

Endlich rauchfrei

Programm startet am 9. März

München – Seit einem Jahr schafft es der Münchner Taxifahrer Hans Hundseher (54) nun erfolgreich, auf Zigaretten zu verzichten. Trotz gelegentlicher Gedanken ans Rauchen fühlt er sich stabil. Geschafft hat er es mit dem „Rauchfrei Programm“, einem deutschlandweiten Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Der nächste Kurs in München startet am 9. März, Infos gibt es unter www.tal19.de oder bei der SuchtHotline unter Tel. 089/28 28 22.

Das bayerische Rauchverbot war der Anlass für Hundseher das Rauchen aufzugeben. Vor einem Jahr erfüllte er sich einen langen Herzenswunsch: eine Schiffsreise auf dem Mekong durch Laos. In dieser meditativen Ruhe fasste er den festen Entschluss, nach 40 Jahren das Rauchen mit professioneller Hilfe einzustellen. Schon öfter wollte er damit aufhören, las einschlägige Ratgeber, probierte es auch mal mit Akupunktur, schaffte es während einer schweren Grippe mal vier Wochen ohne, doch nach kurzer Zeit wurde er immer wieder rückfällig. Diesen Teufelskreis wollte Hundseher nun beenden: Nach seiner Asienreise erkundigte er sich bei der SuchtHotline und meldete sich sofort beim „Rauchfrei Programm“ an. An sechs Abenden und einem Samstagvormittag lernte

er, sich auf den Rauchstopp vorzubereiten, Bewältigungsstrategien zu erarbeiten und sich Risikosituationen bewusst zu machen. Unterstützt wurde er durch Nikotinpflaster.

„Einfach aufhören funktioniert nur selten“, erklärt Renate Sollinger, Familientherapeutin und Trainerin des Programms. „Wichtig ist die innere Einstellung und die Erarbeitung von Alternativen. Also: Was kann

ich stattdessen machen?“ Seit 15 Jahren bietet Sollinger Nichtraucherkurse im Beratungszentrum Tal 19 in München an. Die Erfolgsquote beziffert sie bei knapp 50 Prozent. Hundseher, der jetzt ein aktiver Sportler geworden ist, ist ihr dankbar und verteilt die Broschüren in seinem Taxi an alle Fahrgäste, denen die Fahrt mit ihm ohne Zigarette schwerfällt.

Hans Hundseher hat es geschafft: Endlich Nichtraucher. Foto: Tal 19

