

Samstag, 2. Januar 2021  
DNLO2, Nr. 001, 53. Woche

# DORSTEN

## Kurz berichtet

### Märkte

Samstag 02.01.2021

### Wochenmarkt

Marktplatz, Altstadt, 8:30-14 Uhr

### Sprechstunden

Samstag 02.01.2021

**Nummer gegen Kummer**  
für Kinder und Jugendliche,  
Tel. 116 111

**Telefonseelsorge**  
0800-1110111 (ev.),  
0800-1110222 (kath.)

### Service

#### NOTFALLENSTELLE

#### Arzt-Notdienst

Mo., Di., Do. 18-22 Uhr  
Mi., Fr. 13-22 Uhr  
Sa., So., Feiertage rund u. d. Uhr.  
Hausärztliche Notfallpraxis,  
Lipper Weg 11, 45770 Marl,  
Zentrale Rufnummer 116 117

**Caritas**  
Einkaufshilfen bei Quarantäne,  
Tel. 02362-918700

**Kinderärztlicher Notdienst**  
Sa. + So. 9-20 Uhr  
in der Klinik Bergmannshel,  
GE-Buer, Tel. 116 117

**Zahnärztlicher Notdienst**  
Tel. 01805-986700

**Apotheken-Notdienst**  
Tel. 0800-4002853 und  
www.akwv.de/notdienst

# Rauchstopp mit Hypnose? Dorstenerin will das wissenschaftlich prüfen

DORSTEN. Die Hypnotiseurin Alexandra Wojak sucht Studienteilnehmer. Sie will belegen, dass Hypnose helfen kann, das Rauchen aufzugeben. Ein Statistikprofessor übernimmt die Auswertung der Datensätze.

Von Lydia Heuser

**D**urch Hypnose mit dem ungesunden Rauchen aufhören, das hört man ja immer mal wieder von Bekannten oder Freunden. Und nicht selten scheint diese Methode zu helfen, um das Laster loszuwerden. Studien, die diese Wahrnehmung bestätigen, fehlen jedoch. Eine Dorstenerin will das nun ändern.

Gemeinsam mit Professor Lorenz Gilch will sie eine Feldstudie durchführen, um die Wirksamkeit von Hypnose bei der Rauchentwöhnung wissenschaftlich zu untersuchen. Dafür sucht sie noch Probanden, die den Glimmstängel endgültig ausdrücken wollen.

### Hypnose als Werkzeug

Alexandra Wojak arbeitet seit zwei Jahren mit der Hypnose-Technik und hilft ihren Klienten so, das Rauchen aufzugeben, abzunehmen, gelassener zu sein oder auch mentale Stärke für den nächsten sportlichen Wettkampf zu entwickeln. Die Dorstenerin ist überzeugt: „Hypnose ist dafür ein super Werkzeug.“

„Wer jetzt an plötzlich willenlos werdende Menschen denkt, die wie Hunde bellen und sich auf allen Vieren fortbewegen, der irrt. Mit Show-Hypnose habe ihre Arbeit nichts zu tun, stellt Alexandra Wojak klar.“

„Man ist bei mir immer bei Bewusstsein und nicht willenlos. Die Hypnose versetzt den Klienten in einen ganz entspannten Zustand, in dem das Unterbewusstsein ganz genau zuhören kann“, erläutert sie die Unterschiede. Der Mathematiker Professor Lorenz Gilch kam nach eigener Aussage im Frühjahr beim ersten Lockdown mit der Hypnotiseurin in Kontakt. „Ich war total überrascht, wie gut die



Alexandra Wojak sucht Studienteilnehmer, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Mit der Studie will sie die Wirksamkeit von Hypnose überprüfen. FOTO PRIVAT



Rauchen ist ungesund, das weiß jedes Kind. Trotzdem rauchen viele Menschen. Immerhin: Die Zahlen sind seit Jahren rückläufig. FOTO EPA

deotelefonat und nach Möglichkeit in Gruppensitzungen.

