

Entzug mit Raucherpausen

Die Ärzte **PETER FEIL** UND **JACOB LOEWE** setzen der Zigarettensucht einen Kurs entgegen

Nichtraucher werden in sechs Wochen? Die Ärzte Peter Feil aus Gottenheim und Jacob Loewe aus Breisach behaupten, das geht. Im *Sonntag* erzählen sie einem starken Raucher im Vorfeld ihres Nichtraucherkurses im Bad Krozinger Herzszentrum, wie das funktionieren soll.



Im direkten Kontakt haben Zigaretten schon einmal keine Chance gegen die Ärzte Peter Feil (links) und Jacob Loewe. FOTO: MAXIMILIAN MÜLLER

Herr Feil, Herr Loewe, ich selbst rauche zehn Zigaretten am Tag und mag den Geschmack. Wäre ich für den Kurs geeignet?

LOEWE: Das hängt von Ihrer persönlichen Motivation ab. Je stärker diese ist, umso eher können sie Ihre Nikotinabhängigkeit beiseitelegen.

Meine Freundin würde sich sehr freuen, wenn ich das Rauchen aufgeben würde. Meinen Sie, das ist eine ausreichende Motivation?

FEIL: Wir erleben es sehr häufig, dass Raucher von ihren Angehörigen zu uns geschickt werden. Dieser Druck kann etwas durchaus Positives haben. Wir nennen solche Partner Coach, wie den Trainer beim Boxkampf. In diesem Fall aber als Unterstützung im Kampf gegen das Rauchen. Andererseits ist Rauchen schon seit langem ein Ausschlusskriterium bei der Partnersuche. Mit einem Raucher kann man ja abends nirgendwo mehr hingehen.

Wäre Geld ein ausreichender Antrieb, in die Therapie zu gehen?

LOEWE: Auch das ist ein häufiger Grund. In unserer Therapie haben wir ein gemischtes Publikum. Neben denen, die sich das Rauchen kaum mehr leisten können, sitzen Selbstständige und Gutverdienende. Das finanzielle ist aber ein großer Anreiz. Gerade bei den heutigen Preisen für Zigaretten.

Und wie gut ist die eigene Gesundheit als Motivator?

FEIL: Für die eigene Gesundheit sollte man auf jeden Fall aufhören. Die krebserregenden Stoffe sammeln sich ja im Körper an und richten, außer vielleicht bei

Altkanzler Schmidt, Schaden an. Aber das körperliche Empfinden wird doch entschieden verbessert. Man ist einfach fitter. Viele haben auch im Bekanntenkreis, in der Verwandtschaft oder in der Nachbarschaft miterlebt, wie jemand an den Folgen des Rauchens erkrankt oder gar gestorben ist. Diese Angst gibt es häufiger und sie dient eher als Triebfeder als das alleinige Wissen um die Risiken des Rauchens.

Wie würden Sie einen schweren Fall wie mich denn therapieren?

FEIL: Wir würden schauen, unter welchen Umständen Sie rauchen. Rauchen Sie vor dem Computer, in der Pause, auf Parties oder im Auto? So viele Raucher es gibt, so hat jeder seine eigene Art zu rauchen. In der Therapie finden wir das heraus und suchen einen Weg, das Rauchverlangen zu unterdrücken und zu vermeiden. Dabei gehen wir mit zwei Strategien vor. Therapeutisch, das heißt wir finden in der Gruppe heraus, wann und warum wir rauchen und was wir dagegen tun können. Dazu arbeiten wir auch medikamentös.

LOEWE: Wir verschreiben Nikotinpflaster und Kaugummi, die sie stimmen wir genau auf den Nikotinabhängigen ab. Einmal hatten wir einen Raucher, der zwei bis drei Schachteln am Tag rauchte. Dieser nahm anfangs zwei der stärksten Nikotinpflaster auf einmal. Andere hätten

das nicht vertragen, aber seitdem ist er rauchfrei. Eben weil er nicht nur Nikotin zugeführt hat, sondern auch sein Verhalten geändert hat. Das hat er mit der Therapie erreicht.

