

# Nichtraucher\*in werden ist möglich !

**Mit der passenden Begleitung ist das kein Zauberwerk.**

**Ohrakupunktur bei mir in der Akupunkturpraxis ist dafür eine gute Möglichkeit.**

Kleine Stiche am Ohr, 45 Minuten ruhen, mehr braucht's nicht. Verwendet wird ein standardisiertes Protokoll nach der NADA\*-Methode (\*: National Acupuncture Detoxification Association, Deutsche Sektion e.V.). Diese Methode lehre ich nicht nur, sondern führe sie auch durch.

## **Der Ablauf des Nikotinentzugs**

NADA kann schon bei der Entscheidung zum Nikotinentzug helfen.

Die Hauptprobleme sind bei Vielen die Frustration und die Ambivalenz - und die

Gewohnheit ( bei Problemen immer erst mal eine schmauchen ... ). Oder die Angst vor der Veränderung (Gewicht, Umgang mit rauchenden Freund\*innen/ Kolleg\*innen, gemeinsame Feiern, was mache ich bei Aufregung statt Rauchen ... ) Da kann eine Entscheidung eine Weile brauchen.

Wenn's dann „ernsthaft“ losgehen kann mit dem Entzug:

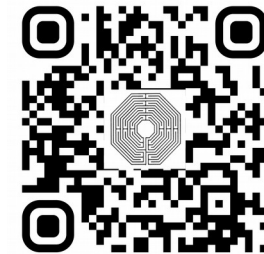
- am Anfang, in der Akutzeit, ca. die ersten 3 Wochen, sollte NADA 2x die Woche durchgeführt werden.
- dann noch 4 Wochen 1x NADA je Woche. Bei Bedarf auch länger, das bleibt der Einschätzung der Patient\*innen überlassen.
- bei Rückfall- oder Rückfallbedrohung: wieder zur NADA gehen, 1x oder 2x oder 3x kurz hintereinander (alle 1-3Tage), je nach Bedarf.
- und auch sonst lohnt es sich, später ab und zu mal zur NADA gehen ... einfach so, zum Wohlfühlen ...

Beratungstermine sind kostenlos. Sollten Sie Fragen haben oder einen begleiteten Nikotinentzug durchführen wollen, können Sie sich jederzeit gern an mich wenden:

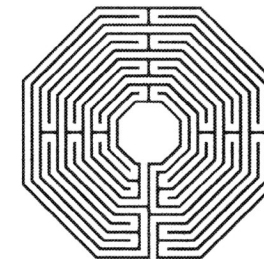
0177 79 35 274 bzw.  
[hpu.schneider@gmx.de](mailto:hpu.schneider@gmx.de)

Weitere Informationen siehe :

[www.nada-berlin.eu/uks](http://www.nada-berlin.eu/uks)



Uwe Kaping-Schneider  
Heilpraktiker



Akupunktur  
NADA Ohrakupunktur  
Naturheilkunde

Linienstr. 119  
10115 Berlin

Tel.Mobil 0177 79 35 274  
[www.nada-berlin.eu/uks](http://www.nada-berlin.eu/uks)  
[hpu.schneider@gmx.de](mailto:hpu.schneider@gmx.de)