

# in

S Ü D T I R O L

AUSGABE 13 | 31. MÄRZ 2011 | EINZELPREIS 2,50 EURO

## Die letzte Zigarette

RAUCHENTWÖHNUNG  
IN DREI STUNDEN

## Designer Daniel Debiasi

SEINE BADEWANNE IST  
INTERNATIONAL GEFRAGT

Ziehorgel-Virtuose

## HERBERT PIXNER

Tiroler Instrument, internationale Klänge

## Südtirols erste Coffeologin

DIE KAFFEERÖSTEREI  
DER CLAUDIA NIESSING

**RÄTSEL**

Gewinnen Sie vier reich  
bebilderte Erlebnisleitfäden für  
Ausflüge in Südtirol!

NEU



RASTSTÄTTE  
MEBOSÜD

**SOCIETY**

VW-KÄFERTREFFEN IN BOZEN ...

Helmissimo in Vierschach, Music-Contest in Neu-  
markt und Benefizabend in Sarnthein



Versand im Postabonnament - 45% - Art. 1 Ges. 46/2004 - Filiale Ezzen | Preis Inland 2,50 Euro - Preis Ausland 3,30 Euro - Unzustellbare Exemplare bitte an den Absender retournieren. Der Absender verpflichtet sich, die Portospesen für die Rücksendung zu tragen. TASSA PAGATA / TAX PERCUE



**GEGEN DIE HEKTIK – BADE-ERLEBNIS.** Und schon wieder ein junger, aufstrebender Südtiroler, der mit seinen Entwürfen Lob und Aufträge auf internationaler Bühne erntet. Daniel Debiasi, 29, aufgewachsen in Auer und seit einigen Jahren zwischen Mailand und London unterwegs, hat eine Badewanne mit dem gewissen Etwas entworfen. Getauft hat er sie Wanda, sie soll mit einigen pfiffigen Details dem Badenden auch tatsächlich ein entspannendes Wohlfühl-Erlebnis beschieren. IN Redakteurin Katja Köllensperger hat mit dem Jungdesigner über sein Schaffen und seinen Werdegang gesprochen, lesen Sie auf S. 10.

**FÜR DIE GENUSSVIELFALT – KAFFEE-ERLEBNIS.** Natürlich kann man Kaffee einfach nur trinken. Gewiss sind viele Zeitgenossen diesem Gebräu erlegen, kommen kaum einen Tag ohne die tägliche Dosis Koffein über die Runden. Im Grunde genommen sollte man Kaffee aber bewusst genießen, denn schließlich ließe sich über dieses Genussmittel ebenso leidenschaftlich sinnieren wie in unseren Breitengraden über Wein. Wussten Sie etwa, dass eine kleine Kaffeebohne bis zu 1000 verschiedene Geschmacksstoffe enthält, sodass eben auch ein Kaffee erdige, süßliche oder fruchtige Aromanoten verströmt. Südtirols erste Coffeologin, Claudia Niessing Mitterrutzner, ist sozusagen eine Kaffee-Botschafterin. IN

Mitarbeiterin Petra Schvienbacher hat Claudia Niessing Mitterrutzner in ihrer kleinen Kaffeerösterei im Herzen von Bozen besucht. Lesen Sie ab S 16.

**FÜR TIEFE EMOTIONEN – MUSIK-ERLEBNIS.** Er ist auf einem Bergbauernhof im Passeiertal aufgewachsen, hat sich in den Sommermonaten immer wieder in die Abgeschiedenheit einer entlegenen Schweizer Alm zurückgezogen, hat seinen Wohnsitz mittlerweile in Nordtirol, ist jedoch derzeit im gesamten deutschsprachigen Alpenraum daheim. Die Rede ist vom Ziehharmonika-Virtuosen Herbert Pixner. Wenn er seine flinken Finger über die Knöpfe der Steirischen wandern lässt, dann nimmt er seine Zuhörerschaft mit auf abenteuerliche Reisen in ferne Länder, lässt dabei vielfältige Stimmungen und Emotionen lebendig werden. Lesen Sie auf S. 20.

