

Johann-Christian Hanke

Das perfekte E-Book, gekonnt gesetzt mit Microsoft Word

- *attraktiv und registerhaltig gesetzt*
- *mit Beispieltexten und Fotos*
- *mit lebenden Kolumnentiteln*
- *mit anklickbarem Inhaltsverzeichnis*

Inhaltsverzeichnis

1	Schluss mit dem blauen Dunst	3
1.1	Raucher sterben früher	3
1.2	Die sanfte Tour funktioniert oft nicht.....	3
1.3	Eine Lösung auch für Sie	4
1.4	Das erwartet Sie als Nichtraucher	4
1.5	Recht auf rauchfreies Leben!.....	5
1.6	Erfolg ist möglich.....	5
2	Endlich dauerhaft beschwerdefrei	6
2.1	Sie verfügen über starke innere Heilungskräfte	6
2.2	Es gibt eine Lösung!	6
2.3	Selbsteilungskräfte, Immunsystem und innerer Arzt.....	7
2.4	Potential für mehr Gesundheit	7
2.5	Erfolg ist möglich	8
3	Nie wieder Flugangst.....	9
3.1	Panikattacken und Kontrollverlust	9
3.2	Es gibt eine Lösung!	9
3.3	Traumstrand an der Südsee	10
3.4	Fliegen macht Spaß!.....	10
3.5	Dauerhafter Erfolg.....	10
3.6	Endlich keine Angst mehr!	10
4	Lizenz und Kosten	11
	Besuchen Sie meine Website!	11
5	Text- und Bildnachweis	12
5.1	Zu den Texten.....	12
5.2	Zu den Abbildungen.....	12
6	Impressum.....	13

1 Schluss mit dem blauen Dunst

Noch vor einer Weile galt Rauchen als chic. Die Tabakwerbung war überall. Cowboys und galoppierende Pferde versprachen die große Freiheit. Inzwischen wird der blaue Dunst weitgehend geächtet – zumindest im öffentlichen Raum. Auch der Letzte weiß: Rauchen fügt Ihnen und Ihrer Umwelt großen Schaden zu. Trotzdem gilt: Jeder dritte Deutsche ist ein Raucher. Immer noch!

1.1 Raucher sterben früher

Rauchfrei leben? Das ist eine sehr gute Idee! Die negativen Folgen der Qualmerei sind weitgehend bekannt. Sie reichen von A wie Asthma bis Z wie Zahnfleischschwund, von R wie Raucherhusten bis S wie Schlaganfall.

- Verschiedene Krebsarten,
- Magen-Darm-Geschwüre,
- vorzeitige Hautalterung und
- verzögerte Wundheilung

sind weitere der unzählbaren negativen Folgen. Rauchen ist der stärkste Risikofaktor für den Schlaganfall und zerstört wichtige Teile des Erbguts.

Nichtraucher leben länger – viel länger sogar. Pro Zigarette sinkt die Lebenserwartung um 15 Minuten. Mindestens!

Das Bundesverfassungsgericht stellte schon 1997 fest: Das Rauchen tötet mehr Menschen als Verkehrsunfälle, AIDS, Alkohol, illegale Drogen, Morde und Selbstmorde zusammen.

Sind das Gründe genug, um endlich aufzuhören? Wäre es nicht schön, endlich Nichtraucher zu werden? Schluss mit dem Rauchen! Schluss mit der Qualmerei. Legen Sie die Kippen weg – für immer.

1.2 Die sanfte Tour funktioniert oft nicht

Sie möchten **Nichtraucher** werden? Viele Menschen haben es probiert. Sie wollen rauchfrei zu leben. Sie sind gescheitert.



Zigaretten machen süchtig und krank

Manche versuchen es auf die sanfte Tour:

- Sie nehmen Nikotinpflaster.
- Sie kauen Kaugummi.
- Sie besuchen Selbsthilfegruppen.
- Sie machen teure Therapien.
- Sie reduzieren die Anzahl der Zigaretten – zumindest ein bisschen.

Sie hoffen so, von ihrer Nikotinsucht loszukommen. Doch Einschränkung ist keine Dau-

erlösung. Es bringt wenig, den Nikotinkonsum von 20 auf 5 Zigaretten pro Tag zu reduzieren.

