

# P R E S S E M A P P E

## mankau

Bücher, die den Horizont erweitern

**Pressekontakt:**  
**EYECANSEE® Communications**  
**Torben Knye**  
**Steenwisch 21 a, 22527 Hamburg**  
**Tel.: 040 70 383 7 28, Fax: 040 70 383 7 29**  
**tknye@eyecansee.de, www.eyecansee.de**

### Ratgeber Gesundheit: Der Psychocoach



# Inhalt

1.	Pressemitteilung „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“	Seite 3
2.	Leseprobe: Kapitel „Angst macht dick!“	Seite 5
3.	Buch „Der Psychocoach 3: Abnehmen ist leichter als Zunehmen“	Seite 7
4.	Interview mit Andreas Winter zu Buch 3	Seite 8
5.	Information: Übergewicht in Deutschland	Seite 11
6.	Porträt von Andreas Winter	Seite 12
7.	Pressemitteilung „Heilen ohne Medikamente“	Seite 14
8.	Buch „Der Psychocoach 2: Heilen ohne Medikamente“	Seite 16
9.	Interview mit Andreas Winter zu Buch 2	Seite 17
10.	Pressemitteilung „Nikotin – der große Irrtum“	Seite 20
11.	Buch „Der Psychocoach 1: Nikotinsucht – der große Irrtum“	Seite 22
12.	Interview mit Andreas Winter zu Buch 1	Seite 23
13.	Der Mankau Verlag	Seite 26
	Anhang 1: Die Gesundheitsreform in Deutschland	Seite 29
	Anhang 2: Stimmen zu der „Psychocoach-Reihe“	Seite 31

# 1. PRESSEMITTEILUNG

## Ohne Angst essen: „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“

**Am 30. Oktober 2007 erscheint drittes Ratgeber-Buch von Andreas Winter**

**Hamburg, 18. September 2007** – Ab 30. Oktober ist endlich Schluss mit Kalorienzählen, Hungern und endlosen Diäten. Dann erscheint das neueste Buch von Andreas Winter und er verspricht: „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“. Mehr als die Hälfte der deutschen Erwachsenen ist übergewichtig. Frauenzeitschriften locken in jeder Ausgabe mit neuen, erfolgreichen Diäten. Der Psychocoach Winter schlägt jetzt neue Wege in der Ernährungsdiskussion ein: „Jeder Mensch kann von jetzt auf gleich abnehmen und das gewünschte Gewicht halten, wenn er ganz genau weiß, warum er übergewichtig ist“, zeigt sich der Autor überzeugt. Sein drittes Buch erscheint am 30. Oktober im Mankau-Verlag.

„Abnehmen ist leichter als Zunehmen“, so die provokante These des Diplom-Pädagogen. Doch wie genau nimmt man ab? Der Erfolgsautor gibt in seinem neuesten Werk zahlreiche Tipps. Dazu gehören unter anderem Wege, wie man lernt, ohne Angst zu essen. Und vor allem auch nicht zu essen, um sich glücklicher zu fühlen. Andreas Winter fordert dazu auf, unterbewusste Mechanismen aufzudecken und sich bewusste Fragen zu stellen. Dazu gehören: Welchen Vorteil hat Übergewicht? Welchen Nachteil hat das Schlanksein? Wie viel soll abgenommen werden und warum? Was können Sie täglich dafür tun? Genauso wichtig wie ehrliche Antworten auf diese Fragen, ist es laut dem „Psychocoach“-Autor, sehr viel Wasser zu trinken anstatt etwas zu essen. Er empfiehlt weiterhin, sich nicht ständig zu wiegen und Spaß am eigenen Körper zu entwickeln. „Mit einer positiven Einstellung kann man viel erreichen, denn der Körper folgt den eigenen Gedanken“, so die Analyse des Gesundheitsexperten. Also nicht mehr auf den Körper schimpfen, sondern ein Wohlgefühl erzeugen.

Übergewicht und Zunahme entstehen durch Angst beim Essen und nicht durch Essen selbst, glaubt Andreas Winter. Ihm ist bewusst, dass er damit die Diät-Industrie gehörig auf den Kopf stellt. Durch seine Erbanlagen kann der menschliche Körper von allein eine gesunde Balance halten. Beispielhaft nennt der Autor dafür das Heilen von Wunden und Knochenbrüchen oder den Muskelabbau bei Nichtnutzen des Muskels. Doch beim Essen spielt bei vielen eine unterbewusste Angst mit. Die Angst vor Mangel. Der Psychocoach ist überzeugt: „Menschen, die essen, ohne dabei an Kalorien und Fettgehalt zu denken, nehmen nicht soviel zu wie Menschen, die während des Essens daran denken, dass alles

direkt auf der Hüfte landen könnte“. Der Ratgeber-Autor nennt in seinem Buch verschiedene Gründe für hartnäckige Fettpolster. Dazu gehören neben falschen Glaubenssätzen auch falsche Beweggründe. Essen als Belohnung, Trost oder auch der Wunsch nach einer Pause seien nicht der richtige Weg. Der Körper verbindet die Nahrungsaufnahme so mit Emotionen und erhält den Befehl „Festhalten“. Allerdings können Gefühle nicht bewahrt werden, also speichert der Körper die Nahrung. Winter fordert daher eine Rückbesinnung auf die eigentliche Funktion des Essens: Die Ernährung des Körpers. Das Buch enthält eine Starthilfe-CD, mit der der Leser die Tipps sofort umsetzen kann. „Wer das Buch verstanden hat, nimmt ab“, verspricht der Autor.

*Mit seiner Buchreihe „Der Psychocoach“ will Andreas Winter die breite Öffentlichkeit von seinen wissenschaftlichen Erkenntnissen profitieren lassen. Der 41-jährige Diplom-Pädagoge arbeitet als psychologischer Berater in seiner Praxis in Dortmund. Er kann auf über 20 Jahre erfolgreiche Praxis zurückblicken. Seine Methode umfasst die Techniken der tiefenpsychologischen Analyse, Elemente der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) und das Arbeiten mit bildhaften Vorstellungen.*

*„Abnehmen ist leichter als Zunehmen. 14,95 Euro, gebunden mit Starthilfe-CD, 14,5 x 15,5 cm, ISBN 978-3-938396-12-4.*

*Weitere Bücher aus der Psychocoachreihe:*

*„Heilen ohne Medikamente. Wie chronische Krankheiten ganz einfach wieder verschwinden!“ 14,95 Euro, gebunden mit Starthilfe-CD, 14,5 x 15,5 cm, 168 S., ISBN-Nr 978-3-938396-11-7*

*„Nikotinsucht - der große Irrtum. Warum Nichtrauchen so einfach sein kann!“ (14,95 Euro, gebunden mit Starthilfe-CD, 14,5 x 15,5 cm, 157 S., ISBN-Nr 978-3-938396-10-0)*

*Linkempfehlungen:*

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

[www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

**Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten.**

**Für Rezensionsexemplare, Bildmaterial und andere Rückfragen:**

EYECANSEE® Communications GmbH & Co. KG (DPRG)

Die Full-Service Agentur für Werbung, PR, Event

Torben Knye, Reimerstwiete 11, 20457 Hamburg

Tel.: 040 703837-0 (DW: -28), Fax: 040 703837-29

Mobil: 0179 1499065, tknye@eyecansee.de, [www.eyecansee.de](http://www.eyecansee.de)

## 2. Leseprobe

### Ein Auszug aus dem Buch „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“

#### Angst macht dick!

„Übergewicht entsteht durch Angst. „Angst“ ist der Faktor, der bei allen Abspeckprogrammen, bei allen Ernährungsberatungen, bei Fitnessübungen und bei allen guten Ratschlägen zum Abnehmen immer unberücksichtigt bleibt. Daher gibt es ja auch den berühmten Jojo-Effekt bei Diäten: Das Gewicht schwindet, die Angst bleibt, das Gewicht kommt wieder. Den alles erklärenden Faktor Angst haben wir deshalb jahrelang übersehen, weil wir ständig auf die Materie, das Essen, achten und weniger darauf, wie wir uns beim Essen fühlen und warum.

Nun ist die Angst eine recht komplexe Angelegenheit. In der Hauptsache ist es beim Menschen die Angst vor Mangel, die zum Aufbau und hartnäckigem Festhalten von Fett führt. Was man darunter versteht, wie sich dies körperlich niederschlägt und wie man diese Angst wieder loswird, erfahren Sie in diesem Buch. Das ist alles, was Sie wissen müssen, um für immer auf Diäten, Sportprogramme oder Ernährungsberatung zur Gewichtsreduktion sowie disziplinierte Nahrungsdosierung verzichten zu können. Ohne Angst ist Abnehmen leichter als Zunehmen!