**GEGEN DIE SUCHT – THERAPIE-ERLEBNIS.** Was der deutsche Mentalcoach Peter Philipp Koss verspricht, grenzt an Zauberei: „Rauchfrei in drei Stunden.“ Damit hat er auch hierzulande Erfolge verbuchen können, denn mehr als 1.500 Südtiroler haben seine unkonventionellen Seminare bis dato besucht. IN Redakteurin Martina Hofer hat Koss zum Interview gebeten und ihn über seine Methoden, die Hilfesuchenden und das Laster Rauchen befragt. Lesen Sie auf S. 28.

*Gute Lektüre wünscht,  
Alex Zingerle*

## IMPRESSUM

### LEITUNG REDAKTION / PRESSERECHTLICH VERANTWORTLICH:

Alex Zingerle  
alexanderzingerle@athesia.it

### REDAKTION:

Martina Hofer, Katja Köllensperger

**Mitarbeit:** Antonietta De Santis,  
Alexandra Huber  
redaktion@in-suedtirol.info

### GRAFISCHES KONZEPT & LAYOUT:

Andreas Alber, Editorial Design  
Tel. +39 349 403 77 35

### LEITUNG VERKAUF & KOORDINATION

Oswald Stanger  
Tel. 0471/925375  
Fax 0471/925378  
Mobil 348 533 30 32  
oswald.stanger@athesia.it

### FOTOS:

Matteo Groppo, Marion Lafogler, Sigrid Frei

### DRUCK:

Athesia Druck GmbH, Bozen

### ADRESSE:

IN SÜDTIROL  
Weinbergweg 7, 39100 Bozen

### WEBADRESSE:

www.in-suedtirol.info

### WERBERBERATUNG:

#### Burggrafnamt und Vinschgau:

Markus Hatzis  
Mobil 335 646 56 60

Delia Müller  
Mobil 348 316 72 02

Oswald Holzer  
Mobil 335 660 90 01

#### Bozen, Überetsch, Unterland

Helene Ratschiller  
Mobil 339 759 76 05

#### Eisacktal, Wipptal

Manuel Hillebrand  
Mobil 345 664 27 00

#### Pustertal

Wendelin König  
Mobil 348 427 34 29

#### Sonderprojekte, Kollektive

Ekkehard Maack  
Mobil 340 813 83 49

Ermächtigung Landesgericht Bozen 16/2006

Bezugspreise bei Vorauszahlung ab 01.01.2011:

Inland jährlich 97,00 €, halbjährlich 48,00 €;  
Ausland jährlich 97,00 € zuzüglich 59,00 € Portogebühren,  
halbjährlich 48,00 € zuzüglich 29,50 € Portogebühren - Einzelnummer: 2,50 € Inland, 3,30 € Ausland.

**ABO-SERVICE: 0471 925 590**

RAUCHENTWÖHNUNG DURCH TIEFENENTSPANNUNG

# Über Mittag zum Nichtraucher

„Rauchfrei in drei Stunden“, das verspricht der deutsche Mentalcoach Peter Philipp Koss in Seminaren, die er regelmäßig in Südtirol anbietet. Welche Methode er dafür einsetzt und ob es wirklich funktioniert, IN hat nach Antworten gesucht.

Von Martina Hofer

**T**homas Vonmetz hat gebrochene Zigaretten geklebt und ist

nachts auf die Autobahnraststätte gefahren, um sich Tabak zu besorgen. 20 Jahre lang war der 38-jährige Programm- und Produktionschef eines Südtirols Privatfernsehens-

ders überzeugter Raucher. Ein Päckchen am Tag hat er im Schnitt verqualmt – und damit täglich 4,50 Euro, 120 Minuten Freizeit und ein Stückchen Gesundheit sprichwörtlich beim „Fenster“ hinaus geworfen. Dabei hätten ihm die Zigaretten gar nicht geschmeckt, sagt der Andrianer. „Ich habe schon oft versucht, mit dem Rauchen aufzuhören, habe ‚Endlich Nichtraucher‘ Band 1, 2 und 3 gelesen, es mit Hypnose versucht und Elektropunktur gemacht. Genutzt hat es nur kurzfristig.“ Meist war er beim Entzug so unausstehlich, dass selbst seine Frau, vehemente Nichtraucherin, anbot, ihm Zigaretten zu besorgen. „Im Nachhinein kann ich sagen, dass es nicht an den Methoden gescheitert ist, sondern an mir selbst“, glaubt der 38-Jährige. Für ihn gehörte das Rauchen wie das Amen zum Gebet, er liebte es, sich in Gesellschaft einen Glimmstängel anzustecken. „Mit der Zeit merkte ich jedoch immer häufiger, wie ich von der Abhängigkeit getrieben wurde. Ständig musste ich nachdenken, ob ich noch Zigaretten habe und wo ich welche her bekomme. Das war zusätzlicher Stress und nervte mich unheimlich.“ Da der Kopf bekanntlich willig, das Fleisch aber schwach ist,



