-Diät & Abnehmen" erhalten Sie ebenso kostenlos. Dort ist alles viel umfangreicher erklärt.

Rauchen-Nichtraucher, ein Service von [Ihrem Heilsuse-Team in Köln](http://www.Heilsuse.eu)
www.Heilsuse.eu Autor: Dipl.-Wirtsch.-Ing. Karl Hinkel, MBM, Köln
Email-Adresse des Autors über: info@heilsuse.eu

Die beiden Punkte Hafer und Weizen aus unserer Überschrift von Seite 58 muss ich natürlich noch erklären.

Haferkleie und Weizenkeime als wichtige Säulen in der Ernährung zu berücksichtigen ist das Ergebnis einer gewaltigen Fleißarbeit, die hier über viele Jahre durchgeführt wurde: die gesamte Bibel der Ökotrophologen (Ernährungswissenschaftler), die umfangreichste Nährwerttabelle, haben wir in eine Computertabelle erfasst und damit viele Untersuchungen durchgeführt. Die Frage war: welche Nahrungsmittel in welcher Zusammenstellung decken den Bedarf auf optimale Weise?



Die Frage war auch: Auf welche Weise lassen sich die umfangreichen Ergebnisse der Forschung im Alltag umsetzen? Welche Hilfen gibt es? Und schließlich: Kann man das denn im hektischen Alltag umsetzen ?

Neben Champignons und Radieschen, die allesamt in Scheiben und mit einem Löffel Olivenöl und einem Spritzer Zitronensaft einen sehr gesunden Salat ergeben, Salatgurken, an denen man sich ständig satt essen darf, OPCs aus der Natur durch Hagebutten, Trockenpflaumen und vieles mehr kamen bei diesen Arbeiten Haferkleie & Weizenkeime heraus:

Haferkleie (mit Keim) gibt es inzwischen in allen Drogeriemärkten und Kaufhäusern. Die Haferkleie quillt im Verdauungstrakt auf und bildet Pektine, die als beste Ballaststoffquelle gilt, die in der Natur vorkommt.

Weizenkeime sind das Allerbeste vom Acker! Sie bieten der Ernährung ein Enzymatisches System, das als Reparatursystem wirkt. Dies ist kombiniert mit der größten Dichte an natürlichem Vitamin E !

Ganz besonders für die Phase der Regeneration nach dem Rauchstop sind solch hochwertigen Nährstoff-Quellen wichtig für Sie. Haferkleie und Weizenkeime sind auch nicht teuer. Jeder kann sich das leisten !

Auf der nächsten Seite erkläre ich, wie Sie diese Produkte verwenden.

Rauchen-Nichtraucher, ein Service von [Ihrem Heilsuse-Team in Köln](http://IhremHeilsuse-Team.in.Koeln)
www.Heilsuse.eu Autor: Dipl.-Wirtsch.-Ing. Karl Hinkel, MBM, Köln
Email-Adresse des Autors über: info@heilsuse.eu

Gut, neben Haferkleie und Weizenkeime sind noch ein paar Dinge rausgekommen: Sonnenblumenkerne und Leinsaat. Auch diese sind beide nicht teuer im Drogerie-Markt oder Kaufhaus zu haben.

Jetzt aber wollen wir dem Ebook Gesundheit-Ernährung-Diät & Abnehmen etwas vorgreifen. Denn Sie sollen ja bereits jetzt wirklich regenerieren. Die Kristallflächen regen den Stoffwechsel und die Regeneration, die Reparatur der durch das Rauchen entstandenen Schäden immens an. Das wollen wir nutzen. Es gibt bisher wenige Menschen, die das machen, was gleich folgt. Wir sind ja so "gut versorgt" mit industriell hergestellten, sofort verzehrbaren Produkten, werden sie doch überall angeboten.