Überlegen Sie selbst: Kennen Sie jemanden, dem eine Ernährungsberatung oder ein medizinisches Abnehmprogramm dazu verholpen hat, sich innerhalb weniger Wochen vom Übergewicht zu befreien, ohne sich ständig die Ernährungs- oder Bewegungsvorschriften ins Gedächtnis zu rufen, und anschließend auch noch schlank zu bleiben, ohne auch nur im Geringsten darauf zu achten, was er isst oder wie viel er sich bewegt?

Dennoch gibt es zahlreiche Menschen, die nach einem einzigen therapeutischen Gespräch über die psychischen Ursachen der Fettpolster abgenommen haben, ohne sich bewusst einzuschränken, zu disziplinieren oder gar mehr Sport zu treiben. Ich persönlich kenne einige hundert von ihnen – meine Kunden -, die einfach abnehmen, weil sie nach einer speziellen Behandlung angstfrei sind.

Diese Therapiesitzung ist allerdings kein „Zuckerschlecken“, denn wir reden, wie oben erwähnt, über tiefsitzende Ängste. Ängste, die derart massiv sind, dass ein Mensch lieber übergewichtig wird und bleibt, ja sogar an den Folgen zu sterben bereit ist, als diesen

Angstauslösern erneut zu begegnen. Wir reden über Ängste in der frühen Kindheit, über Traumatisierungen, Schockerlebnisse und gravierende Enttäuschungen. Doch wenn all diese in ihrem Zusammenhang mit dem Übergewicht erkannt und reflektiert sind, dann haben sie nicht nur keinen Einfluss mehr auf den Körper, nein, die Ängste sind dann sogar vollständig aufgelöst.

## **Was ist Angst?**

Haben Sie sich diese Frage jemals gestellt? Jeder kennt Angst, doch was ist Angst denn eigentlich genau?

Meine Definition:

Angst ist ein unreflektierter Schutz gegen empfundene Bedrohung.

Damit ist Angst eine unterbewusste Taktik des Vermeidens, die dafür sorgen soll, dass ein Mensch sich nicht in eine Situation begibt, die er für existenzbedrohend hält. Diese Bedrohung muss er zuvor selbst erfahren haben oder zumindest ihre Bedeutung kennen. Beispielsweise haben Sie auch keine Angst vor „Schnirx“. Warum nicht? Weil sie nicht wissen, was „Schnirx“ ist, und daher damit auch keine Bedrohung verknüpft haben.

Sie brauchen sich für Ihre Angst übrigens nicht zu schämen: Ob Helmut Kohl oder Buddha, Hella von Sinnen oder Oliver Hardy – sie alle haben in ihrem Leben genau jene tiefsitzende Angst verankert, die verhindern soll, dass eine bestimmte im Unterbewusstsein verborgene Bedrohung erneut zuschlagen kann.

Angst sorgt im Körper für die Ausschüttung einer Kaskade von Botenstoffen, den Neurotransmittern, die allesamt nur die eine Aufgabe haben: den Menschen in die Lage zu versetzen, der bedrohlichen Situation wieder Herr zu werden. Dies wäre eigentlich sogar sinnvoll, wenn Angst in ihrer Eigenschaft als Blockade nicht nur den Misserfolg, sondern auch leider den potenziellen Erfolg verhindern würde.“ [...]

### 3. Buch „Der Psychocoach 3: Abnehmen ist leichter als Zunehmen“

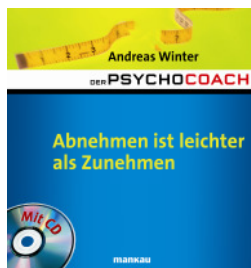
Das Leben ist manchmal ungerecht: Der Eine isst wie ein Scheunendrescher und nimmt trotzdem niemals zu, der Andere achtet auf jeden Bissen und verliert kein einziges Pfund. Auch bei Diäten sind die Erfolgsaussichten oft unterschiedlich verteilt, den einen Menschen machen sie schlank, den anderen nicht. Diplompädagoge und „Psychocoach“ Andreas Winter hat die Lösung für dieses Problem gefunden: „Essen allein macht überhaupt nicht dick. Jeder Mensch kann von jetzt auf gleich abnehmen und das gewünschte Gewicht halten, wenn er ganz genau weiß, warum er übergewichtig ist.“

Mit dieser provokanten These zieht Autor Andreas Winter gegen Endlos-Diäten und den Jojo-Effekt zu Felde. Und das mit Erfolg, wie die Zahlen beweisen: Hunderte Frauen und Männer, die den Hintergrund ihres Übergewichts kennen gelernt haben, konnten bereits nach kurzer Zeit das Gewicht kontrollieren. Weder Disziplin noch Enthaltbarkeit waren dabei notwendig – sie konnten essen, was und wie viel immer sie wollten. Winter stellt klar: Mit übermäßiger Nahrungsaufnahme kann man zwar zunehmen, muss dies aber nicht – und man kann jederzeit mühelos abnehmen.

Drei verborgene Gründe sorgen seiner Meinung nach für die hartnäckigen Fettpolster:

- Falsche Glaubenssätze
- Der falsche Beweggrund des Essens
- Der Vorteil des Übergewichts

Mit seinem Ansatz stößt er der „Diätindustrie“ vor den Kopf – provokant, anschaulich und mit wissenschaftlich genauer Gründlichkeit. Seine Methode umfasst die Techniken der tiefenpsychologischen Analyse, Elemente der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) und das Arbeiten mit bildhaften Vorstellungen. Zu seinen Patienten gehört auch Carmen Molinar, die deutsche Stimme von Hollywoodstar Penélope Cruz. Die Synchronsprecherin, Schauspielerin und Fernsehmoderatorin schwört auf die Abnehm-Methode des „Psychocoaches“.



„Der Psychocoach“ Andreas Winter:

„Nikotinsucht – der große Irrtum. Warum Nichtrauchen so einfach sein kann!“ (14,95 Euro, gebunden mit Starthilfe-CD, 14,5 x 15,5 cm, 157 S., ISBN 978 39

## 4. Interview mit Andreas Winter

### **„Psychocoach“ Andreas Winter zu „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“**

„Jeder Mensch kann von jetzt auf gleich abnehmen und das gewünschte Gewicht halten, wenn er ganz genau weiß, warum er übergewichtig ist“, erklärt Andreas Winter in seinem neuen Ratgeber „Der Psychocoach 3: Abnehmen ist leichter als Zunehmen“. Nach Ansicht des Dortmunder Diplom-Pädagogen und Tiefenpsychologen, der mit seinem Ansatz die „Diät-Industrie“ auf den Kopf stellt, sorgen drei verborgene Gründe für die hartnäckigen Fettpolster.

***In Ihrem Ratgeber „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“ räumen Sie mit zahlreichen Klischees auf, die man bisher als gut und richtig angesehen hat. Warum soll eigentlich Abnehmen leichter als Zunehmen sein?***

**Winter:** Weil der Körper gemäß seiner Erbanlagen von ganz alleine seine gesunde Balance hält, so wie ein gebrochener Knochen von alleine wieder zusammenwächst, eine Wunde von alleine wieder heilt und ein Muskel, der nicht trainiert wird, von alleine wieder abgebaut wird. Der Körper ist auf Reparieren und Einsparen programmiert, wenn man ihn nur lässt.

***Warum werden die einen Menschen dick, obwohl sie vergleichsweise wenig essen; während die anderen schlank bleiben, obwohl die essen wie „Scheunendrescher“?***

**Winter:** Ganz einfach, weil ein Übergewicht vor allem durch Angst beim Essen erzeugt wird. Wer viel isst und dabei keine Angst vor dem Zunehmen hat, der nimmt nicht so zu wie ein Mensch, der ständig denkt, das Essen schade eigentlich seiner Figur. Das Tückische ist, dass diese Angst natürlich unterschwellig, also nicht bewusst ist.

***Sie nennen drei Gründe für Übergewicht. Dazu gehören falsche Glaubenssätze. Was ist darunter zu verstehen?***

**Winter:** Wer glaubt, zu viel Essen oder zu wenig Bewegung mache dick, oder wer glaubt, bestimmte Speisen setzen an, der wird auch dick. Wer von diesem Glauben befreit ist, kann essen, was und so viel er will. Glaubenssätze sind Schlussfolgerungen aufgrund von gemachten Erfahrungen vor allem aus der Kindheit, die das Verhalten steuern. Diese

Schlussfolgerungen entstehen oft unreflektiert und sind daher meist einseitig, überholt und veraltet.

