

## Rauchfrei - und läuft und läuft...

Seit Telse Holler aus Seedorf vor vier Jahren mit dem Rauchen aufhörte, ist sie nicht mehr zu bremsen. Sie fing an zu joggen, schaffte nach einem Jahr 10 km, nach zwei Jahren 20 und ist jetzt bei gut 40 km Laufstrecke angekommen. Der bisher größte Erfolg der Hauswirtschaftlichen Betriebsleiterin, Fachfrau für Ernährung und Mutter zweier Töchter war die Teilnahme am 6. Plöner Marathon im August und dem 32. Berliner Marathonlauf im September des vergangenen Jahres. *„Es fing damit an, dass ich es vor 4 Jahren endgültig satt hatte, an der Zigarette zu hängen“*, erzählt Telse von ihrem sportlichen Werdegang. „Zwar hatte ich bis dahin nur etwas Fitnesssport betrieben, aber ein Leistungstief konnte ich deutlich spüren und den Kindern gegenüber hatte ich sowieso ein schlechtes Gewissen. Also aufhören – aber wie? Frühere Raucherstopversuche hatten immer wieder zu Rückfällen geführt. Ich begriff, dass ich Hilfe brauchte. Zufällig hörte ich von den **„Endlich Rauchfrei“** - Seminaren, die zwei Heilpraktikerinnen in unserer Gegend hier anbieten und meldete mich kurzentschlossen an.

Hypnose, Akupunktur, Ohrakupunktur, Entgiftung – diese geballte Ladung an Unterstützung konnte es bringen.

Das vierstündige Seminar war eine angenehme Überraschung. Trotz des ernsten Themas wurde viel gelacht und auch die 6-köpfige Gruppe verstand sich sofort. Nach der intensiven Seminararbeit konnte man sich während der Ruhephase der Akupunktur wunderbar erholen. Und dann die Hypnose.. Ein eigentümlicher Zustand, bei dem man körperlich tief entspannt, der Kopf aber ganz klar ist. An sich muss man es mal erlebt haben – genau beschreiben lässt es sich kaum.

Durch das Seminar **„Endlich Rauchfrei“**, änderte sich meine Einstellung. Ich empfand es nicht mehr als Verlust nicht zu rauchen nachdem ich z.B. gut gegessen hatte, sondern als Gewinn auch ohne Zigarette diese genießen zu können.

Als Nichtraucherin hatte ich plötzlich viel mehr Zeit, das Joggen ging einfach leichter und der sportliche Ehrgeiz stellte sich wieder ein.“

Heute trainiert Telse Holler täglich etwa eine Stunde. Dabei läuft sie nicht nur ca. 40 km pro Woche sondern hat auch noch den Spaß am Radfahren entdeckt. Das bei den Zigaretten eingesparte Geld wird jetzt in Laufschuhe und Rennrad Zubehör investiert. „Das ist nicht nur gesünder, sondern bewahrt mich auch davor aus dem „Leim“ zu gehen (die Lieblingsausrede aller Raucher, die sich nicht trauen, aufzuhören)“.

Auch in diesem Jahr geht es weiter, jetzt trainiert Telse auf den Hamburg Marathon hin und läuft und läuft ...