Seit August 2010 Nichtraucher:  
Thomas Vonmetz aus Andrian.

machte sich Vonmetz auf die Suche nach einer Krücke, einer Hilfe, um seiner Sucht zu entkommen. Durch Zufall stieß er im August 2010 auf das Seminar „Rauchfrei in drei Stunden“. Drei Stunden? Das ist so lange wie eine „Wetten dass ..?“-Sendung. Und dann ist man ein 20-jähriges Laster los? Das musste Vonmetz probieren. „Untertags habe ich noch ein Fußballturnier mit meiner Freizeitmannschaft bestritten,

gemütlich geraucht und bin dann um 18 Uhr in das Seminar“, erinnert sich der Fernsehproduzent heute, während er gemütlich an seinem „Spumeral“ nippt. Der Aschenbecher steht am Nachbartisch des schmucken Gartenkaffees. Er braucht ihn heute, sieben Monate später, nicht mehr. „Ich habe es wirklich geschafft“, verkündet er stolz und vermutet auch warum. Er habe sein ganzes Vertrauen in diese Methode gesteckt, alles mitgemacht, was es im Seminar zu tun gab und anschließend jeden Abend fleißig die Entspannungs-CD angehört. „Weshalb es in meinem Körper Klick gemacht hat, kann ich nicht sagen. Ich weiß nur, dass ich seit diesem Abend keine Zigarette mehr angerührt habe und das Rauchen auch gar nicht vermisste.“ Mit seiner Erfahrung ist Thomas Vonmetz nicht allein. 1.500 Südtiroler haben das Seminar „Rauchfrei in drei Stunden“ von Trainer und Mentalcoach Peter Philipp Koss in den vergangenen zwei Jahren bereits besucht. Was er mit den Seminarteilnehmern macht und wie seine Entwöhnungsmethode funktioniert, hat er im nachfolgenden Interview erklärt.



Wer täglich eine Packung Zigaretten raucht, gibt jährlich ca. 1650 Euro aus.

**IN:** Herr Koss, Ihr Seminar trägt den Titel „Sofort Nichtraucher - und das in 3 Stunden“. Wie kann das funktionieren?

**PETER PHILIPP KOSS:** Ich arbeite in meinem Seminar mit einem speziellen Mentaltraining, der Hypno-Active-Tiefenentspannung. Es besteht aus Verhaltens- und Entspannungselementen. Durch die Tiefenentspannung haben die Teilnehmer die Möglichkeit, ihr Unterbewusstsein in einfacher und wirksamer Weise selbst zu aktivieren und damit ihr Leben endlich wieder in die erwünschte Bahn zu lenken.

**Wie kann man sich das Seminar in der Praxis vorstellen?**

Das dreistündige Seminar startet mit einem Vortrag bzw. Dialog. Die Menschen werden einerseits über Fakten und Auswirkungen des Rauchens aufgeklärt, ander-



Fotos: Halser, Martina Hofer, Shutterstock

**PETER PHILIPP KOSS,**

Trainer und Mentalcoach aus Deutschland war selbst 15 Jahre lang Raucher. Seit fast zwei Jahren ist er monatlich in Südtirol zu Gast, um die Südtiroler Raucher mittels einem ganz spezifischen Mentaltraining von ihrem Tabakkonsum zu befreien. Über 1.500 Südtiroler haben seine Seminare bereits besucht. Nächste Termine in Südtirol: [www.tepperweinshop.biz](http://www.tepperweinshop.biz)