***Als zweiten Grund führen Sie an, dass viele Menschen Beweggründe fürs Essen anführen, die völlig falsch sind. Welche Beweggründe sind das?***

**Winter:** Sich trösten, belohnen, Pause machen oder sich geliebt fühlen, das sind die falschen Beweggründe zu essen. Denn wer isst, um sich wohl zu fühlen, also weil es gut schmeckt, anstelle zu essen, um seinen Körper zu ernähren, der verbindet mit der Speise Emotionen, die er bewahren möchte. Man kann Emotionen aber genauso wenig festhalten wie ein Lied aus dem Radio. Aufgrund dieses Empfindens erfährt der Körper aber den Steuerungsbefehl zum Festhalten und nimmt zu, obwohl er gar nicht gemeint war.

***Aus Ihrer Sicht der hartnäckigste und schlimmste Grund für Übergewicht ist aber der Nutzen, den man durch das Übergewicht selbst erfährt. Welchen Vorteil hat denn ein Mensch davon, dick zu sein?***

**Winter:** Sie entdecken den Vorteil, wenn Sie sich die Außenwirkung des Übergewichts auf andere Menschen betrachten. Wer sehr schlechte Erfahrungen mit dem Schlanksein gemacht hat, der nimmt zu. Als unattraktiv, ungelenkig oder sogar dumm zu gelten, schützt einen Menschen etwa vor Zudringlichkeiten, Konkurrenzkampf oder Überforderung. Sobald man sich diesen Vorteil klar macht, kann man einen alternativen, leidfreien Schutz entwickeln.

***Wie kommt man nun von seinen lästigen Pfunden los?***

**Winter:** 1. Essen Sie niemals mit dem Gefühl, das Essen könne Ihnen schaden – so funktionieren alle Diäten: Sie essen ohne Angst. 2. Essen Sie niemals, um sich primär wohl zu fühlen. Das Essen darf schmecken, sollte aber in erster Linie für den Körper gut sein und nicht fürs Gefühl. 3. Nehmen Sie die Nachteile in Kauf, die das Schlanksein mit sich bringt. Für alle, die wirklich dauerhaft schlank werden möchten, gibt es in dem Buch „Der Psychocoach 3: Abnehmen ist leichter als Zunehmen“ noch eine Audio-CD zum Selbstcoaching.

***Wie schnell kann man mit Ihrem Ansatz abnehmen?***

Winter: Sobald Sie verstanden haben, was hinter dem Übergewicht steckt, können Sie anfangs bis zu mehrere Kilo pro Woche abnehmen. Der Startschuss dazu fällt innerhalb weniger Sekunden der Erkenntnis.

## 5. Information: Übergewicht in Deutschland

### Problem: Übergewicht

Die aktuellen Studien sind alarmierend: Die Deutschen haben in den vergangenen Jahren drastisch an Gewicht zugelegt. Mittlerweile gelten von den rund 82 Millionen Bundesbürgern 37 Millionen Erwachsene und 2 Millionen Kinder als übergewichtig oder sogar fettleibig (adipös). Bei der Fettleibigkeit sind die Deutschen an der traurigen Spitze in Europa. Durch Übergewicht entsteht eine erhöhte Gefahr von Herz-Kreislaufkrankungen, Typ-2-Diabetes sowie Rücken- und Gelenkbeschwerden. Diese gesundheitlichen Schäden verursachen zudem auch immense wirtschaftliche Aufwendungen: Etwa ein Drittel aller Gesundheitskosten im deutschen System, rund 70 Milliarden Euro, sind laut Meldungen der Bundesregierung auf ernährungsbedingte Krankheiten zurückzuführen. Um diesen Entwicklungen entgegenzuwirken, hat die Regierung 2004 die Plattform für Ernährung (peb) ins Leben gerufen.

Neben den reinen körperlichen Schäden durch das Übergewicht, treten zudem auch psychische Krankheiten auf, die in direktem Zusammenhang mit den überschüssigen Pfunden stehen. Oft haben die Betroffenen ernsthafte und ursächliche psychosoziale Probleme. Um diese zu bewältigen, ist eine speziell ausgerichtete Psychotherapie erforderlich. Ziel ist, die individuellen Ursachen für die Essstörung zu identifizieren und alternative Verhaltensweisen zu lernen.

Zahlen zum Übergewicht in Deutschland (Quelle: Statistisches Bundesamt 2007):

- Von 100% Männern sind übergewichtig: ca. 58%
- Von 100% Frauen sind übergewichtig: ca. 42%
- Von 100% Kindern und Jugendlichen (3-17-Jährige): ca. 15 %
- Übergewichtige (und Adipöse): ca. 37 Millionen
- Übergewichtige Kinder und Jugendliche: ca. 2 Millionen
- Übergewichtige Kinder in Europa: ca. 21 Millionen

## 6. Porträt von Andreas Winter

### Der Psychocoach



Andreas Winter wurde am 9. Februar 1966 in Dortmund geboren. Nach dem Abitur 1985 studierte er zunächst Diplompädagogik in seiner Heimatstadt. Schon während des Studiums beschäftigte er sich eingehend mit Hypnose, Psychotherapie und Traumpsychologie. Zudem war er als Student über drei Jahre als ambulanter Alten- und Krankenpfleger tätig und dozierte an einem privaten Krankenpflegeinstitut. Hier sammelte er erste Erfahrungen mit Psychosomatik und der Behandlung von chronisch kranken Menschen. 2001 eröffnete Winter dann seine eigene Praxis für Hypnosetherapie und Gesundheitsberatung in Dortmund. Seit 2003 bildet er zudem in beiden Disziplinen aus. Im Mai 2007 erschien sein erstes Buch „Nikotinsucht – der große Irrtum“ aus der Ratgeberreihe „Der Psychocoach“, im Juli folgte „Heilen ohne Medikamente“ und ab dem 31. Oktober ist der dritte Band „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“ erhältlich.

Mit seinen provokanten Thesen zur Rauchentwöhnung und dem Heilen ohne Medikamente wirbelte er die Fachwelt gehörig auf. Auch der dritte Band ist in seinem gewohnt provokanten, aber anschaulichem, Stil geschrieben. Der Gesundheitsexperte geht davon aus, dass viele gesundheitliche Probleme auf falschen Glaubenssätzen und Gewohnheiten basieren. Daher bedarf es eines eindeutigen „Aha-Effekts“, um bestimmte Verhalten zu ändern, die für die gesundheitlichen Missstände verantwortlich sind. Der Diplompädagoge ist der Meinung, dass ein Symptom keine Krankheit ist, sondern ein selbsterzeugter Schutz vor bereits erlittener Gefahr. Der mündige Mensch kann durch Reflexion des Traumas zu einer Änderung der Sichtweise und damit zu einer leidfreien Alternative zum Symptom kommen. Seinen Behandlungsansatz entwickelte er schon 1986. Seitdem arbeitet er mit Trance- und Suggestivtechniken. Er wendet dabei die Techniken der tiefenpsychologischen Analyse, Elemente der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) und das Arbeiten mit bildhaften Vorstellungen an. Winter ist Mitglied der Gesellschaft Deutscher Naturforscher und Ärzte und arbeitet seit über 20 Jahren erfolgreich in den verschiedensten medizinischen und psychologischen Bereichen. Impulsgebend für seinen Ansatz sind die Arbeiten des Wiener Psychologen Alfred Adler (1870-1937), dem Begründer der Individualpsychologie und Zeitgenossen Sigmund Freuds.

## **Die Individualpsychologie von Alfred Adler (1870-1937)**

Alfred Adler war Anfang der 30er Jahre einer der bekanntesten Psychologen der westlichen Welt. Die von ihm entwickelte Individualpsychologie stand im Gegensatz zu der von Sigmund Freud propagierten Psychoanalyse, wodurch es auch zum Bruch der beiden kam. Adler sah den Menschen nicht als ein von Trieben bestimmtes Subjekt, sondern als ein selbstbestimmtes Individuum, das die Aufgaben, welche das Leben ihm stellt, lösen muss. Adlers Ansatz geht davon aus, dass der Mensch bereits in der frühesten Kindheit problematische Eindrücke sammelt, die die Basis für seelische Probleme im Erwachsenenalter begründen. Durch diese sind die Menschen durch ihre individuelle Biografie zu verstehen. 1933 erschien sein Spätwerk „Der Sinn des Lebens“, 1934 siedelte er aufgrund der politischen Umstände, Adler war jüdischer Abstammung, von Wien in die USA um.

## 7. PRESSEMITTEILUNG

### **Placebo-Effekt: Zukunft durch „Heilen ohne Medikamente“?**

#### **Moderne Heilungswege im neuen Ratgeber-Buch von Andreas Winter**

**Hamburg, 28. Juni 2007** – Seine Thesen sind provokant und werden heiß diskutiert. Ratgeber-Autor Andreas Winter behauptet, dass viele chronische Krankheiten nicht körperliche, sondern seelische Ursachen haben. Störungen oder Beschwerden psychischer Ursache sind seiner Meinung nach aber keine Krankheiten, sondern Symptome und daher mit psychischen Maßnahmen zu behandeln. Seinen Ansatz beschreibt Winter in „Heilen ohne Medikamente“, das am 31. Juli 2007 im Mankau-Verlag erscheint. Der Gesundheitsexperte liegt damit im Trend: *Der Spiegel* titelt diese Woche „Wundermittel im Kopf“ und zeigt die neuesten Erkenntnisse des Placebo-Effekts auf. „Faszinierend – endlich wird wissenschaftlich erklärt, was ich schon seit Jahren erfolgreich in der Praxis durchführe“, begrüßt der Diplompädagoge die Entwicklung.