Gesundheit-Ernährung-Diät & Abnehmen geht genauer auf alle Fragen ein - erklärt werden Wertigkeit, Aminosäureprofile, Fettsäurefraktionen, Kohlenhydratspeicherung, Zellstoffwechsel und vieles mehr - hier die Punkte, die Sie als Neuer Nichtraucher - oh, sagte ich schon, dass Nichtrauchen das "wirkungsvollste Medikament" ist ? - also die Punkte, die Sie jetzt schon umsetzen können:



Rühren Sie fünf Esslöffel Haferkleie in einen großen Becher Joghurt. Praktisch ist eine kleine Salatschüssel. Fügen Sie zwei Esslöffel der Weizenkeime hinzu. Alles gut verrühren und mit einem Löffel Konfitüre oder Schokoladenstreusel oder Bananenstückchen... geschmacklich anpassen. **Das ist ideal für morgens oder mittags.**

Magerquark ist ein idealer Lieferant für Proteine. Kombiniert mit den wichtigen Fettsäuren ist es Superpowernahrung! Nehmen Sie einen Becher Magerquark in eine Schüssel, fügen Sie etwas kaltes Mineralwasser hinzu und je einen gehäuften Esslöffel Sonnenblumen- und Leinsaat- Kerne, die Sie zuvor in einer Kaffeemühle zermahlen. Vorsicht mit dem Süßen! Sie können hierzu auch einige Süßstoff-tabletten in dem Wasser auflösen. **Das ist ideal für abends !**

Die auf der vorigen Seite gemachten Empfehlungen sind wirklich ernst gemeint und werden dazu führen, dass Ihr Körper insbesondere dort, wo er über oft lange Zeit durch das Rauchen geschädigt wurde, neue Strukturen aufbauen kann. Nach wenigen Tagen fühlen Sie sich mit Hilfe der neuen Kristallflächen ganz sicher. Sie freuen sich täglich darüber, in die andere Richtung zu gehen: in Richtung



Gesundheit, Regeneration, Wohlbefinden, mehr Lebensqualität.

Um den Umfang dieses Ebooks nicht zu groß werden zu lassen, kann ich hier nicht alle Erläuterungen anfügen, warum die Tipps solche Bedeutung haben. Das mit dem Quark ist so eine Sache, mag ja nicht jeder. Deshalb kurz noch die Alternativen:

- es gibt laktosefreie Milch, laktosefreien Joghurt
- anstatt Milch können Sie Sojaquark oder Sojamilch nehmen
- auch Saure Sahne ist eine Option, in geringerer Menge

Weitere Details zu all diesen Fragen erhalten Sie im Rahmen unserer Kundenberatung, den weiteren kostenlosen Ebooks, Audios ...

Da Sie an dieser Stelle noch weiterlesen, bin ich jedenfalls ganz klar überzeugt, dass Sie wirklich aufhören wollen und ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und Ihren festen Entschluss.

Auf der folgenden Seite wollen wir noch einmal zusammenfassen, was unsere gemeinsame Reise in diesem Ebook nun gebracht hat. Weitere Informationen über die Kristallflächen finden Sie in den Menüpunkten Fachinformationen und Dokumentationen bei www.Heilsuse.eu Dort können Sie auch unter der Kategorie "Nichtraucher" eine Doku aus dem Fernsehen anschauen. Persönlich freue ich mich, Sie als neuen Anwender der Edelsteine-Kristall-Flächen begrüßen zu dürfen.

**Ich habe mich entschlossen: Nie mehr Rauchen!
Edelsteine-Kristall-Flächen helfen beim Entzug!
Mir ist klar, ich brauche für den Rauchstopp Hilfe
- und ich werde beharren, bis dass mir der Sieg
zuteil wird! Nie, nie, nie mehr rauchen!**



Der Einsatz moderner Kristallflächen aus der Angewandten Mineralogie kann in entscheidendem Maße dazu beitragen, die Phase des Entzugs, welche über insgesamt zwei Jahre gehen kann, für den Exraucher erträglicher zu gestalten.

Auch in Bezug auf die in dieser Zeit laufenden Prozesse der Erholung und Regeneration spielen die Kristallflächen eine große Rolle; denn als biophysikalisches Funktionsmittel üben sie die Funktion von Katalysatoren aus.

- die Entzugssymptome wie Kopfschmerzen, Schwitzen und Zittern entfallen oder sie fallen wesentlich milder aus.
- die Reinigungsprozesse des Körpers werden stark unterstützt.
- die Prozesse der körperlichen Regeneration werden bewusster erlebt
- die Rückfallgefahr ist erheblich geringer oder sie wird individuell als völlig ausgeschlossen erachtet - das ist die Magie der Kristalle.
- die Konzentrationsfähigkeit nimmt wesentlich zu.
- die Schlafqualität bessert sich merklich, Ein- und Durchschlafen.
- die körperliche und psychische Konstitution verbessern sich rascher.

