



## Ohrakupunktur zur Raucherentwöhnung

Vielleicht haben Sie schon einmal davon gehört, dass der Raucherentzug mit Akkupunktur leichter ist und unterstützend wirkt. Die Akupunktur stammt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und ist bereits über 2000 Jahre alt. Dabei geht es darum, Disharmonien auszugleichen.

Sie müssen dafür nicht zum Arzt gehen. Suchen Sie die Punkte am Ohr und drücke sie mit Daumen und Zeigefinger. Manche fühlen sich vielleicht anders an? Vielleicht tun sie auch besonders weh?

Dann haben Sie den Punkt entdeckt, den Sie ab jetzt regelmäßig drücken sollten. Das können Sie regelmäßig täglich machen oder Sie nehmen die kleinen Ohrsamen, um die dauerhaft die Stelle stimulieren.

Der gelbe Punkt ist der Anti-Aggressionspunkt, er hilft falls doch etwas schlechte Laune aufkommen sollte. Der blaue Punkt ist der Punkt der Begierde, er unterdrückt das Verlangen nach einer Zigarette. Der grüne Punkt ist der Lungen Punkt, er stärkt deine Lungen. Wenn du Angst hast zuzunehmen, drücke den roten Punkt, es ist der Hunger-Punkt.