Winter glaubt, dass die speziellen Symptome nicht mit Medikamenten, sondern mit Informationen behandelt werden sollten. Grundlage dafür ist die Unterscheidung zwischen Symptom und Ursache. Die meisten chronischen Leiden wie Migräne, Neurodermitis oder Tinnitus seien keine Krankheiten, sondern werden durch unterbewusste Gedankenmuster verursacht. Ändern sich diese Gedanken durch neue Informationen, so ändert sich auch deren Wirkung auf den Körper und das Symptom verschwindet. Die neuen Erkenntnisse der Hirnforscher zum Placebo-Effekt unterstützen die Argumente des „Psychocoach“-Autors Andreas Winter. Sie beweisen, dass der Placebo-Effekt eine biologische Entsprechung im Nervensystem hat und daher zu nachweisbaren Veränderungen im Körper führt. „Vom Prinzip her arbeiten Heilpraktiker und alternative Mediziner schon ewig mit diesem Mittel. Ich denke, es ist viel wichtiger, die Ursachen einer Krankheit zu beseitigen, als einfach nur mit Medikamenten die Symptome zu behandeln“, so die Meinung des Ratgeber-Autors. Winter hat seit Jahren Erfolg mit seiner Methode und seine Erkenntnisse jetzt in dem Buch „Heilen ohne Medikamente - Wie chronische Krankheiten ganz einfach wieder verschwinden“ niedergeschrieben.

*Mit seiner Buchreihe „Der Psychocoach“ will Andreas Winter die breite Öffentlichkeit von seinen wissenschaftlichen Erkenntnissen profitieren lassen. Der 41-jährige Diplompädagoge arbeitet als psychologischer Berater in seiner Praxis in Dortmund. Seine Methode umfasst die Techniken der tiefenpsychologischen Analyse, Elemente der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) und das Arbeiten mit bildhaften Vorstellungen.*

Informationen zur Buchreihe:

- 31. Mai 2007: *Der Psychocoach1: Nikotinsucht - der große Irrtum. Warum Nichtrauchen so einfach sein kann! (inkl. CD)*
- 31. Juli 2007: *Der Psychocoach2: Heilen ohne Medikamente. Wie chronische Krankheiten ganz einfach wieder verschwinden! (inkl. CD)*
- 30. Oktober 2007: *Der Psychocoach3: Abnehmen ist leichter als Zunehmen! (inkl. CD)*

„Der Psychocoach“ Andreas Winter:

„Heilen ohne Medikamente. Wie chronische Krankheiten ganz einfach wieder verschwinden!“  
14,95 Euro, gebunden mit Starthilfe-CD, 14,5 x 15,5 cm, 168 S., ISBN-Nr 978-3-938396-11-7

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

Ein Interview mit Andreas Winter liegt vor, und wird auf Anfrage gerne zur Verfügung gestellt.

**Für Rezensionsexemplare, Bildmaterial und andere Rückfragen:**

EYECANSEE® Communications GmbH & Co. KG (DPRG)

Die Full-Service Agentur für Werbung, PR, Event

Torben Knye, Reimerstwiete 11, 20457 Hamburg

Tel.: 040 703837-0 (DW: -20), Fax: 040 703837-29

Mobil: 0179 1499065, tknye@eyecansee.de, www.eyecansee.de

## **8. Buch „Der Psychocoach 2: Heilen ohne Medikamente“ Wie chronische Krankheiten ganz einfach wieder verschwinden!**

„Stellen Sie sich bitte einmal für einen Moment vor, Sie wären von Ihren Beschwerden befreit. Was wäre Ihnen das in Euro wert? Vergleichen Sie diese Zahl bitte mit dem Kaufpreis des Buches, den paar Stunden Zeit, die Sie für das Lesen benötigen werden, und Ihren jährlichen Ausgaben für Medikamente und Therapien. Nun überlegen Sie bitte, ob es sich für Sie lohnt, weiterzulesen.“ – Mit diesen Worten beginnt Autor Andreas Winter sein zweites Buch der „Psychocoach“-Reihe und regt fortan zum Mitdenken an. Denn in seinem Werk „Heilen ohne Medikamente – Wie chronische Krankheiten ganz einfach wieder verschwinden“ behauptet er, dass viele chronische Krankheiten nicht körperliche, sondern seelische Ursachen haben. Störungen oder Beschwerden psychischer Ursache sind seiner Meinung nach aber keine Krankheiten, sondern Symptome und daher mit psychischen Maßnahmen zu behandeln. Neben solchen Thesen provoziert er in seinem Buch mit brisanten Fragen: „Wieso geben die Pharmafirmen derzeit in Deutschland mehr als eine halbe Milliarde Euro jährlich an Werbung für Endverbraucher aus, wenn Medikamente doch aufgrund von ärztlicher Diagnose und therapeutischer Notwendigkeit verabreicht werden?“ Er vertritt dabei einen klaren Standpunkt und unterscheidet zwischen körperlichen und seelischen Ursachen, die die Beschwerden verursachen: „Ich möchte weder die Medizin noch die Pharmaindustrie abschaffen. Ich sage auch nicht, dass psychische und psychosomatische Beschwerden nur eingebildet wären. Ganz im Gegenteil: sie sind echt, aber sie sind nicht mit Medikamenten zu heilen.“

Der Erfolg gibt ihm Recht: Weit über eintausend Menschen, die den Hintergrund ihrer Krankheitssymptome entdeckt haben, waren nach kurzer Zeit beschwerdefrei. Die Symptome reichen von Magen- und Darmschmerzen, über Klaustrophobie bis hin zu Migräne und Tinnitus. Argumente für seine provokante These findet er im „Placebo-Effekt“. Als Placebos gelten Medikamente ohne medizinisch nachgewiesenen Wirkstoff, die trotzdem eine Heilung hervorrufen können. Dieser erzielte Effekt bedeutet also, dass die Ursache der Krankheit kein körperliches Problem, sondern vielmehr ein seelisches Problem darstellt. Und genau da setzt das Buch an: „Ich denke, es ist viel wichtiger, die Ursachen einer Krankheit zu beseitigen, als einfach nur mit Medikamenten die Symptome zu behandeln.“



*„Der Psychocoach“ Andreas Winter:*

*„Heilen ohne Medikamente. Wie chronische Krankheiten ganz einfach wieder verschwinden!“ (14,95 Euro, gebunden mit Starthilfe-CD, 14,5 x 15,5 cm, 168 S., ISBN 978 3 938369 11 7)*

## 9. Interview mit Andreas Winter

### „Psychocoach“ Andreas Winter zu „Heilen ohne Medikamente“

Viele chronische Schmerzen, Allergien, Schlaflosigkeit, Nägelkauen und andere Leiden können nicht durch Medikamente, sondern allein durch Informationen geheilt werden. Das erklärt der Diplom-Pädagoge und Tiefenpsychologe Andreas Winter in seinem neuen Buch. Der Autor des Ratgebers „Heilen ohne Medikamente - Wie chronische Krankheiten ganz einfach wieder verschwinden!“ im Gespräch:

**Allergien, chronische Schmerzen, Nägelkauen, Ängste, Kontrollzwänge ... Sie sind in der Lage, diese und andere chronische Leiden ohne Medikamente und mit hoher Erfolgsquote binnen Stunden zu heilen. Was steckt dahinter?**

**Winter:** Zunächst möchte ich klarstellen, dass nicht ich es bin, der heilt, sondern der Betroffene selbst heilt wieder. Dies geschieht über das so genannte Reframing – ein Begriff aus dem Neurolinguistischen Programmieren, auch „kontextuelles Coaching“ genannt: Vorhandene Glaubenssätze und Verhaltensmuster, die ihren Ursprung fast immer in der Kindheit haben, werden bewusst gemacht und damit nun aus der Sicht des Erwachsenen erfahrbar. Somit sind sie fortan der bewussten Kontrolle unterworfen und müssen nicht länger unterbewusst das Verhalten steuern. Im Klartext heißt das: Wenn man weiß, welche vorliegenden psychischen Komponenten die Krankheit auslösen oder begünstigen, kann man sie unschädlich machen – der Körper heilt wieder.