Zum einen gilt: Der gesundheitliche Effekt ist sehr gering. Fünf Zigaretten am Tag sind immer noch fünf Zigaretten zu viel. Zum anderen fiebern diese Menschen den »verbleibenden« Glimmstängeln entgegen. Die Abhängigkeit bleibt. Die Sucht ist zu stark! Loslassen fällt schwer. Vor allem, wenn die richtige Technik zum Aufhören fehlt.

1.3 Eine Lösung auch für Sie

Hören Sie mit dem Rauchen auf. Je eher, desto besser. Wer es schafft, gewinnt wertvolle Lebenszeit. Studien sagen: Wer vor der Lebensmitte die Kurve kriegt, lebt durchschnittlich 10 Jahre länger. Sie können die

Kurve bekommen! Und das ohne quälenden Verzicht und langwierige Therapien.

Es gibt eine Lösung, die wirklich funktioniert:

- die Spaß macht,
- schnell ist
- und nachhaltig und dauerhaft wirkt.

Eine Lösung, die sich schon tausendfach bewährt hat und auf wissenschaftlicher Grundlage fußt.

1.4 Das erwartet Sie als Nichtraucher

Stellen Sie sich einmal Folgendes vor: Sie rauchen nicht mehr! Das Kratzen in der Lunge ist weg. Ihr Husten hat aufgehört. Sie fühlen sich fit und viel gesünder. Ihr Partner sagt: Ihre



Küsse schmecken besser. Ihre Haut sieht besser aus. Ihre Zähne sind weißer. Ihr Liebesleben hat sich dramatisch verbessert. (Ja, Rauchen kann auch zu erektiler Dysfunktion führen!)

In der Garage steht das tolle neue Auto. Das haben Sie von dem gesparten Geld gekauft.

Sie können sich viel mehr leisten:

- Reisen,
- Restaurantbesuche,
- den neuen Fernseher.

Sie haben viel mehr Freude am Leben. Es ist eine Win-win-Situation, wie der Experte so schön sagt. Sie gewinnen mehr Lebensfreude, mehr Geld und mehr Spaß am Leben. Und Sie verlieren nichts weiter als ein ungesundes und sehr teures Laster!

1.5 Recht auf rauchfreies Leben!

Jeder hat das Recht auf Gesundheit. Ihre Mitmenschen genauso wie Sie.

- Sie wünschen sich mehr Wohlbefinden, Fitness und ein viel längeres Leben?
- Sie wollen besser riechen und nicht ständig Ihre Wohnung renovieren müssen?
- Sie haben es satt, in zugige Raucherecken abgeschoben zu werden?

Hören Sie auf! Lernen Sie die Tricks, mit denen es klappt. Machen Sie das, was Sie immer schon wollten: Rauchen Sie Ihre letzte Zigarette!

1.6 Erfolg ist möglich

Eins ist klar: Wer sich das Rauchen abgewöhnen will, braucht nicht nur einen festen Willen. Er braucht vor allem eins: die richtigen Werkzeuge. Diese Werkzeuge sind neuartige, hoch innovative Techniken. Techniken, die jedes Nikotinpflaster in den Schatten stellen. Techniken, die nicht nur auf den schnellen, sondern den langfristigen Erfolg abzielen. Hilfen, die den ganzen Menschen »zum Klingen bringen«.

2 Endlich dauerhaft beschwerdefrei

Sind Sie anfällig für Infekte? Sind Sie häufig krank? Leiden Sie unter verschiedenen Beschwerden? Haben Sie Symptome, für die der Arzt keine Ursachen findet? Haben bisherige Behandlungen nicht den gewünschten Erfolg gebracht? Quälen Sie Stress und körperliche Anspannung? Fühlen Sie sich regelmäßig ausgelaugt und erschöpft? Dann kann es sein, dass es innere Heilungsblockaden gibt. Blockaden, die Ihr Immunsystem schwächen und Ihren inneren Arzt behindern, seine Arbeit zu tun.

Jeder Mensch verfügt über starke innere Heilungskräfte. Wenn wir uns verletzen, werden diese aktiv. Sie schließen die Wunde. Sie heilen Krankheiten. Sie fügen gebrochene Knochen wieder zusammen. Ganz von allein und fester als zuvor. (Lediglich ein Gipsverband sichert, dass alles gerade zusammenwächst.)

