

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

NOTFALLDIENSTE

Arzt-Notdienst

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

Caritas
Einkeuschillen bei Quarantäne,
Tel. 02362-918700

Kinderärztlicher Notdienst

Sa. + So. 9-20 Uhr
in der Klinik Bergmannshel,
GE-Bue, Tel. 116 117

Zahnärztlicher Notdienst

Tel. 01805-986700

Apotheken-Notdienst

Tel. 0800-022833 und
www.akwl.de/notdienst

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 Brandsellen lagen nicht weit voneinander entfernt. Zunächst brannten gegen 3 Uhr gleich mehrere Mülltonnen im Bereich des Handweckhof 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 Unrat. 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. *blu*

Dorstener Zeitung

www.dorstenerzeitung.de

Bei Feigen haben 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: Südwall 27, 46282 Dorsten, Postfach 340, 46253 Dorsten
Anschluß Pressehaus: Dortmund: Westenhilweg 88-89, 44137 Dortmund

Leserservice / Zeitungsbestellung

Telefon 02362 9277 0
Fax 0231 9059 8707
E-Mail: kundenservice@zeitungsbestellung.de

Lokalredaktion Dorsten

Telefon 02362 9277 10, Fax 02362 9277 19
E-Mail: redaktion@zeitungsbestellung.de
Verlagsgeschäft: Christoph Wind
Stefan Dreier/Redaktionsleiter, Deb. 02362 9277 81, Claudia Engel (ang. 02362 9277 83),
Berthold Rehner (ang. 02362 9277 44), Bianca Glöckner (ang. 02362 9277 82), Manuela Holthoff
(ang. 02362 9277 45), Michael Klein (ang. 02362 9277 40), Robert Wollschlaeger (ang. 02362 9277 46),
Andreas Lenzner (aktuell), ang. 02362 9277 30, Lydia Klein-Dreier (Beitrag), ang. 02362 9277 36,
Sören Beckenbach (ang. 02362 9277 43), Anja Stöckig (Redaktionsassistentin, ang. 02362 9277 41),
Sven Pappenhof (Redaktionsassistent, ang. 02362 9277 41).

Anzeigen/Beitrag/Werbung

Telefon 0800 1224400 (Kostentfrei aus allen Netzen),
Fax 0231 9059 3356,
Gewerbliche Anzeigen: Telefon 02362 9277 63
E-Mail: anzeigendienst@zeitungsbestellung.de

HILFSGELDER: Lambert Lenstra-Wolff, VERLAG, Verlag Lenstra-Wolff GmbH & Co. KG, Westenhilweg 88-89, 44137 Dortmund, GEFÖRDERUNG: Hans-Dietrich Wiersmann, Dr. Daniel Sapp, VLS-GP CHEFLEKTORIN: Dr. Wilfried Kahl, Susi Ostrawski, VERLAGSLEITER: Christoph Wind, ANZEIGEN: Berthold Rehner, LESENMARKT: Bodo Stöbe, DRUCK: Lenstra Druck GmbH & Co. KG, Auf dem Brunnengraben 3, 44149 Dortmund, LOGISTIK: Lenstra-Wolff Pressevertriebsgesellschaft mbH & Co. KG (für Berlin), MEDIENWIRTSCHAFT: DWB, Redaktionsleiter: Wolfgang Griebel & Co. KG (Leitung: Barbara Wiersmann, redaktion@wiersmann.de), SPORTE: Westfalen GmbH & Co. KG (Leitung: Sascha Klawnsky, sportredaktion@westfalen.de). Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 22 vom 01.01.2021. Für unentgeltlich eingesandte Texte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

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 Lyka Heuser

Durch 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 Raucherentwöhnung wissenschaftlich zu untersuchen. Dafür sucht sie nach 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 willenswendende 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

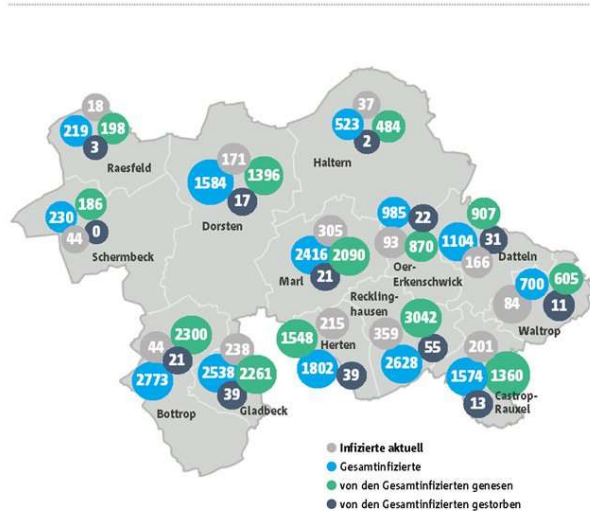


Rauchen ist ungesund, das weiß jedes Kind. Trotzdem rauchen viele Menschen. Immerhin: Die Zahlen sind seit Jahren rückläufig. FOTO DPA

Hypnose funktionierte.“ Mit Hilfe der angewandten Statistik will er nun auch wissenschaftlich über die Wirksamkeit urteilen können. „Unso wert Studienteilnehmer wir haben, umso besser“, erklärt

er. Wichtig sei „das statistische Setting“, alle Teilnehmer sollten möglichst die gleiche Hypnose erleben. Deshalb wird auch nur Alexandra Wojak die Sitzungen durchführen und zwar online via Videotelefon 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 Raucherentwöhnung beinhaltet zwei Sitzungstermine sowie eine Audioaufnahme, die sich die Klienten zur Unterstützung zwischen durch anhören können. Mindestens vier Mal wollen Wojak und Gilch die Probanden in dieser Zeit systematisch befragen. Die Datensätze wird der Mathematiker dann auswerten. Neben der Wirksamkeit der Hypnose will er außerdem 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? Verifizieren will Lorenz Gilch die Ergebnisse in Fachjournalen. **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 atempaus-praxis@gmail.com erreichbar. Über die Homepage www.praxis.atempaus-online.de/artikles können sich Interessierte gleich anmelden. Probanden zahlen statt 190 Euro nur 25 Euro für die Hypnose. Im Januar 2021 starten die Hypnosensitzungen Online über Zoom oder Skype.

Corona-Infektionen in der Region



Die Situation 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.

Summary statistics for Kreis Recklinghausen: 16.268 Infizierte, 14.149 Genesene, 250 Gestorbene, 1.869 Infizierte aktuell.