Vorab werden aber alle Teilnehmer ausführlich zu Vorerkrankungen, Rauchverhalten und beruflicher Situation befragt. Der Wissenschaftler wünscht sich eine möglichst heterogene Gruppe von Teilnehmern, das heißt Menschen verschiedener Altersklassen, mit unterschiedlichem sozialen Background. Nur zweierlei sollten sie definitiv gemein haben: Den Wunsch, das Rauchen aufzugeben und dafür Hypnose als Hilfe in Betracht zu ziehen.

Die Rauchentwöhnung beinhaltet zwei Sitzungstermine sowie eine Audioaufnahme, die sich die Klienten zur Unterstützung zwischendurch anhören können. Mindestens vier Mal wollen Wojak und Gilch die Probanden in dieser Zeit systematisch befragen. Die Datensätze wird der Mathematiker dann auswerten und zwar online via Vi-

deo herausfinden, welche Komponenten zum Erfolg am meisten beitragen und auch: Wann wurde der größte Effekt erzielt? Also beispielsweise: Hört die Mehrzahl der Probanden nach der ersten Sitzung auf oder nach dem ersten Hören der Audioaufnahme? Veröffentlicht werden die Ergebnisse in Fachjournals.

### Die Kontaktdaten

Wer Interesse hat und das Rauchen aufgeben will, kann sich an Alexandra Wojak wenden. Ihre Handynummer lautet: 0177 309 48 99. Per E-Mail ist sie unter atempause.praxis@gmail.com erreichbar. Über die Homepage [www.praxis-atempause-online.de](http://www.praxis-atempause-online.de)/aktuelles können sich Interessierte gleich anmelden. Probanden zahlen statt 190 Euro nur 25 Euro für die Hypnose. Im Januar 2021 starten die Hypnosessitzungen Online über Zoom oder Skype.

## In Barkenberg brannten Mülltonnen

Wulfen-Barkenberg. Zwischen 3 und 4 Uhr in der Silvesternacht musste die Feuerwehr in Barkenberg gleich zu drei Mülltonnen-Bränden ausrücken. Die Brandstellen lagen nicht weit voneinander entfernt. Zunächst brannten gegen 3 Uhr gleich mehrere Mülltonnen im Bereich des Handwerks Hof an der Dimker Allee. Nur kurze Zeit später brannte dann in der Nähe eine 1000-Liter-Papiertonne. Schließlich brannten gegen 3.50 Uhr auf einer Freifläche im Bereich der Barkenberger Allee Müll und Urat. Gegen 4.20 Uhr waren die Einheiten der Hauptamtlichen Wache und des Löschzuges Wulfen wieder an ihren Standorten zurück. Ansonsten blieb es für die Feuerwehr Dorsten in dieser Nacht ruhig. Bis in den späten Vormittag gab es keine weiteren Einsätze. *btu*

## Dorstener Zeitung

[www.dorstenerzeitung.de](http://www.dorstenerzeitung.de)

Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne montags bis freitags von 6.30 bis 18.30 Uhr, samstags von 7 bis 12 Uhr unter 02362 9277 0 weiter.

Anschrift: Sudwall 27, 46282 Dorsten, Postfach 340, 46253 Dorsten  
Anschriß: Pressehaus Dortmund: Westenhellweg 86-88, 44137 Dortmund

### Leserservice/Zeitungszustellung

Telefon 02362 9277 0  
Fax 0231 9059 8707  
E-Mail: [kundenservice@dnvmedia.de](mailto:kundenservice@dnvmedia.de)

