

MÜNCHEN

Wochenende, 31. 3. / 1. 4. 2007 **Az**

Endlich nicht mehr rauchen

MÜNCHEN Mit Freunden in der Kneipe sitzen und nicht rauchen dürfen? Fein Essen gehen und zum Dessert keine Zigarette kriegen? Und sogar beim Rockkonzert durchhalten ohne Glimmstängel? Allein der Gedanke an die alltägliche Schmach und den Verbots-Frust, der Rauchern mit dem Nichtrauchergesetz ab 2008 im Job und in vielen Gaststätten bevorsteht, lässt

Entwöhnungskurse sind komplett ausgebucht

Qualmer aufschrecken: Lieber ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende, sagen sich viele. Und drängen wie nie zuvor in Münchens Raucherentwöhnungs-Seminare.

„Der Ansturm seit Mitte Februar ist immens“, berichtet Raucherberater und Lun-

genspezialist Dr. Pal Bölskei vom Münchner „Institut für Rauchberatung und Tabakentwöhnung“. Das bietet seit fünf Jahren an den Kliniken Schwabing, Bogenhausen und Harlaching 14-Tages-Kurse zur Raucherentwöhnung an. Bislang wurden die Gruppen mit sechs bis acht Teil-

nehmern nur halbvoll. Jetzt auf einmal der große Ansturm: Allein zum letzten Info-Abend im Schwabinger Krankenhaus Ende Februar kamen vier Mal so viele Interessenten wie noch letzten Herbst. Die nächsten Seminare sind bereits mit doppelt so vielen Probanden ausgebucht.

Anfragen-Marathon auch im Beratungs- und Therapiezentrum Im Tal 19, das bislang drei Mal im Jahr einen zehnwöchigen Raucherentwöhn-Kurs anbietet. Zentrumsleiter Christoph Teicher: „In diesem Quartal sind die Anfragen um 80 Prozent angestiegen – wir werden Zusatzkurse anbieten, um alle Raucher auf der Warteliste aufzufangen.“

Jeder zweite der geschätzten rund 300 000 Münchner Raucher hat bereits versucht, das Rauchen aufzugeben. Viele Suchtler helfen sich

mit Nikotinplastern oder Nichtraucherpillen, versuchen es mit Akupunktur oder Hypnose, schließen mit Freunden Wetten ab oder rauchen Kette, bis ihnen übel wird, um dann angewidert alle Zigaretten und Aschenbecher in den Müll zu werfen. Im Schnitt allerdings bleiben laut Statistik nur zwei bis drei Prozent der Einzelkämpfer länger als ein Jahr rauchfrei.

Welchen Vorteil hat es, in einer Gruppe die Nikotinsucht zu bekämpfen? „Da können sich die Teilnehmer gegenseitig stützen und aufbauen“ sagt Lungen-Arzt Dr. Bölskei, „gemeinsam fällt der Trennungsschmerz von der Sucht ein bisschen weniger schwer.“

Zwei Abende treffen sich die Teilnehmer in seinen Kursen, ehe der letzte Glimmstängel ausgedrückt werden soll, klären in Tests und Fragebögen, wie süchtig sie sind und beobachten und notieren ihr Rauchverhalten genau. Ab dem dritten (schon rauchfreien) Treff erfahren sie viel über die Psychologie des Rauchens, die Tricks der Tabakindustrie, und dass nur der „Null-Konsum“ wirklich etwas bringt. Die Erfolgsquote, Nichtraucher zu bleiben, liege statistisch nach einem Jahr noch immer bei rund 30 Prozent. Bölskei, selbst Ex-Raucher: „Der Versuch lohnt sich unbedingt!“ **Irene Kleber**



Schluss mit lustig. Nachdem das Rauchen in der Öffentlichkeit immer mehr eingeschränkt wird, drängen die Nikotinfreunde in die Selbsthilfegruppen. Sie haben es satt, an der Kippe zu hängen.

Nächste Seite: "Hier bekommen Sie professionelle Hilfe"

Hier bekommen Sie professionelle Hilfe

Hier die nächsten Informationsabende und Termine für Raucherentwöhnungskurse in München:

■ Krankenhaus Schwabing (Kölner Platz 1):

Infoabend: Donnerstag, 29. März, 18 Uhr (Haus 11, Raum 6063 A, kostenlos und ohne Anmeldung). Der Entwöhnungskurs beginnt dann am 17. April (Die Kosten in Höhe von 280 Euro für sechs Abende innerhalb von 14 Tagen übernimmt teilweise die Krankenkasse; Anmeldung erforderlich).

■ Krankenhaus Bogenhausen (Englschalkinger Straße 77):

Infoabend: Mittwoch, 18. April, 17.30 Uhr (Raum 804, kostenlos, ohne Anmeldung). Der Entwöhnungskurs startet am 25. April (Kosten

Info-Abende und Kurse für künftige Nichtraucher

für sechs Abende innerhalb 14 Tagen: 280 Euro; Anmeldung erforderlich).

■ Krankenhaus Harlaching (Sanatoriumsplatz 2):

Infoabende (Raum E

143) am Mittwoch 25. April, 18.30 Uhr und Mittwoch, 2. Mai, 18.30 Uhr (kostenlos, ohne Anmeldung). Der Entwöhnungskurs beginnt am 8. Mai (280 Euro für sechs Abende innerhalb 14 Tagen; Anmeldung erforderlich).

Anmeldung und mehr Infos: „Institut für Raucherberatung &

Tabakentwöhnung“, Limburgstraße 16 a, ☎ 089/68 99 9-511, Kontakt: info@irt-rauchfreiwerden.de

■ Im Beratungs- und Therapiezentrum Im Tal 19 starten Raucher-Entwöhnkurse (zehnwöchig) am Mittwoch, 18. April (19 bis 21 Uhr, Kosten: 190 Euro) und am Mittwoch, 10. Oktober. Zusatzkurse sind in Planung. Infos und Anmeldung: ☎ 24 20 800.



Nachdenkliche Mienen bei den Rauchern: Wie schlimm wird die Zukunft wirklich?