**Und was passiert nach dem Einführungsvortrag?**

Menschen, die etwas loslassen wollen, brauchen dazu eine Verabschiedung. Ähnlich wie bei einer Beerdigung begeben sich die Teilnehmer darum ins Freie, um sich bei einer letzten Zigarette innerlich vom Rauchen zu verabschieden. Anschließend beginne ich mit dem Mentaltraining. Es handelt sich um eine Tiefenentspannungsmethode, die man sich so ähnlich vorstellen kann, wie ein autogenes Training. Die Menschen sitzen oder liegen, es wird leise Musik gespielt und durch gezielte Botschaften helfe ich den Teilnehmern, ihr Unterbewusstsein selbst zu aktivieren und mit richtigen Anweisungen zu überzeugen, mit dem Rauchen aufzuhören.

seits wird nachgefragt, was ihnen das Rauchen bedeutet. Ich versuche den Menschen aufzuzeigen, dass der Genuss des Rauchens nur sehr minderwertig ist gegenüber dem, was man davon hat, wenn man damit aufhört. Ich weiß, wovon ich spreche, ich habe selbst fast 15 Jahre lang geraucht.

## Was ist der Unterschied zur Hypnose?

Die Hypnose ist eine therapeutisch, medizinische Technik, die hauptsächlich von Ärzten und Psychologen eingesetzt wird. Ich mache keine Hypnose, hier handelt es sich um ein speziell für Raucher entwickeltes hochwirksames Mentaltraining, ähnlich dem, welches mit Spitzensportlern praktiziert wird. Der Rauchwunsch wird ausgelöscht, die Menschen sind immer bei vollem Bewusstsein. Es werden verschiedene Elemente des ‚Personal Coachings‘ mit eingefügt.

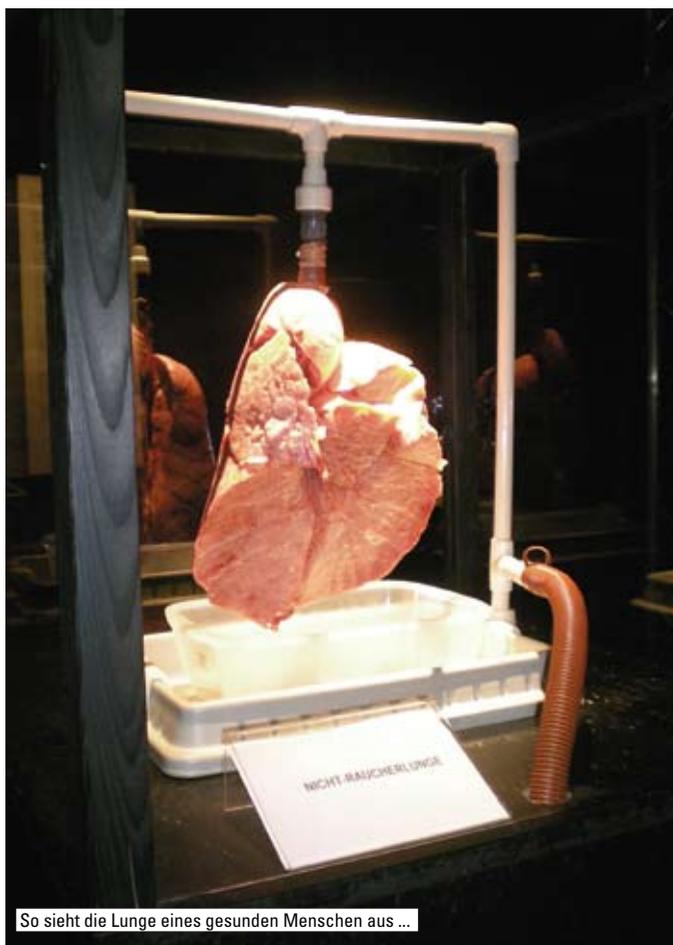
## Wie sollte sich der Teilnehmer unmittelbar nach dem Seminar verhalten?

Ganz normal. Ich rate allerdings davon ab, sofort nach dem Seminar in die schlimmste Raucher-Kneipe zu gehen. Wichtig: Die Sache entspannt angehen. Es ist kein Problem, wenn der Partner daheim raucht, man sollte einfach in den ersten Tagen Extremsituationen etwas vermeiden.