**Was ist das Neue an Ihrem Ansatz?**

**Winter:** Neu ist die radikale Unterscheidung zwischen Körper und Geist des Menschen sowie die damit einhergehende Forderung nach einer neuen Definition von Krankheit. Ich sage: Eine echte Krankheit muss körperliche Ursachen haben und körperlich behandelbar sein. Ansonsten liegt eine psychosomatische Störung vor, deren Ursache psychologisch behandelt werden muss. Nach meiner Definition sind seelische und psychosomatische Störungen keine Krankheiten, sondern Reaktionen auf erlebte psychische Traumatisierungen.

**Zwischen zehn und 40 Sitzungen muss ein Betroffener üblicherweise einplanen, wenn er zu einem klassischen Psychotherapeuten der alten Schule geht. Warum ist Ihr revolutionärer Ansatz bisher unentdeckt geblieben?**

Winter: Offensichtlich wurde allzu oft übersehen, dass wir Menschen unsere ersten Erlebnisse bereits im Mutterleib haben, aufgrund derer wir lernen, also auch Schlussfolgerungen ziehen. Damit richten wir gewissermaßen unseren Wahrnehmungsfilter ein, mit dem wir weitere Erlebnisse auf gleichwertiges Gefahrenpotential hin absuchen. Um an die Wurzel des Übels zu kommen, müssen wir also zum Initialtrauma vordringen – dieses liegt meist in der Vorbewusstseinszeit des Menschen, also in den ersten 36 Monaten des Lebens verborgen. In dieser Zeit nehmen wir den Menschen in seiner seelischen Dimension aber noch gar nicht ernst.

**Was sagt die Fachwelt dazu?**

Winter: Das wird sich in den nächsten Monaten zeigen. Zum Glück erfahre ich enorme Zustimmung bei Betroffenen, die mit diesem Ansatz innerhalb von Stunden ein lebenslanges Leiden beenden konnten. Ich kann mir vorstellen, dass es anfänglich Widerstände seitens einiger Fachleute geben wird, schließlich haben wir es mit einem Paradigmenwechsel zu tun. Wer sein Universitätswissen mühselig erworben hat, wird durch die Einfachheit meiner Erklärungen möglicherweise brüskiert sein. Doch wer meinen Ansatz nach kritischer Prüfung nachvollzogen und ihn in der Praxis umgesetzt hat, war damit bislang sehr erfolgreich.

**An wen wendet sich Ihr Ratgeber „Der Psychocoach 2: Heilen ohne Medikamente“?**

Winter: Die Reihe „Der Psychocoach“ ist bewusst populärwissenschaftlich geschrieben, um ein sehr breit gefächertes Publikum zu erreichen. Ich denke, dass diese neue Sichtweise von Körper und Psyche jeden etwas angeht und damit wohl auch jedermann interessieren dürfte. Natürlich möchte ich nicht nur Betroffene, sondern auch Ärzte, Psychiater und Psychologen ansprechen. Auf ihnen ruht die Hoffnung der erkrankten Menschen.

**Was empfehlen Sie jemandem, der unter einer chronischen Krankheit leidet, konkret?**

Winter: Als erstes sollten folgende Fragen beantwortet werden: Welchen persönlichen Vorteil hat das Symptom für den Betroffenen? Welche Einstellung hat man zum betroffenen Körperteil? Welche Bedeutung, im übertragenen Sinne, hat das Symptom für Sie? Beispiele

sind: Herzschmerzen = Liebesprobleme, Magenschmerzen = etwas in sich hineingefressen haben, Fingernägelkauen = Krallen unscharf machen und so weiter.

Danach sollte man seine zwischenmenschlichen oder persönlichen Probleme angehen und lösen, dann verschwindet meist auch das Symptom. Hilfestellung nach diesem Ansatz bieten beispielsweise mein Beratungsteam und ich. Am Ende meines Buches findet sich übrigens eine Audio-CD, mit der man sich im Unterbewusstsein verborgene Ursachen bewusster machen kann.

## 10. PRESSEMITTEILUNG

### **Bundesdrogenbericht: Jeder dritte Deutsche raucht**

#### **Ratgeber „Nikotinsucht – Der große Irrtum“ hilft bei der Entwöhnung**

**Hamburg, 10. Mai 2007** – Der aktuelle Bundesdrogenbericht vom Mai 2007 ist alarmierend: Ein Drittel aller erwachsenen Bundesbürger raucht, im europäischen Vergleich ist das eine der höchsten Quoten. Aber die Bundesregierung hat bereits reagiert: Den Rauchern in Deutschland geht es langsam aber sicher an den sprichwörtlichen Kragen. Schärfere Gesetze gegen das Rauchen auf öffentlichen Plätzen und Gaststätten sind auf den Weg gebracht, Wirten und Rauchern drohen empfindliche Strafen bei Nichtbeachtung. Ein guter Grund, abgesehen von den gesundheitlichen Vorteilen, um das Rauchen aufzugeben. Diplom-Pädagoge Andreas Winter hilft Rauchern bei der notwendigen Entwöhnung. In seinem Buch „Nikotinsucht – der große Irrtum“ erklärt „der Psychocoach“, wie die Raucher Herr über ihre Sucht werden: „Jeder Mensch kann sofort mit dem Rauchen aufhören. Es geht nur darum, zu erkennen, warum man überhaupt raucht.“ Das Buch erscheint pünktlich zum Weltnichtrauchertag am 31. Mai 2007.

Der Bundesdrogenbericht ist deutlich: Jährlich sterben rund 140.000 Menschen an den direkten Folgen des Tabakkonsums, hinzu kommen rund 3.300 so genannte „Passivraucher“. Trotzdem sind immer noch ein Drittel aller erwachsenen Bundesbürger Raucher. Erfreulichere Zahlen sind bei den Jugendlichen zu erkennen: In der Altersgruppe von zwölf bis 17 Jahren ist die Raucherquote von 28 Prozent im Jahr 2000 auf immerhin 20 Prozent im Jahr 2005 gesunken. „Schritt für Schritt muss Nichtrauchen der Normalfall im Alltag werden“, forderte die Bundesdrogenbeauftragte Sabine Bätzing kürzlich im Interview mit Spiegel Online.

„Nikotinsucht – der große Irrtum“ bildet den Auftakt für die Ratgeberreihe „Der Psychocoach“. In seinem Buch geht Andreas Winter von einem völlig neuartigen Ansatz aus, den er auch wissenschaftlich untermauern kann: Rauchen mache nicht körperlich abhängig, sondern rein psychisch. Wie wäre sonst zu erklären, dass „Passivraucher“ nicht auch irgendwann zur Zigarette greifen? Mit dieser kontroversen Thematik stellt der Autor die gesamte Schulmedizin in Frage und verwirft sämtliche Entwöhnungsprogramme und -methoden. Eine unterstützende Maßnahme zum Buch bietet die beiliegende Starthilfe-CD. Sie stellt eine pädagogische Lernhilfe dar und arbeitet mit bildhaften Vorstellungen. Der Leser bekommt damit die Möglichkeit, das erworbene Wissen weiter zu verinnerlichen.

*Mit der Ratgeber-Buchreihe „Der Psychocoach“ bietet der Mankau Verlag der breiten Öffentlichkeit Zugang zu den wissenschaftlichen Erkenntnissen des Diplom-Pädagogen Andreas Winter. Der 41-jährige arbeitet als psychologischer Berater in Dortmund. Seine Methode umfasst die Techniken der tiefenpsychologischen Analyse, Elemente der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) und das Arbeiten mit bildhaften Vorstellungen.*

*Informationen zur Buchreihe:*

- *31. Mai 2007: Der Psychocoach1: Nikotinsucht - der große Irrtum. Warum Nichtrauchen so einfach sein kann! (inkl. CD)*
- *31. Juli 2007: Der Psychocoach2: Heilen ohne Medikamente. Wie chronische Krankheiten ganz einfach wieder verschwinden! (inkl. CD)*
- *30. Oktober 2007: Der Psychocoach3: Abnehmen ist leichter als Zunehmen! (inkl. CD)*

*„Der Psychocoach“ Andreas Winter:*

*„Nikotinsucht - der große Irrtum. Warum Nichtrauchen so einfach sein kann!“ (14,95 Euro, gebunden mit Starthilfe-CD, 14,5 x 15,5 cm, 157 S., ISBN-Nr 978-3-938396-10-0)*

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

**Für Rezensionsexemplare, Bildmaterial und andere Rückfragen:**

EYECANSEE® Communications GmbH & Co. KG (DPRG)

Die Full-Service Agentur für Werbung, PR, Event

Torben Knye, Reimerstwiete 11, 20457 Hamburg

Tel.: 040 703837-0 (DW: -28), Fax: 040 703837-29

tknye@eyecansee.de, www.eyecansee.de

## 11. Buch „Der Psychocoach 1: „Nikotinsucht – der große Irrtum“ – Warum Nichtrauchen so einfach sein kann!

In seinem ersten Werk sorgt Andreas Winter, auch bekannt als der „Psychocoach“, für ordentlich Gesprächsstoff. Durch seine provokante These: „Rauchen macht nicht süchtig“ regt sein Buch zur Diskussion an. Das am Weltnichtrauchertag, am 31. Mai 2007, erschienene Buch weiß durch wissenschaftlich fundierte Lösungsansätze zu überzeugen. In seinem Buch gibt der Diplom-Pädagoge Antworten auf bisher unbeantwortete Fragen und stellt mit seinen Ansichten die klassische Schulmedizin auf den Kopf. „Jeder Mensch kann sofort mit dem Rauchen aufhören, wenn er ganz genau weiß, warum er raucht“, so die Behauptung von Autor Andreas Winter. In dem ersten Band der „Psychocoach“-Reihe liefert Winter eine neue Definition von Sucht, mit der erklärt werden kann, dass Rauchen keine körperliche Abhängigkeit verursacht, sondern eine psychische, die aber durch einfache „Umprogrammierung“ der Verhaltensweisen entfernt werden kann. Damit geht er von einem völlig neuartigen Ansatz aus. Mit dieser kontroversen Thematik verwirft der Autor sämtliche Entwöhnungsprogramme und -methoden.