Wollen Sie den inneren Arzt mobilisieren, Ihr Immunsystem stärken und Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren? Das Motto lautet: Die Gesundheit stärken!

2.1 Sie verfügen über starke innere Heilungskräfte

Jeder Mensch hat dieses Heilungspotenzial, doch viele nutzen es nicht. Sie setzen sich unter Druck. Sie leiden unter Stress. Sie überarbeiten sich. Sie ernähren sich ungesund. Sie rauchen, trinken Alkohol und nehmen Drogen. Sie setzen sich Umweltgiften aus. Sie bewegen sich zu wenig. Sie halten sich nicht fit. Sie kämpfen mit negativen Gefühlen, mit Wut, Trauer und Ärger. Sie leiden unter emotionalen Belastungen und werden diese nicht los. Sie klagen und fühlen sich als Opfer. Sie reden sich ein, dass Heilung nicht möglich sei. Sie geben ihre Verantwortung an der Tür zum Sprechzimmer ab. Kurz: Sie blockieren sich selbst. Sie behindern den »inneren Arzt«.

2.2 Es gibt eine Lösung!

Wollen Sie immer nur leiden? Sich wehrlos Ihren Beschwerden ausgeliefert fühlen? Sich einreden, es hat sowieso keinen Zweck? Oder wünschen Sie sich, endlich gesünder und fitter zu sein?



Pillen gegen die Schmerzen

Es gibt eine Lösung für dieses Problem! Eine Lösung, die preiswert ist und dauerhaft wirkt: ein ganzes Leben lang!

*Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte.
Stärken Sie Ihre Gesundheit und das
Immunsystem! Wecken Sie Ihren inneren Arzt.*

Werfen Sie einschränkende Glaubenssätze über Bord. Entdecken Sie die Macht Ihres Körpers und die Macht des Geistes. Tausende vor Ihnen haben es schon geschafft: Sie konnten ihre Selbstheilungskräfte stärken.

Wenn der äußere und der innere Arzt Hand in Hand zusammenarbeiten, können Sie viel mehr erreichen.

Viel mehr, als Sie bisher für möglich gehalten haben!

2.3 Selbstheilungskräfte, Immunsystem und innerer Arzt

Stellen Sie sich einmal Folgendes vor: Sie hatten einen Unfall. Der Arzt sagt: Alles ist wieder okay. Alles verheilt. Doch die Beschwerden bleiben. Sie nehmen Medikamente. Der Schmerz ist immer noch da. Völlig unbeeindruckt von allen Kapseln, Spritzen und Pülverchen. Und nun?

Sie ergreifen selbst die Initiative: Sie lernen unsere Techniken kennen. Sie wenden diese regelmäßig an. Die Beschwerden weichen. Ihr Arzt kann die Dosis der Medikamente vermindern oder diese ganz absetzen. Sie haben es geschafft! Es geht Ihnen wieder dauerhaft besser.

Ihr Arzt ist begeistert. Er sagt: »Gut, dass es uns beide gibt. Mich und meinen Kollegen: Ihren inneren Arzt.«

Oder stellen Sie sich einmal vor: Ihre Allergie klingt ab und Sie haben nur noch selten einen Schnupfen. Auch Ängste und Depressionen lassen sich mithilfe der Selbstheilungskräfte positiv beeinflussen.

Selbst bei schweren und hartnäckigen Erkrankungen gilt: Eine Stärkung des Immunsystems und eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte kann den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Ihr innerer Arzt kann und sollte stets mit einbezogen werden.

2.4 Potential für mehr Gesundheit

Jeder Mensch hat ein Recht auf Gesundheit. Beschwerden und Erkrankungen beeinträchtigen die Lebensqualität. Sie vermiesen Ihnen das Leben. Jeder Mensch will schmerzfrei und befreit durchs Leben gehen.



Beschwerden ohne erkennbare Ursache? Das muss nicht sein! Wer körperlich und seelisch gesund ist, befindet sich auch im Gleichgewicht.

Die Fähigkeit zur Selbstheilung steckt in jedem von uns!

Gewinnen Sie Ihr Gleichgewicht zurück: das seelische und das körperliche!

2.5 Erfolg ist möglich

Eins ist klar: Wer seine Schmerzen besiegen und fit sein will, muss etwas tun. Doch was? Sie brauchen vor allem eins: die richtigen Werkzeuge. Es geht darum, Heilungsblockaden zu lösen und dem Körper zu helfen. Ihr Körper sollte das tun, worauf er genetisch programmiert ist: zu heilen und Beschwerden und Erkrankungen zu überwinden.