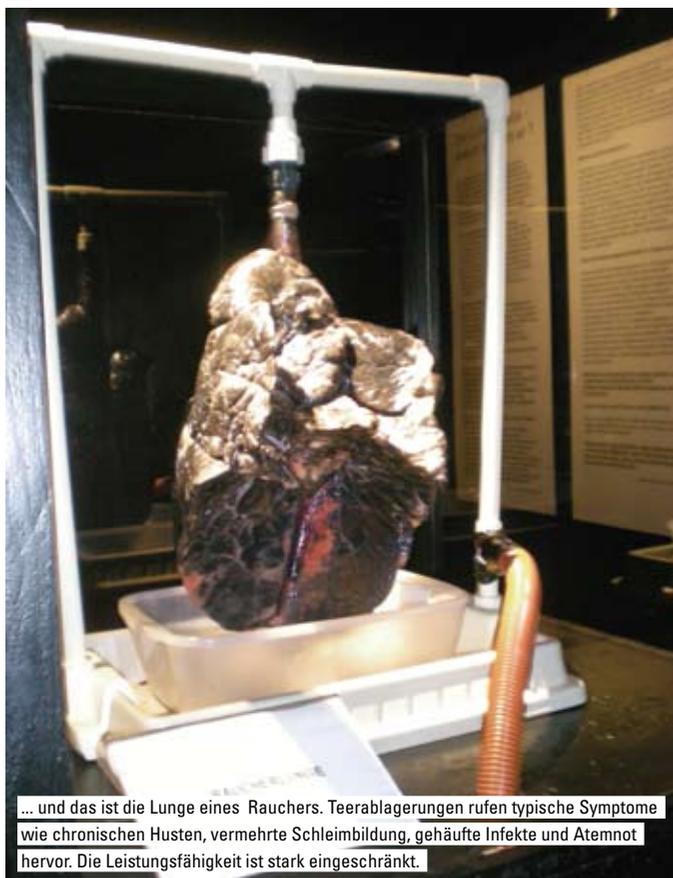
## Gibt es Hilfsmittel, welche die Teilnehmer in den ersten Tagen ihrer „Rauchfreiheit“ unterstützen?

Die Menschen bekommen neben einer Tiefenentspannungs-CD auch Verhaltensregeln und Übungen für mentales Training mit nach Hause. Meist reicht es, wenn man sich die CD in den ersten 30 Tagen regelmäßig anhört. 95 Prozent des Nikotins im Körper baut sich bereits in den ersten Tagen ab. Damit werden auch mögliche Entzugserscheinungen sofort selbst gelindert.

## Wie umgeht man mit einfachen Tipps die klassischen Rauchsituationen?



So sieht die Lunge eines gesunden Menschen aus ...



... und das ist die Lunge eines Rauchers. Teerablagungen rufen typische Symptome wie chronischen Husten, vermehrte Schleimbildung, gehäufte Infekte und Atemnot hervor. Die Leistungsfähigkeit ist stark eingeschränkt.

# “

80 bis 90 Prozent der Menschen, die in meinem Seminar waren, sind heute Nicht-raucher.

Peter Philipp Koss

Ich mache Ihnen ein Beispiel: Mein Chef hat mich geschimpft, ich bin gestresst und denke jetzt daran, das zu tun, was ich immer in solchen Situationen mache: eine Zigarette rauchen. Doch es geht auch anders. Ich kann eine Entspannungsübung machen und bewusst durchatmen. Das beruhigt mich genauso.

## Welche Voraussetzungen sollten für die Teilnahme an Ihrem Seminar erfüllt sein?

Der Teilnehmer muss überhaupt keine Voraussetzungen erfüllen. Er muss nur ein Quäntchen eigenen Willen mitbringen und selbst sagen: Ja, ich würde gerne mit dem Rauchen aufhören.

## Wie hoch ist die Erfolgsquote bei Ihren Rauchentwöhnungsseminaren?

Ca. 80 bis 90 Prozent der Menschen, die in meinem Seminar waren, sind nach unseren Erfahrungen heute Nichtraucher.



