

Sundhed og velvære



Fra 45 smøger om dagen til nul på 45 minutter

Bruno Sørensen troede ikke på det. Men en lille time med såkaldt biofeedback ændrede hans liv.

- Jeg fik gammelmandssukkersyge. Lægen sagde, at jeg ville dø inden for ti år, hvis ikke jeg droppede smøgerne. Jeg røg 45 om dagen. 45! Og jeg anede ikke, hvordan jeg skulle stoppe.

Bruno Sørensen fra Daugaard er 40 år. Han røg sine

første cigaretter som 15-årig.

- Jeg begyndte vel for at virke sej og for at leve op til kravene i slænget, siger han og ryster stule på hovedet.

Siden voksede hans forbrug. Og alle forsøg på at kvitte tobakken var forgæves.

- På en tidligere arbejds-

plads gav de mig tre timer til at begynde igen. For jeg var helt hysterisk af rygetrang og ikke til at være i nærheden af, siger han.

Og dér sad han så. Overfor lægen, der er efter opfordring fra Bruno selv sagde tingene ligeud. Uden at pakke dem ind. Uden at ane, hvad han skulle gøre.

Hokus pokus

Bruno Sørensen gik i nogle dage uden at finde hoved og hale i sit kommende afvænningsprojekt.

- Cigaretterne styrede mit liv. Jeg skulle have tre om morgenen. Uanset, om det så gjorde, at jeg ikke kom af sted til tiden.

Og inden den ene pakke var tom, lagde jeg planer for, hvornår og hvordan jeg skulle skaffe en ny. Hele tiden. Hver dag var det sådan. Jeg kunne ikke selv se det. Men det kan jeg nu, siger han.

En bekendt fortalte, at han havde hørt om noget, der hed biofeedback. Det er en be-

handlingsmetode, hvor magnetfelter bruges til at behandle forskellige problemer. Kam-

meraten mente at have hørt, at det også virkede ved rygeafvænnning.

- Jeg troede ikke på det. Jeg mente, at det var det rene hokus pokus. Men jeg bestilte alligevel en tid. Men jeg sagde det ikke til nogen. Og jeg kæderøg på dagen, selvom det anbefales at lade være. Jeg lagde mig på briksen i mit tøj. Så lagde hun magneterne på og gik i gang. Og så skete der noget mærkeligt, siger Bruno Sørensen.

Da behandlingen var færdig troede han ikke, at det virkede. Men det gik hurtigt

op for ham.

- Normalt ville jeg være gået lige hen til cigaretpakken for at ryge. Men det gjorde jeg ikke! Trangen var væk. Jeg kan ikke forklare det. Men jeg havde slet ikke behov for en smøg. Senere samme dag besøgte jeg en bekendt. Han havde bål i haven. Og her

brændte jeg mine sidste smøger, siger Bruno Sørensen.

27.000 kroner om året

Rygestopet sparer Bruno Sørensen for 27.000 kroner om året.

- Samtidig er jeg sluppet af med nogle voldsomme nakkesmerter, der siden et trafikuheld for syv-otte år siden har tvunget mig til at arbejde på halv tid. Og suktersygen er under kontrol. Det er jo helt vildt, siger han.

Succesen har én bagside:

- Jeg ved godt, at det lyder som en løgnehistorie. Mit største problem nu er at få folk til at tro på min historie. Det er hammerirriterende. Men i forhold til nakkesmerter, cigarettnisbrug og suktersyge er det jo et uendeligt lille problem. Så jeg kan kun anbefale biofeedback. Jeg håber, at det kan hjælpe rigtig mange, som det har hjulpet mig, siger han.

Af Peter Friis Autzen



Bruno Sørensen på briksen hos Vejle Zoneterapi, Biofeedback & Massage, hvor Anette Borop står for behandlingen.

- Min historie er så utrolig, at det næsten lyder som løgn. Men den er god nok.

*Bruno Sørensen
Eks-storryger*

- 27.000 kroner om året. Plus at jeg nu kan arbejde fuld tid. Dét gør en stor, stor forskel.

*Bruno Sørensen
Eks-storryger*

FAKTA

Biofeedback-terapi foregår ved, at forskellige elektroder påvirker klienten med elektromagnetiske frekvenser.

- En rygestopbehandling er en kombination af programmer, der på behagelig og smertefri vis bl.a. både fjerner nikotintrangen og hjælper med at udrense nikotin af kroppen.

- I behandlingen indgår også vejledning i den psykiske del af et rygestop, som klienten selv skal arbejde med efter behandlingen. Det er vigtigt mentalt at sige farvel til tobakken og ønske et røgfrit liv. Det anbefales af tage beslutningen om rygestop i en periode hvor klienten er i psykisk balance og ikke er stresset.

Biofeedback teknologien er udviklet i Tyskland i 1994, og har været i brug bl.a. på klinikker i U.S.A. i de seneste 8 år. Herhjemme er der endnu kun 16 klinikker, der kender og arbejder med metoden. Og deriblandt er Vejle Zoneterapi, der har til huse på Grejsdalsvej i Vejle.

Se mere på www.vejle-zoneterapi.dk