Es geht um Hilfe zur Selbsthilfe. Es geht um Methoden, die nicht auf den schnellen, sondern den langfristigen Erfolg abzielen. Hilfen, die den ganzen Menschen ansprechen.

Unsere Methoden sind einfach in der Anwendung – regelmäßig angewendet aber außerordentlich wirkungsvoll. Sie bringen den langfristigen Erfolg. Und weil sie so einfach sind, können Sie diese Hilfen sogar an Freunde und Bekannte weitergeben.

Am Ende fragen Sie sich: Warum habe ich das nicht schon früher kennengelernt? Warum habe ich mich so lange mit meinen Leiden gequält?

Wollen Sie diese Techniken kennenlernen und erfolgreich nutzen? Wollen Sie Ihre Beschwerden überwinden? Wollen Sie ein glücklicheres und zufriedeneres Leben führen? Wollen Sie sich fitter, wohler und gesünder fühlen und befreit durchs Leben gehen?

3 Nie wieder Flugangst

Flugangst – das ist die krankhafte Angst vor dem Fliegen. Etwa jeder sechste Deutsche kennt dieses Problem. Manchmal beginnen die Komplikationen schon Tage vor dem Flug. Oft zeigen sie sich erst im letzten Moment. Und zwar genau dann, wenn der Betroffene den Flieger betritt. Oder wenn die Maschine abhebt.

Die Symptome sind vielfältig: Sie reichen von schweißnassen Händen über Herzrasen, Schwindel und Kopfschmerzen bis hin zu Übelkeit. Die Atmung wird flach, Magen und Darm verkrampfen sich. Der ganze Körper ist wie gelähmt. Die Betroffenen erleiden eine Panikattacke.

3.1 Panikattacken und Kontrollverlust

Rational sind derartige Ängste nicht. So gilt das Flugzeug als das sicherste Verkehrsmittel der Welt. Doch das hilft den Betroffenen nicht. Die Panik ist da. Die Ängste sind stark. Die Bedrohung wirkt real. Viele Menschen leiden erheblich unter dieser Situation.

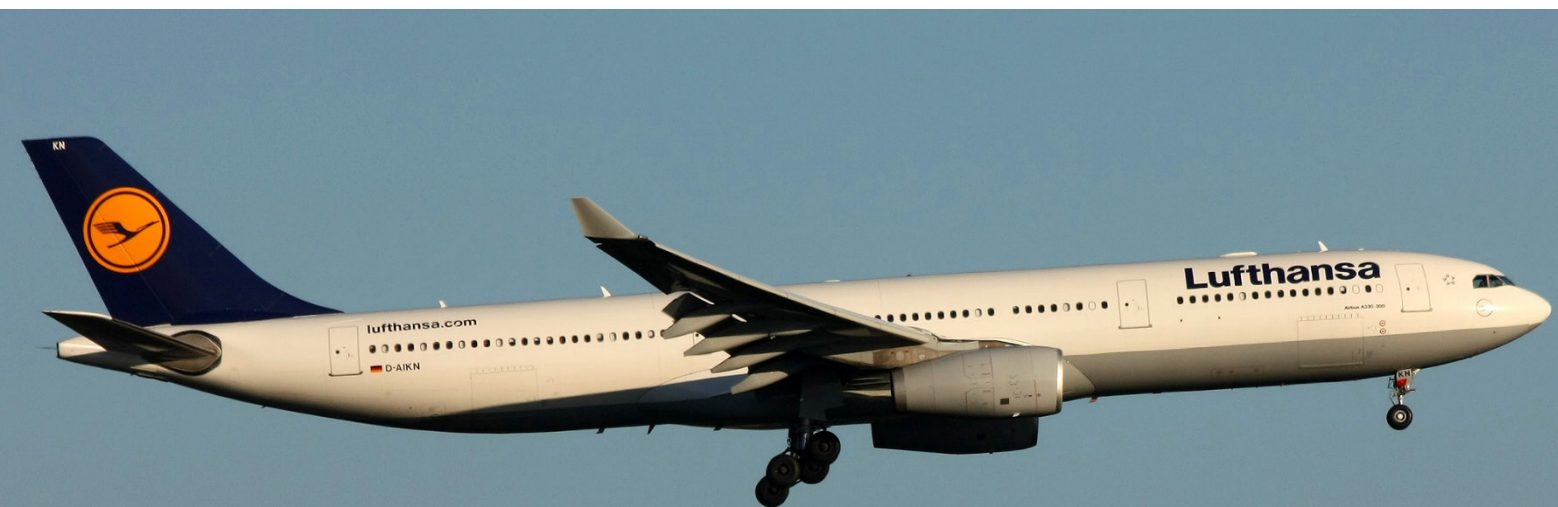
Das Problem tritt nicht nur beim Fliegen auf. Viele haben auch Angst vor engen Räumen.

