

27.03.2004

Ressort: QBG

Lungenklinik Ballenstedt

Erstmals ein Entwöhnungsseminar
Schnelle Hilfe für Raucher

VON UNSERER REDAKTEURIN REGINE LOTZMANN

Ballenstedt/MZ. Rauchfrei bis zum Sommer? Ballenstedts Lungenklinik, die bisher vor allem präventiv tätig war, will dabei helfen und bietet zum ersten Mal Rauchern, die von ihrer Sucht loskommen wollen, konkrete Hilfe an. "Rauchfrei in zehn Schritten" heißt das Raucherentwöhnungsseminar, das am 13. April beginnt und zehn abendliche Doppelstunden umfasst.

"Zuerst wird das Rauchverhalten analysiert, welche Situation der Auslöser für den Griff zur Zigarette ist", erklärt Seminarleiterin Dr. Barbara Wagener, Fachärztin für Innere Medizin und Pneumologie an der Lungenklinik. "Dann wird der Konsum schrittweise reduziert und in der sechsten Stunde sollte keiner mehr rauchen - danach kommt die Stabilisierungsphase." Ganz starke Raucher dürfen dabei auf Nikotinpflaster oder -kaugummi zurück greifen. Die Ärztin will dabei aber auch in Zusammenarbeit mit der Physiotherapie Entspannungsübungen anbieten oder Tipps zur Ernährung geben.

"Die Erfahrung zeigt nämlich, dass Raucher, die mit ihrem Laster aufhören, im Durchschnitt zwei bis drei Kilogramm zunehmen", bestätigt Dr. Wagener eines der Gerüchte um den blauen Dunst. Nikotin, so die wissenschaftliche Erklärung dafür, kurbele nämlich den Stoffwechsel an. Zudem funktionieren bei Nichtrauchern der Geruchssinn besser, so dass ihnen das Essen wieder richtig schmecke.

Das von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Auftrag gegebene Seminarprogramm wurde übrigens vom Münchener Max-Planck-Institut erarbeitet und ist wissenschaftlich belegt. "Es basiert auf verhaltenstherapeutischen Grundsätzen", verweist die Seminarleiterin auf den seriösen Hintergrund.

Vom Erfolg des woanders schon mehrfach erprobten Kurses zeigt sich die Ärztin ganz begeistert: "Nach dem Kurs sind 50 Prozent von der Zigarette losgekommen, nach einem Jahr sind es immer noch 30."

"Ich bin in der Endoskopie tätig und schaue jeden Tag in Bronchien rein", erklärt Dr. Wagener, warum sie diesen Kurs anbietet und die entsprechende Qualifikation als Seminarleiterin erwarb. Denn das, was Raucher Grauensvolles

erwarten kann, und das menschliche Leid, das all das nach sich zieht, hat sie täglich vor Augen. "Rauchen", so weiß sie, "ist die stärkste Sucht, stärker noch als Heroin." Auch wenn das Nikotin selbst eigentlich gar nicht schädlich sei. "Aber die Abbrandprodukte, in denen selbst Pestizide enthalten sind...", meint die Ärztin, die sich deshalb über jeden weiteren Nichtraucher freut. Sie hat deshalb für ihre Kursteilnehmer gleich noch einen kleinen Anreiz parat: Sind sie bis zum Mai Nichtraucher, können sie am Wettbewerb der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung "Rauchfrei 2004" teilnehmen und 10 000 Euro gewinnen.

Der Kurs ist für zwölf Personen ausgelegt. Ein paar Plätze sind noch frei. Interessenten können sich bei Dr. Wagener, Tel. 039483/700, melden. Der nachfolgende Kurs beginnt im September. Die Gebühr beträgt 150 Euro. Von den Krankenkassen gibt´s - unabhängig vom Erfolg - 75 Euro zurück.