Viele Menschen stellen fest: „Der Sucht zu widerstehen ist oft schwerer als gedacht.“ Der Psychocoach kontert solche Aussagen in seinem Buch: „Körperlich können Zigaretten nicht abhängig machen, da diese Substanz ansonsten in regelmäßigen Abständen, auch nachts, zugeführt werden müsste“. Abhängig von Zigaretten macht den Menschen daher nur die Psyche. Winter sagt, dass das regelmäßige Anzünden einer Zigarette einer gewissen Symbolik unterliegt. Dazu gehören Gefühle von Mündigkeit („erwachsen sein“) und Entspannung. Weiter stellt er in seinem Buch klar: „Rauchen macht zwar krank, aber eben nicht süchtig, und man kann mühelos damit aufhören.“ Ein angelerntes Verhalten sorgt für den Zwang zum Rauchen, aber keine körperliche Sucht. Nach Winter kann der Körper nur von etwas abhängig sein, das er zum Leben braucht, Nikotin gehört nicht dazu.

Schritt für Schritt stellt der Diplompädagoge eine spannende tiefenpsychologische Analyse dar, mit der jeder Raucher mühelos zum Nichtraucher werden kann. Eine unterstützende Maßnahme zum Buch bietet die beiliegende Starthilfe-CD. Sie stellt eine pädagogische Lernhilfe dar und arbeitet mit bildhaften Vorstellungen. Der Leser bekommt damit die Möglichkeit, das erworbene Wissen weiter zu verinnerlichen.



„Der Psychocoach“ Andreas Winter:

„Nikotinsucht – der große Irrtum. Warum Nichtrauchen so einfach sein kann!“ (14,95 Euro, gebunden mit Starthilfe-CD, 14,5 x 15,5 cm, 157S., ISBN 978 3938369

## 12. Interview mit Andreas Winter

### „Psychocoach“ zu „Nikotinsucht – der große Irrtum“

Jeder kann rückfallfrei und ohne Entzugserscheinungen von einer Minute auf die andere Nichtraucher werden. Das verspricht Diplom-Pädagoge und Tiefenpsychologe Andreas Winter in seinem neuen Buch. Der Autor des Ratgebers „Nikotinsucht – der große Irrtum. Warum Nichtrauchen so einfach sein kann!“ im Gespräch:

**Herr Winter, Ihre provokante These lautet, dass Tabak beziehungsweise Nikotin gar nicht süchtig macht – entgegen der herrschenden Lehrmeinung. Wie kommen Sie darauf?**

**Winter:** Nun, wenn Nikotin körperlich süchtig machen würde, dann müsste dieses Gift ausnahmslos jeden, also auch Passivraucher, süchtig machen, denn nur sechs Prozent des Nikotins bleiben im Körper des Rauchers. Mit dem ausgeatmeten Rest könnten Sie also 15 Raucher versorgen; zudem müsste die Aufnahme von Nikotin durch Nikotinkaugummis und -pflaster die Sucht vollständig und bei jedem Menschen befriedigen. Es dürfte niemanden geben, der von einer Minute auf die andere ohne Entzugserscheinungen abstinent wird. Wir reden hier also von einer psychischen Angelegenheit, doch die Psyche kann nicht süchtig werden. Denn wenn ein Verlangen innerhalb von Sekunden nur durch eine Information vollständig verschwinden kann, sollte man nicht von Sucht reden. Wir haben es mit einer Konditionierung, einem angelernten Verhalten zu tun.

**Was bedeutet diese Erkenntnis in der Konsequenz? Wie wird man Kettenraucher und warum bleibt man es im Normalfall?**

**Winter:** Je mehr ein Mensch glaubt, eine Zigarette erzeuge eine Erleichterungswirkung, und je mehr er sich im Alltag unter Erwartungsdruck setzt, desto mehr wird er rauchen, um sich diesem Druck zu entziehen. Wenn der Raucher zudem noch glaubt, er wäre süchtig, dann wird es ihm bald wie vier Millionen anderen Menschen pro Jahr ergehen, die nur deshalb sterben, weil sie glauben, es wäre schwierig, das Rauchen aufzugeben – obwohl es in Wirklichkeit ganz leicht ist.

**Wie beurteilen Sie die bekannten Raucherentwöhnungsverfahren wie Akupunktur, Nikotinkaugummi, Impfung oder Hypnose?**

**Winter:** Ich halte alle bisherigen Methoden für unzureichend, da diese auf dem Ansatz beruhen, Nikotin mache süchtig. Diese Methoden zielen zudem lediglich darauf ab, Zigarettenabstinenz zu schaffen. Wer aber erkannt hat, warum er raucht – und das leistet beispielsweise meine Methode der tiefenpsychologischen Analyse –, der entlarvt die Auslöser für sein Rauchen und muss fortan nicht mehr rauchen beziehungsweise kann sein Verhalten selbst bestimmen.

**Was machen Sie anders, was ist das Neue an Ihrem Ansatz?**

**Winter:** Neu ist, dass ich genau wie ein EDV-Techniker zwischen Hardware und Software unterscheide: Demnach ist der Körper Hardware und die Psyche Software, die auf den Körper mit Gedanken wirkt. Und Gedanken lassen sich gezielt verändern; wir brauchen lediglich die Manipulation der Zigarettenindustrie und anderer wieder rückgängig zu machen. Dazu benötigt man nur die passenden Informationen.

**Welche Erfolge können Sie vorweisen? Wie reagiert die Fachwelt auf Ihre Methode?**

**Winter:** Schon seit Jahren arbeite ich mit diesem Ansatz und zahlreiche Fachleute sind mittlerweile überzeugt. Ich kenne eine Menge Mediziner, Pharmakologen und Angehörige anderer Heilberufe, die anfangs sehr skeptisch waren. Doch wenn man sich die Mühe macht und sich mit meinem Ansatz auseinandersetzt, erkennt man recht schnell, dass sich hier eine echte Chance für Raucher und Therapeuten auftut. Wenn man dann noch sieht, dass weit über eintausend Raucher, die zu mir in die Praxis gekommen sind, nach durchschnittlich drei Stunden das Rauchen wieder selbst steuern konnten und noch heute können, erübrigen sich die skeptischen Fragen meist.

**Werden Sie mit Ihrer These nicht zum Handlanger der Zigarettenindustrie, wenn Sie sagen, rauchen mache nicht süchtig?**

**Winter:** Nein, ganz im Gegenteil! In Deutschland gibt es etwa 16 Millionen Raucher, von denen 80 Prozent das Rauchen beenden möchten. Wenn diese Menschen erfahren, wie einfach das ist, hören sie von heute auf morgen damit auf und kaufen keine Zigaretten mehr.

## **Entgehen dem Staat dann nicht wertvolle Einnahmen?**

**Winter:** Nein, er spart sogar massiv. Von den mehreren Milliarden Euro Kosten pro Jahr, die durch das Rauchen verursacht werden, etwa für Straßenreinigung, nikotinbedingte Krankheiten, bezahlte Raucherpausen und Tabaksubventionen, kommen nur rund 60 Prozent durch die Tabaksteuer wieder herein.

## **Was wäre Ihre Empfehlung an den Raucher, der aufhören will?**

**Winter:** Ich rate dem Raucher im Grunde, dasselbe zu tun, was er auch beim Rauchen stets tut: Wann immer er „Schmacht“ verspürt, sollte er weggucken, tief durchatmen und Pause machen – nur eben ohne Zigarette. Es geht beim Rauchen tatsächlich nur um das Gefühl von Selbstbestimmtheit. Indem ein Raucher raucht, fühlt er sich in der Sekunde erleichtert, in der er seine Aufmerksamkeit von der Umwelt abzieht; daher ist ja auch der erste Zug sofort so erleichternd. Das große Problem ist, dass Menschen zunächst einmal ihre eigenen Glaubenssätze überprüfen und entkräften müssen, bevor sie den neuen Ansatz vollständig erfassen können. Genau hierfür habe ich das Buch „Nikotinsucht – der große Irrtum“ geschrieben.