## + Forschungsnews aus München

### FRAUEN:

#### Warum vor der Regel die Laune sinkt

Viele Frauen werden kurz vor der Regelblutung zunehmend gereizt, nervös und ängstlich – in leichteren Fällen sprechen Ärzte von PMS (prämenstruelles Syndrom), bei stärkeren Beschwerden von PMDS (prämenstruelle dysphorische Störung). Den Grund für die sinkende Stimmung haben jetzt US-Forscher entdeckt: Gegen Ende des Menstruationszyklus verändern sich unter Einwirkung des Hormons Progesteron die Andockstellen für den Neurotransmitter GABA im Kleinhirn. Der Botenstoff vermittelt normalerweise entspannende und angstlösende Gefühle. Durch die Änderung der Andockstellen kann GABA schlechter an den Gehirnzellen binden und seine Wirkung entfalten – Gereiztheit und Panikgefühle nehmen zu.

### ERNÄHRUNG:

#### Ballaststoffe schützen das Herz

Je mehr Ballaststoffe Erwachsene im jungen und mittleren Lebensalter zu sich nehmen, desto seltener entwickeln sie später eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Das entdeckten US-Forscher in einer Studie mit knapp 11.000 Teilnehmern. Wer dagegen erst mit über 60 Jahren anfängt, viel Vollkorn, Kleie & Co. zu verzehren, profitiert von dem Effekt leider nicht. Die Forscher glauben, dass es längere Zeit dauert, bis die ballaststoffreiche Ernährung ihre Schutzwirkung entfaltet.

Die Biologin und Medizinjournalistin Martina Feichter aus Mühlen in Taufers arbeitet seit vier Jahren beim Gesundheitssportal [NetDoktor.de](http://NetDoktor.de) in München. IN liefert sie wöchentlich das Neueste aus der Gesundheitsforschung.

Weitere News unter [www.netdoktor.de](http://www.netdoktor.de)



Durch Hilfe zur Selbsthilfe will Peter Philipp Koss seine Kunden zum Rauchstopp bewegen. Am Wochenende war er in Südtirol zu Gast.

Und sollte es jemand beim ersten Mal nicht gleich schaffen, der darf kostenlos innerhalb eines Jahres wiederkommen bis auch er endgültig Nichtraucher ist.

### Aus welchen Gründen kann ein Raucher trotz Entwöhnungsseminar nicht mit dem Qualmen aufhören?

Es gibt im Leben manchmal unglaubliche Stresssituationen. Plötzlich stirbt der Partner oder man verliert seinen Arbeitsplatz. In diesen Momenten ist die Versuchung natürlich groß, in alte Muster zurückzufallen; wir sind nur Menschen. Manche Teilnehmer kommen aber auch unter falschen Voraussetzungen zu mir ins Seminar. Sie werden von der Frau, den Kindern oder sonst wem zur Teilnahme gedrängt. Der Wille sollte schon von einem selbst kommen.

**Wer kommt zu Ihnen ins Seminar?**  
Von der Hausfrau bis zum Un-

### TERMINE:

Freitag 08. April 18.30 bis 22.30 Uhr  
Bruneck, Sozialzentrum Trayah

Samstag 09. April, 16 bis 20 Uhr  
Meran, Bürgersaal - KIMM

Freitag 29. April, 18.30 bis 22.30 Uhr  
Bozen, Parkhotel Laurin

Termin: 30. April 2011, 16 bis 20 Uhr  
Brixen, JUKAS

Seminarpreis: EUR 198 Euro  
Info: 0474/413866

ternehmer, vom Genussraucher mit sechs Zigaretten täglich, bis zum Kettenraucher mit über drei Päckchen am Tag, ist alles dabei.

### Für wen ist dieses Seminar nicht empfehlenswert?

Grundsätzlich schließen wir Menschen aus, die psychische Beschwerden haben und in psycholo-

gischer Behandlung sind oder waren. Mentalmethoden können zwar im Normalfall ungefährlich sein, aber jede Art von Entspannungstechnik kann für Menschen mit Depressionen, Psychosen oder Schizophrenie grundsätzlich auch mal eine Schädlichkeit beinhalten. Darum muss jeder Teilnehmer unseres Seminars vorab einen Gesundheitsbogen ausfüllen. Und Raucher, die in psychologischer Behandlung waren, dürfen nur dann am Seminar teilnehmen, wenn ihr behandelnder Arzt damit einverstanden ist. Andernfalls bekommen sie im Kurs ihr Geld zurück, und müssen leider gehen.



Tiefenentspannung im Seminar in Brixen.