- Sie können nicht mit dem Fahrstuhl fahren.
- Sie fühlen sich schlecht im Tunnel.
- Sie meiden Waschstraßen.
- Sie leiden unter Kontrollverlust.

Wie Hans Jörg Lange, Handwerker, 41 Jahre. Ein gestandener Mann in der Blüte seines Lebens. Er litt stark unter all diesen Ängsten, bevor er auf *Dr. Norbert Preetz* traf.

3.2 Es gibt eine Lösung!

Wollen Sie Ihr Leben lang keine weiten Reisen mehr unternehmen? Nie einen Flieger betreten? Auf Ihren Traumurlaub verzichten?



Nichts mehr entdecken? Immer nur Treppensteigen, selbst im Hochhaus?

Oder wünschen Sie sich, dass diese Panikattacken endlich aufhören? Es gibt eine Lösung für dieses Problem! Eine Lösung, die preiswert ist und dauerhaft wirkt: ein ganzes Leben lang!

*Machen Sie Schluss mit der Flugangst!
Bekämpfen Sie die Angst vor engen Räumen.
Entdecken Sie die wahren Ursachen für Ihre Phobie!*

Tausende vor Ihnen haben es schon geschafft!

3.3 Traumstrand an der Südsee

Stellen Sie sich einmal Folgendes vor: Sie und Ihre Familie fliegen in den Urlaub – Traumstrand an der Südsee. Schon Wochen vor dem Abflug schwelgen Sie in Vorfreude. Leicht und mit federnden Schritten steigen Sie in den Flieger ein.

Die Maschine hebt ab. Sie genießen den herrlichen Ausblick. Der Turbinen röhren sanft. Der Silbervogel gleitet sicher durch die Luft. Flugangst? Keine Spur! Blaues Meer und Sonnenstrand: Sie genießen wunderschöne Wochen in der Ferne.

Und auch der Rückflug verläuft entspannt und ohne Komplikationen. Sie wissen: Die Maschine ist sicher und der Kapitän weiß ganz genau, was er tut.

3.4 Fliegen macht Spaß!

Flugzeuge sind die sichersten Verkehrsmittel der Welt. Das Fliegen macht Spaß! Jeder hat das Recht auf Gesundheit! Jeder sollte ein angstfreies Leben führen. Das sorgt für mehr Glück, Zufriedenheit und Lebensqualität.

Gönnen Sie sich das großartige Gefühl der Freiheit. Frei sein von Angst, frei sein von Panikattacken. Sie haben es sich verdient!

3.5 Dauerhafter Erfolg

Eins ist klar: Wer seine Flugangst überwinden will, muss es wollen. Doch das allein reicht nicht aus. Sie brauchen vor allem eins: die richtigen Werkzeuge.

Diese Werkzeuge sind neuartige, hoch innovative Techniken. Techniken, die nicht nur auf den schnellen, sondern den langfristigen Erfolg abzielen. Hilfen, die den ganzen Menschen ansprechen und dauerhaft wirken.

Unsere Methoden sind einfach in der Anwendung – aber außerordentlich wirkungsvoll. Sie bringen den langfristigen Erfolg. Sie halten ein ganzes Leben lang. Doch das Beste: Sie machen Spaß. Und weil sie so einfach sind, können Sie diese Hilfen sogar an andere Opfer weitergeben. Am Ende fragen Sie sich: Warum habe ich nur so lange auf das Fliegen verzichtet? Warum steige ich immer noch Treppen, wenn es doch den Fahrstuhl gibt?