## **Manipulieren Sie nicht die Menschen, indem Sie Gedanken durch Informationen verändern?**

**Winter:** Doch, natürlich. Aber eigentlich re-manipuliere ich sie – ich mache die unerwünschte Konditionierung, die sie zum Raucher hat werden lassen, wieder rückgängig. Nur dass es in diesem Fall bewusst und mit dem Einverständnis meiner Patienten geschieht. Wer das nicht mag, darf ja weiterhin glauben, unbedingt rauchen zu müssen. Die psychologische Technik, mit der diese Ergebnisse erreicht werden, ist dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) entlehnt und nennt sich „Reframing“. Man analysiert den Ursprung eines Verhaltens und betrachtet ihn aus einer neuen Sichtweise. In meinem Buch befindet sich eine Audio-CD als Starthilfe. Wer das Buch liest und die CD im Anschluss hört, kann sofort mit dem Rauchen aufhören.

## 13. Der Mankau Verlag

Im Jahre 2004 gegründet, hat der Mankau Verlag seinen Firmensitz im oberbayerischen Murnau am malerischen Staffelsee, der schon Wassily Kandinsky zu einigen seiner Werke inspirierte. Unter dem Motto „Bücher, die den Horizont erweitern“ startete der Verlag im Mai 2004 seine Arbeit mit der Veröffentlichung des Wirtschaftsbuches „Korruption im Wirtschaftssystem Deutschland“ der beiden Autoren Akatshi Schilling und Uwe Dolata. Heute gibt es rund sieben bis zehn Neuerscheinungen jährlich. Im Mittelpunkt des Verlagsprogramms stehen Werke über Wirtschaft, Ökologie, Gesellschaft sowie wertorientierte Themen und Ratgeber für gesunde Lebensführung. Die Publikationen werden ausnahmslos auf Recyclingpapier in Deutschland gedruckt. Dieses untermauert die Grundprinzipien des Mankau Verlages, wie die Sinnhaftigkeit des Tuns, Werteorientierung, Qualität und Nachhaltigkeit in ökologischer, sozialer und finanzieller Hinsicht. Inhaber des Verlages ist der Diplom-Volkswirt Raphael Mankau.

Kontakt:

Mankau Verlag  
Inhaber: Diplom-Volkswirt Raphael Mankau  
Postfach 13 22  
82413 Murnau am Staffelsee  
Tel.: 0 88 41 62 77 69 0, Fax 0 88 41 62 77 69 6  
E-Post: [kontakt@mankau-verlag.de](mailto:kontakt@mankau-verlag.de), Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

### Autoren

Die Autoren des Mankau Verlages kommen aus den verschiedensten Bereichen, vom Wirtschaftsexperten über Heilpraktiker bis zu Politikern reicht die Bandbreite:

#### ***Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg***

(Heilpraktikerin, psychologische Beraterin)

Die Schüßler-Salz-Expertin entstammt dem fränkischen Adelsgeschlecht Wolffskeel von Reichenberg. Nach langjährigen Erfahrungen als hauswirtschaftliche Betriebsleiterin in verschiedenen Gesundheitseinrichtungen machte sie eine Ausbildung zur Heilpraktikerin und psychologischen Beraterin in klassischer, kreativer Homöopathie nach Antonie Peppler. Sowie in energetischer Therapie, Fußreflexzonentherapie, Biochemie nach Wilhelm Heinrich Schüßler, Wirbelsäulentherapie nach Dorn/Breuss, Irisdiagnose, TCM und in Ayurveda. Seit 2003 ist sie Leiterin der Surya-Heilpraktiker-Schule in Reichenberg und gibt außerdem

deutschlandweit zahlreiche Seminare über die Biochemie nach Schüßler. Diese Seminare, in Zusammenarbeit mit dem Biochemischen Bund Deutschlands und Apotheken, werden regelmäßig von bis zu 400 Zuhörern besucht. Im Mankau-Verlag veröffentlichte sie bisher zwei erfolgreiche Gesundheitsratgeber, von denen „Die 12 Salze des Lebens“ mittlerweile als Standardwerk über Schüßler-Salze gilt.

„Die 12 Salze des Lebens“, 12,95 Euro, 280 S., ISBN 3-9809565-3-9, Mankau Verlag.

„Deine Nahrung sei dein Heilmittel – Ernährung im Biorhythmus“, 12,95 Euro, 300 S., ISBN 3-938396-03-2, Mankau Verlag.

### **Josef Göppel**

(Diplom-Forstingenieur, Mitglied des Deutschen Bundestags)

Der studierte Förster engagiert sich seit 1972 in der Kommunal- und Regionalpolitik. Nach achtjähriger Tätigkeit im Bayerischen Landtag wurde er 2002 direkt in den Bundestag gewählt. Dort gehört er dem Umweltausschuss, dem Europaausschuss und dem Parlamentarischen Rat für nachhaltige Entwicklung an. Seit über 15 Jahren leitet er den Umweltausschuss der CSU, deren Umweltprogramm er wesentlich mitgestaltete. Parteiintern gilt Göppel als manchmal unbequemer und hartnäckiger "Querdenker". Die Medien sehen in ihm das "grüne Gewissen" seiner Partei. 1986 gründete der Diplom-Forstingenieur den Landschaftspflegeverband Mittelfranken. Ziel war es, die damals scharfen Gegensätze zwischen Naturschützern und Landwirten zu überwinden. Die Initiative wurde zu einem bundesweiten Erfolgsmodell. Heute gibt es 140 Landschaftspflegeverbände in 14 Bundesländern. Seit 1993 leitet Göppel den deutschen Dachverband. Zusammen mit dem Wirtschaftsfachmann Joachim Pfeiffer legte er 2005 ein Politikkonzept zum Brückenschlag zwischen Ökologie und Ökonomie vor:

„Konjunktur durch Natur – Wege zu mehr Beschäftigung mit marktwirtschaftlicher Umweltvorsorge“, 9,90 Euro, 86 S., ISBN 978 3 9809565 8 1, Mankau Verlag.

### **Professor Doktor Dirk Althaus**

(Architekt und Architekturlehrer)

Von 1984-2005 war der heute emeritierte Althaus Architekturlehrer an der Fachhochschule Lippe & Höxter mit den Schwerpunkten nachhaltiges Konstruieren, ökologisches Bauen (postfossile Architektur) und Entwerfen. Zahlreiche Auslandsaufenthalte, Reisen und Gastprofessuren führten ihn an so interessante Plätze wie Moskau, Paraguay, Taiwan und

Rio de Janeiro (Goethe-Institut). Sein erstes Buch im Mankau Verlag „Zeitenwende: Die Postfossile Epoche. Weiterleben auf dem Blauen Planeten“ wurde unter anderem von Michael Müller (Staatssekretär im Umweltministerium) und dem bekannten Wirtschaftsexperten Doktor Meinhard Miegel empfohlen. In dem Buch stellt Dirk Althaus nachdenklich, klug und unterhaltsam ein Modell unseres Seins auf dem Blauen Planeten dar - auf der Grundlage unserer ursprünglichen Veranlagungen, unserer hochentwickelten Kultur und aller uns umgebenden Faktoren. Damit weist er einen möglichen Weg in eine Zukunft - auch ohne fossile Ressourcen.

„Zeitenwende: Die Postfossile Epoche. Weiterleben auf dem Blauen Planeten“, 14,95 Euro, 313 S., ISBN 978 3 938396 06 3, Mankau Verlag.

Weitere Autoren des Verlages:

Peter Amann (Italien-Experte, Reiseleiter)

Uwe Dolata (Wirtschaftskriminalist, Publizist)

Kai Ehlers (Transformationsforscher, Publizist)

Curt Fredriksson (Intuitionstrainer und strategischer Unternehmensberater)

Georg Lehle (Diplom-Betriebswirt, selbstständiger Unternehmer)

Petra Neumayer (Medizinjournalistin, Texterin)

Barbara Poggi (Dolmetscherin, Übersetzerin, Italienisch-Dozentin)

Barbara Reik (Tai-Chi-Lehrerin und Wellness-Trainerin)

Roswitha Stark (Heilpraktikerin, Kursleiterin)

Bernhard G. Suttner (Politologe, Erwachsenenbildner, Politiker)

Jaspar von Oertzen (Schauspieler, Regisseur)

Peter Waldbauer (Betriebswirt, Essayist)

Andreas Winter (Diplom-Pädagoge, Hypnosetherapeut, „Psychocoach“)

# Anhang 1: Die Gesundheitsreform in Deutschland

Wohlfühlen und Gesundheit werden immer mehr zum Konsumgut und Lifestyle-Produkt. Proaktive Gesundheitsvorsorge ist das Stichwort von heute. Nicht nur leere Staatskassen, sondern auch die Ära der individuellen Selbstverantwortung lassen die Bürger zu immer selbstbewusster werdenden Kunden wachsen. Wie aktuelle Umfragen bestätigen, steigt das Interesse an alternativen Heilmethoden als Ergänzung zur Schulmedizin. Da Krankenkassen sich künftig wieder mehr an den Bedürfnissen ihrer Versicherten orientieren müssen, werden zunehmend auch alternative und komplementäre Heilmethoden durch die Kassen getragen.