### Lokaledition Dorsten

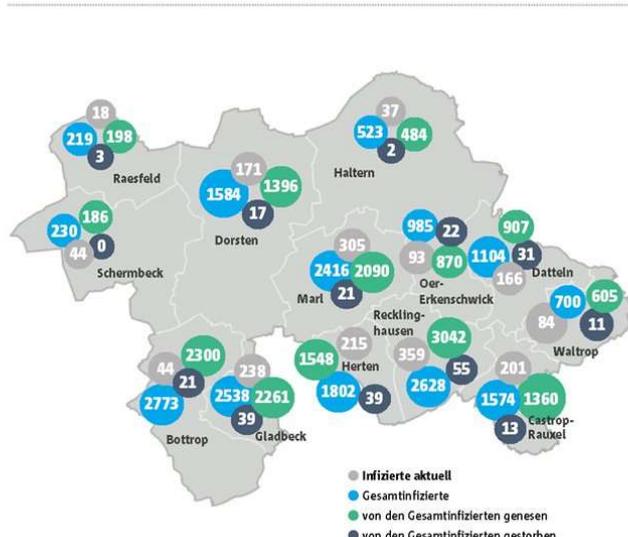
Telefon 02362 9277 140, Fax 02362 9277 19  
E-Mail: [redak.tion@dorstenerzeitung.de](mailto:redak.tion@dorstenerzeitung.de)  
Verlag: Christoph Windt  
Stefan Dreier (Redaktionsleiter, dbk, 02362 9277 81), Claudia Engel (02362 9277 81),  
Berthold Fehmer (02362 9277 44), Bianca Glöckner (02362 9277 82), Manuela Hölzl (02362 9277 45),  
Michael Klein (02362 9277 42), Robert Woyak (02362 9277 40),  
Andreas Lottner (02362 9277 43), Lydia Klein-Dresler (02362 9277 84),  
Petra Beckenbach (02362 9277 43), Anne Stöding (Redaktionsassistentin, 02362 9277 41),  
Sven Pappert (Redaktionsassistent, 02362 9277 41).

### Anzeigen/Bellagen/Werbung

Telefon 0800 1224400 (kostenfrei aus allen Netzen),  
Fax 0231 9059 3166,  
Gewerbliche Anzeigen: Telefon 02362 9277 63  
E-Mail: [anzeigen@dorstenerzeitung.de](mailto:anzeigen@dorstenerzeitung.de)

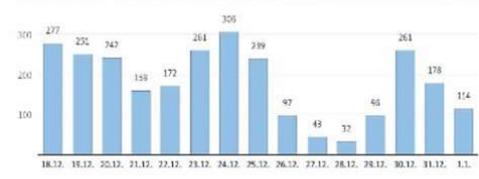
HERAUSGEBER: Lambert Lenninghoff Verlag, Verlag Lenninghoff GmbH & Co. KG, Westenhellweg 86-88, 44137 Dortmund, GESAMTVERWALTUNG: Hans Christian Haarmann, De Dornel Sasse, VILASO CHEFREDAKTION: Dr. Wolfram Kraw, Jens Ostrowski, VERLAGSLEITER: Christoph Windt, ANZEIGEN: Berthold Garwe-Focke, LESEANFANG: Bert Stöber, DRUCK: Lenninghoff Druck GmbH & Co. KG, Ad-Design: Rüdiger A. Heide, Dortmund, DRUCK: Lenninghoff Verlag, Vertriebsgesellschaft mbH & Co. KG (Jörg Euler), NACHDRUCKEN: RWV Redaktionsnetz Westfalen GmbH & Co. KG (Ulrich), Barbara Malsbenden, redaktion@redaktionsnetz-westfalen.de, Co. KG (Ulrich), Sacha Kiwariambo, sportredaktion@redaktionsnetz-westfalen.de. Es gilt die Anzahlung über Nr. 22 vom 01.01.2021. Für unverlangt eingehende Texte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

## Corona-Infektionen in der Region



## Die Situation im Kreis Recklinghausen

### Tägliche Zahl der Neuinfektionen im Kreis Recklinghausen



Der Kreis RE teilt täglich die Infektionszahlen mit, die auf Stadtebene heruntergebrochen werden. Das ist Hauptquelle für unsere Grafiken. Ausnahme: Bei der 7-Tage-Inzidenz (unten) greifen wir auf RKI und LZG NRW als Quellen zurück. Der dort vorliegende Wert hat Rechtskraft. Es kann Abweichungen geben. Während der Feiertage war die Zahl der Test außerdem niedriger als sonst.

### Neuinfektionen pro 100.000 Einwohner in den letzten 7 Tagen



16.268
Infizierte
14.149
Genesene
250
Gestorbene
1.869
Infizierte aktuell