3.6 Endlich keine Angst mehr!

Machen Sie es wie Hans Jörg Lange. Er hat seine Flugangst überwunden – *mit den Methoden von Dr. Preetz!* Sie gehen kein Risiko ein außer das, Ihre Ängste loszuwerden.

4 Lizenz und Kosten

Was kostet diese Vorlage? Welche Regeln müssen Sie beachten? Was dürfen Sie mit diesem Dokument anstellen? Die Antworten lauten: nichts, keine, fast alles!

Es soll ja Anbieter im Internet geben, die Wordvorlagen zu saftigen Preisen verkaufen und Lizenzen dafür gewähren:

- für die einmalige Verwendung,
- für mehrfache Verwendung
- und als kommerzielles Bündel.

Und das durchaus für dreistellige Dollarbeträge! So, als ob sich einfaches Buchlayout schützen ließe ...

Ich bezweifle sehr, dass bei »klassischem Buchlayout« die für Werke der angewandten Kunst geltende Schöpfungshöhe erreicht ist. Buchlayout ist Handwerk und wenn es gut gemacht wird, kommen wir Layouter allesamt zu ähnlichen Ergebnissen! Das gilt für Fachbücher und für Belletristik gleichermaßen.

Man kann ja auch nicht einfach einen Dachstuhl, die Sanitärinstallation oder das fix und fertig gedeckte Dach urheberrechtlich schützen und Lizenzen für die Anwendung vergeben. Oder sehe ich das falsch?

Es sei denn, das Werk ist ganz besonders und einzigartig. Ein edles Layout lässt sich mit Sicherheit schützen. So auch ein Dachstuhl, der mit besonders raffinierten Techniken erstellt wird und dadurch ein einzigartiges Aussehen erhält.

Insofern gebe ich diese Vorlage so weg, ohne Lizenzgebühren zu verlangen!

Besuchen Sie meine Website!

Ich freue mich, wenn Sie mich auf www.buchlayout.info besuchen und ggf. sogar weiterempfehlen. Hinterlassen Sie gerne auch mal einen Kommentar, das motiviert mich, weiterzumachen.

Seit einer Weile gebe ich auch Kurse zum Buchlayout auf der Lernplattform Udemy. Derzeit sind Kurse zu Word und PagePlus erschienen, Kurse zu dem frei verfügbaren Programm Scribus und dem demnächst erscheinenden Programm Affinity Publisher sind geplant.

5 Text- und Bildnachweis

5.1 Zu den Texten

Alle Texte stammen von mir, Johann-Christian Hanke. Tlw. verweise ich auf die Angebote des bekannten und renommierten Hypnosetherapeuten *Dr. Norbert Preetz*. Das geschieht aber nicht im Rahmen einer Werbevereinbarung, sondern aus persönlicher Überzeugung.

5.2 Zu den Abbildungen

Alle Abbildungen stammen aus der Wikipedia und sind daher, meist unter Nennung des Urhebers, frei verfügbar, und zwar unter der Lizenz CC BY-SA 3.0:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>. Manche sind auch vollkommen copyrightfrei.

Seite 3

»Zwei Zigaretten der Ostmarke F6«

© 2005 by Geierunited, CC BY-SA 3.0

Seite 4

»a lit cigarette in an ashtray«

© 2005 by Tomasz Sienicki, CC BY-SA 3.0

Seite 6

public domain, no copyright

Seite 7

»People performing Asahi, a Finnish health Exercise, in a park«

public domain, no copyright

Seite 9

Lufthansa Airbus A330-300

© Lasse Fuss, CC BY-SA 3.0

6 Impressum

Vorlage: »Perfektes E-Book«, *buchlayout.info_Perfektes-E-Book_v1.0.0* vom 22.11.2017

Schriftgröße: 11 Punkt, Zeilenhöhe: 15,6 Punkt
Zeilenbreite: 40–55 Zeichen (bei Zweispaltigkeit)
Seitenformat: A4

Redaktion: Johann-Christian Hanke
Layout: Johann-Christian Hanke, www.buchlayout.info

Dieses Layout ist für die E-Book-Produktion gedacht, nicht für den Druck. Sollte es für den Druck genutzt werden, muss das Seitenformat rundherum um mindestens 3 mm vergrößert werden, um den sogenannten Anschnitt hinzuzufügen. Alle randabfallenden Elemente (wie die großen Fotos) müssen komplett in den Anschnitt hineinragen.