Je schneller Sie mit Hilfe der Kristallflächen, Wasser-trinken und guter Versorgung mit Nährstoffen die angesammelten Rauchgifte aus dem Körper hinausgekommen, um so sicherer werden Sie Nichtraucher.

Die fünf Hauptgründe für den Misserfolg beim Rauchstopp werden mit Hilfe der Edelsteine-Kristall-Flächen vermieden:

1. **Craving** (die Schmachte, das starke Wiederverlangen)
2. **Rückfälle** (80% Rückfallquote werden zu 100% vermieden)
3. **Resignation** (wird durch täglich bewusst erlebten Stolz ersetzt)
4. **Kompensation** (kein Verlangen nach sog. "Leichtzigaretten")
5. **Rationalisierungen** (Ausflüchte und Ausreden entfallen ganz)



Wenn man sich das "auf der Zunge zergehen" lässt, glaubt man fast, dass man mit den Edelsteine-Kristall-Flächen ein Wundermittel vor sich hat. Tatsache ist, dass die Wirkungen durch die Kristallflächen so stark sind, dass bei konsequenter Anwendung der Druck durch die Sucht schwindet und der Freude über die neu gewonnene Freiheit weicht.

Probieren Sie es aus, Sie gehen kein Risiko ein, Sie können wirklich nur gewinnen. Vertrauen Sie einer neuen Technologie und vertrauen Sie auch mir, ich habe es erfolgreich getestet wie schon viele andere.

Bei www.Heilsuse.eu unter der Kategorie "Nichtraucher werden" finden Sie auch ein interessantes Video und die Produkte erklärt. Klicken Sie auf den unterstrichenen Link und Sie werden weitergeleitet an die Stelle, wo wir eine Fernsehdocu anbieten, die die gesamte Raucherproblematik in einer 10-Minuten Pro7-Doku zeigt.

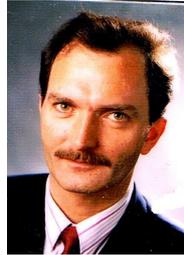
Im Heilsuse.eu - OnlineShop können Sie sich umschaun, und weitere Dokumentationen studieren zu dieser einzigartigen Kristalltechnik.

Wenn Sie Freunde und Bekannte haben, die auch entschlossen sind, endgültig mit dem Rauchen aufzuhören verweisen Sie auf die Adresse

[Ihrem Heilsuse-Team in Köln](http://www.Heilsuse.eu) : www.Heilsuse.eu

Dann bekommen auch Ihre Freunde dieses Ebook kostenlos !

© Karl Hinkel, Dipl.-Wirtsch.-Ing,MBM
Hüttenstraße 16
50823 Köln-Ehrenfeld
Tel.: 0221-29 85 912
Email: info@heilsuse.eu
Shop: www.Heilsuse.eu



Karl Hinkel



Die Edelsteine-Kristallflächen sind unter der Nr. 20 2006 012 133.1 beim Deutschen Patent- und Markenamt als Gebrauchsmuster beurkundet und werden unter der Markenbezeichnung Heilsuse ® angeboten.

Dieses kostenlose Ebook enthält ein sinnvolles und wirkungsvolles Angebot zur Unterstützung der Entzugsphase nach dem Rauchstopp
- Und darf unverändert kostenlos weitergegeben werden -



Alle Angebote beinhalten eine 90 Tage Geldzurück-Garantie, die ab dem Tage der Lieferung gilt und ohne Wenn und Aber eingehalten wird

Am 01.08.2009 startet ein Partnerprogramm - Empfehlungsmarketing - zu den Heilsuse ® - Produkten. Daran angeschlossen wird auch ein Online-Seminarsystem sein, das in die Möglichkeiten mit den Edelsteine-Kristall-Flächen erklärt: www.Heilsuse-Partner.eu

(Bis dahin wird auf die Fachinformationen und Dokumentationen im Shop www.Heilsuse.eu verwiesen.

Wir sagen Ihnen die gewissenhafte und zuverlässige Ausführung Ihrer Aufträge zu, danken Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und wünschen viel Erfolg bei der Raucherentwöhnung. Karl Hinkel, Köln, 05.05.2009