Nehmen Raucher automatisch zu, wenn sie aufhören?

FEIL: Wir beobachten die Gewichtsveränderungen während unserer Therapie. Im Schnitt nehmen unsere Patienten zwei bis allerhöchstens fünf Kilo zu, wir steuern allerdings mit Sport dagegen. Wenn jemand zehn bis 15 Kilo zunimmt, dann hat er sein Suchtverhalten von der Zigarette auf das Essen verlagert. Dann braucht man einen anderen therapeutischen Ansatz.

Warum nimmt man überhaupt zu?

LOEWE: Nikotin vermindert den Appetit, setzt man es ab, wird der Appetit größer. Dazu kommt noch, dass schon kurze Zeit nach dem Zigarettenstopp die Nase wieder besser wird. Sie riechen dann besser, was den Appetit noch mehr steigert.

Wie verhindern Sie, dass Ihre Patienten rückfällig werden?

FEIL: In unserer Therapiesitzung räumen wir einen ganzen Abend diesem Thema ein. Wer rückfällig wird, kann sich wieder an uns wenden. Es gilt, sich die Strategi-

en aus der Therapie zurückzuführen. Wenn Sie abends einmal eine Zigarette auf der Party rauchen, kommen Sie aus dem Rückfall meist problemlos wieder raus. Wenn Sie aber in eine Krise kommen und wieder ein Päckchen am Tag wegrauchen, dann müssen Sie wieder mit der Therapie beginnen. Unser Kurs ist übrigens europaweit als Entwöhnungstherapie anerkannt, was nur durch nachprüfbar Zahlen möglich war. Der Kurs wurde durch die Universität Tübingen entwickelt, und hat sich inzwischen fest etabliert. Mit 45 Prozent Rückfallquote gilt er als erfolgreich.

Gibt es eine Raucherpause im Kurs?

LOEWE: In den ersten beiden Therapiesitzungen gibt es bei Bedarf noch Raucherpausen. Die Raucher sollen ja nicht clean zu uns kommen, sondern bei uns lernen, wie man richtig und dauerhaft aufhört. Wir erwarten aber, dass die Kursteilnehmer zwischen der zweiten und der dritten Sitzung das Rauchen beenden. MAXIMILIAN MÜLLER

> KURSBEGINN in Bad Krozingen im Herz-Zentrum am 12. September. Weitere Infos unter: www.zigaretten-stopp.de oder telefonisch unter 07667-7022 oder unter 07665-940210. Die Krankenkassen übernehmen die Kurskosten anteilig.

BEILAGEN

Teile dieser Ausgabe von *Der Sonntag* enthalten Beilagen der Firmen real., ALDI Süd, Thomas Philipps, Praktiker, NKD Schuhhaus Würtenberger. DS



Herbstfest
am 17./18. Sept., 10 bis 17 Uhr

Wegen Neubau: 50 % Rabatt auf Metallmöbel & Terrakotta-Gefäße

Viele weitere Angebote – lassen Sie sich überraschen!

11. Sept., 11 Uhr, Fachvortrag zur Beetstunde: „Herbstzeit – Pflanzzeit!“

Bei Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie 1 Pflanzenspezialität! (Max. 1 Gutschein/Person)

Graefin von Zeppelin
Landschaftsgärtnerei Graefin von Zeppelin

D-79295 Laufen – Tel. (0) 7634 / 69716 – www.graefin-von-zeppelin.de

TAG DER KÜCHE 10. SEPTEMBER 2011 **Samstag, 10. September 2011**

Gewinnen Sie attraktive Preise:

- Siemens Vario-Induktionskochstelle
- Bosch Küchenmaschine
- Retro Standkühler Gorenje u.v.m.