Im medizinischen Alltag trifft der Patient heutzutage auf verstärkten Kostendruck und damit verbunden zunehmend gesundheitsökonomische Überlegungen. Seine Bedürfnisse bleiben dagegen oft auf der Strecke. Die Chancen und Vorteile durch das Web 2.0 werden auch bald im Gesundheitswesen Einzug halten. Immer mehr Patienten, Neugierige und Kritiker des bestehenden Gesundheitssystems nutzen die Chance, Ärzte zu vergleichen, sich Rat einzuholen und Meinungen auszutauschen. In einer Zeit des permanenten Wandels erwarten Ärzte und Patienten gespannt die Auswirkungen der Gesundheitsreform 2007.

## Die Gesundheitsreform 2007 in Kürze:

Die Reform soll Wegbereiter zur neuen Gesundheitsversicherung sein. Ab dem 1. Januar 2009 wird es erstmalig eine Pflicht zur Krankenversicherung geben. Die Strukturreformen sollen eine bessere Qualität der Versorgung, eine erhöhte Wirtschaftlichkeit durch mehr Transparenz, einen intensiveren Wettbewerb zwischen den Krankenkassen, weniger Bürokratie sowie eine Ausweitung der Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten der Versicherten ergeben.

Reformen finden in folgenden vier Bereichen statt:

- Einführung einer Krankenversicherung für jeden
- Reform der Versorgungsstrukturen und der Kassenorganisation
- Reform der Finanzierungsordnung
- Reform der privaten Krankenversicherung

Die Reformen sollen folgende Veränderungen mit sich bringen:

- Krankenkassen müssen Rehabilitationsmaßnahmen bezahlen
- Rechtsanspruch auf häusliche Krankenpflege
- Kosten-Nutzen-Bewertung von Arzneimitteln
- Impfungen und Kuren als Pflichtleistungen
- Der Arzneimittelbereich wird für Wettbewerb über Ausschreibungen geöffnet
- Verstärkter Wettbewerb unter den Krankenkassen
- Bessere Angebotsqualität
- Mehr Wahlfreiheit

Mit der Gesundheitsreform soll auch Eigenverantwortung belohnt werden. Versicherte, die ihre gesundheitliche Verantwortung (Vorsorgeuntersuchungen, etc.) ernst nehmen, sollen Vorteile genießen können. Neben Angeboten nach Wunsch müssen Krankenkassen außerdem Kostenerstattungs-, Selbstbehalt- und Hausarzttarife anbieten. Die Bürokratie soll abgebaut werden. Im Bereich Finanzen, wird es ab dem 1. Januar 2009 einen Gesundheitsfond geben. Mit diesem sollen einheitliche Beitragssätze gelten, und die Krankenkassen erhalten pro Versichertem eine pauschale Zuweisung. Zudem gilt der Risikostrukturausgleich. Der Risikostrukturausgleich ist ein Ausgleichsmechanismus in sozialen Krankenversicherungssystemen mit Wahlfreiheit zwischen den Krankenkassen. Um das Problem der Risikoselektion zu mindern, bezahlen Krankenversicherer mit einer guten Risikostruktur ihrer Versicherten Ausgleichszahlungen an Versicherer mit einer schlechten Risikostruktur.

## Anhang 2: Stimmen zu den „Psychocoach“-Büchern

### „Nikotinsucht – der große Irrtum“

*"Als klinischer Pharmakologe habe ich in meinen Vorlesungen regelmäßig das Thema 'Raucherentwöhnung' mit Hilfe der Nikotin-Substitution (Pflaster, Kaugummi) abgehandelt. Besonders unbefriedigend war für mich immer wieder die geringe langfristige Erfolgsquote, die insbesondere von der begleitenden Psychotherapie abhängig ist. Der zunächst verblüffende, aber plausible Ansatz von Herrn Dipl.-Päd. Andreas Winter, dass Rauchen keine Sucht ist und dass Nikotin keine körperliche Abhängigkeit induziert, erklärt nicht nur die mangelhafte Wirkung der Nikotinsubstitution, sondern ist auch die Basis für sein Therapiekonzept der Raucherentwöhnung, das auf der Bewusstmachung der Hintergründe des Rauchverhaltens beruht. Dieser Therapieansatz ist einleuchtend, sehr effektiv und daher empfehlenswert."*

**Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Ulrich Borchard, Juni 2007**

*"[...] Mit der geringen Erfolgsquote dieser bislang eingesetzten Präparate sieht sich der Autor in seiner These bestätigt [...]."*

**3sat, Sendung vivo, www.3sat.de, 26. Mai 2007**

*"[...] Seine Erfolgsquote liegt bei rund 90 Prozent - was erklärt, warum inzwischen Menschen aus ganz Europa um Rat bei Andreas Winter nachsuchen. Winters Ansatz wird mit Fallbeispielen und Referenzen ausführlich beschrieben [...]."*

**Visionen, www.visionen.com, Januar 2007**

*"Hatte der deutsche Diplom-Pädagoge Andreas Winter mit 'Nikotinsucht - der große Irrtum' [...] für Aufsehen gesorgt und ExpertInnen vor den Kopf gestoßen, so erhält er nun Rückendeckung aus der Fachwelt. Namhafte Ärzte aus Hamburg und Düsseldorf unterstützen seinen neuen Ansatz [...]."*

**Sortimenter-Brief, 09/07**

*"[...] In seinem Buch 'Nikotinsucht - der große Irrtum' aus der Reihe 'Der Psychocoach' erläutert Andreas Winter den neuen Ansatz, mit dem die 'Entwöhnungsindustrie' auf den Kopf gestellt wird. Provokant, anschaulich und mit wissenschaftlicher Gründlichkeit [...]"*

**Apotheken-Spiegel, 7. Juli - 3. August 2007**

*"Ein Dortmunder schickt sich an, die Welt der Wissenschaft gründlich aufzumischen [...]."*

**Ruhrnachrichten, 19. Juni 2007**

## **„Heilen ohne Medikamente“**

*„[...] Ein provokantes Buch mit einer anderen Sicht auf Krankheiten und Symptome [...].“*

**Zeitzuleben.de, 1. Oktober 2007**

*„[...] Die neuen Erkenntnisse der Hirnforscher zum Placebo-Effekt unterstützen die Argumente des Psychocoach-Autors Andreas Winter [...].“*

**Borbecker Nachrichten, 19. Juli 2007**

*"[...] Der neue, schnell wirkende Ansatz des Diplom-Pädagogen und Tiefenpsychologen hat sich bereits bei Tausenden Menschen bewährt [...]."*

**news age, 3/2007**

*"[...] Folgen Sie einer spannenden tiefenpsychologischen Analyse, mit der jeder Mensch mühelos die Kontrolle über seinen Körper zurückgewinnen kann [...]."*

**Intuition Hamburg, Herbst 2007**

*"[...] Grundlage seiner Aussagen ist der jahrelange Erfolg mit seiner Methode [...]."*

**Aktiv & Gesund, August/September 2007**

## **„Abnehmen ist leichter als Zunehmen“**

*„[...] Provokant, anschaulich und mit wissenschaftlicher Gründlichkeit [...].“*

**main-rheiner.de, 21. September 2007**

*„[...] In seinem neuen Werk gibt der Mann zahlreiche Tipps. [...] Ihm ist bewusst, dass er damit die Diät-Industrie gehörig auf den Kopf stellt [...].“*

**Frankenpost, 6. Oktober 2007**

*"[...] Eine spannende tiefenpsychologische Analyse, mit deren Hilfe Übergewichtige mühelos dauerhaft schlank werden können."*

**Kurskontakte, Oktober/November 2007**

*"Mit großem Medienecho [...] hat der Mankau Verlag die Serie 'Der Psychocoach' des Diplom-Pädagogen Andreas Winter gestartet. Die Ratgeber (Buch & Audio-CD) behandeln umfassend verschiedene Gesundheitsthemen aus tiefenpsychologischer Sicht, mit durchaus auch spirituellem Ansatz [...]."*

**Wege, 2/2007**