Miele -Dampfgarkochvorführung

... durchgehend von 11 bis 13 Uhr

30 Jahre MARK MEYER
MARKGRÄFLER KÜCHENZENTRUM
Schliengener Str. 4 • 79379 Müllheim

Tel. 07631/4088 • Fax 07631/4065
info@markgraefler-kuechen.de • www.markgraefler-kuechen.de

Wo gehts lang?
Mit voller Wasserkraft voraus!

Echt stark! Unsere Wasserkraftwerke am Hochrhein.

Echt Power, wenn Opa Rudi (71) und Enkel Janik (15) am Kraftwerk Ryburg-Schwörstadt rudern. Denn Wasserkraft macht Laune. Tag um Tag sorgt sie für gleichbleibend guten Strom für ganz Südbaden. Aus 100 % Wasserkraft. Das ist NaturEnergie von Energiedienst, Ihrem regionalen Versorger.

www.echt-ehrrich-einfach.de

NaturEnergie

Dienstschluss am Fahrkartenschalter

Die Personalkürzung in den DB-Reisezentren droht vor allem kleinere BAHNHÖFE zu treffen

Wenn die Deutsche Bahn, wie kürzlich angekündigt, die Zahl ihrer Fahrkartenverkäufer bundesweit um fast 30 Prozent verringern will, so droht das vor allem die kleineren Verkaufsstellen zu treffen. Zwar soll laut Bahn im Zuge des bis 2016 laufenden Stellenabbaus keines der deutschlandweit 400 Reisezentren geschlossen werden. Auswirkungen auf deren Öffnungszeiten sind jedoch zu befürchten.



Früher Feierabend? FOTO: JACOB

Einem zunehmenden Anteil der Fahrgäste wird dies egal sein, sie übernehmen die Arbeit der „Reiseberater“ selbst. Sie buchen ihre Zugverbindungen zu Hause am Computer, unterwegs am Mobiltelefon oder an einem der Fahrkartenautomaten am Bahnhof. Und sie sind auch der Grund, weshalb der Bahnkonzern in seinen Reisezentren Per-

sonal einsparen möchte – aus rein betriebswirtschaftlicher Logik heraus: weniger Fahrkartenumsatz am Schalter, weniger Mitarbeiter dahinter. „Wir schauen auf jedes Reisezentrum“, sagt ein Bahnhofsprecher in Stuttgart. „Die Entwicklungen können sehr unterschiedlich verlaufen.“ Das könnte bedeuten: In größeren

Bahnhöfen mit hoher Kundenfrequenz lohnt sich der volle Betrieb eines Reisezentrums weiterhin, in kleineren wird es schwieriger. Dass dort die Öffnungszeiten stunden- oder sogar tageweise gekürzt werden, schließt der Konzernsprecher nicht aus. Seit Jahren sind die Bahnhofsgebäude Sorgenkinder einiger Kommunen in der Region: zentral gelegen, als Eingangstor zur Stadt, aber oft verwahrlost und zum großen Teil funktionslos.

Die Deutsche Bahn möchte diese Immobilien loswerden. Im Internet steht zurzeit etwa der Bahnhof Neuenburg (Mindestpreis 400 000 Euro) zum Verkauf. Einen offenen Fahrkartenschalter gibt es dort schon gar nicht mehr, die Bahnhofsalle steht bereits leer.

Wenn sich die Bahn nun schrittweise aus noch bestehenden Verkaufsstellen zurückzieht, droht eine weitere Abwärtsentwicklung der Kleinstadtbahnhöfe. Und Fahrgäste, die auf persönliche Beratung angewiesen sind oder Wert auf sie legen, müssen weitere Einschränkungen in Kauf nehmen.

Im Landesverkehrsministerium ist man sich des Problems bewusst, eine Lösung liegt jedoch noch in weiter Ferne. Wenn die derzeit in Baden-Württemberg geltenden Nahverkehrsverträge neu vergeben werden, sollen die Öffnungszeiten der Verkaufsstellen zwar vertraglich festgeschrieben werden, heißt es aus dem Ministerium. Doch dies ist erst ab 2016 der Fall – wenn die Bahn die Zahl ihrer Reiseberater bereits minimiert hat. DAG