

# **NÜRNBERGER** *Nachrichten*

NN/HA/LOKAL/LOKAL1 - Mo 26.01.2009 - STADT NÜRNBERG

## **Kampf gegen die „Gehirnwäsche“**

### **Nichtraucher-Kurse sind weiterhin hoch im Kurs – Aufhören in nur fünf Stunden**

VON VOLKAN ALTUNORDU

**Trotz der Lockerung des bayerischen Gesundheitsschutzgesetzes ist die Nachfrage nach Raucher-Entwöhnungs-Angeboten hoch. „Die Diskussion belebt das Interesse sogar“, sagt Ex-Kettenraucher Ludwig Reichl (48), der anderen dabei hilft, endgültig Abschied vom Glimmstängel zu nehmen.**

„Wenn ihr Zigaretten braucht, könnt ihr welche haben“, sagt Ludwig Reichl und lächelt. Dann greift sich der 48-Jährige die offene rote Schachtel vom Tisch hält sie in die Höhe: „Ich habe ja genug dabei.“ Doch Johanna und Karlheinz wollen lieber keine rauchen und schütteln nur freundlich den Kopf. Auch die 19 anderen Kursteilnehmer schlagen das durchaus ernstgemeinte Angebot des Diplom-Pädagogen aus — allerdings aus einem ganz anderen Grund: Sie sind längst auf dem Weg zur Garderobe und kramen bereits hastig ihre eigenen Packungen und Feuerzeuge hervor. Dass die qualmende und frierende Mensentraube, die wenig später vor dem Eingang der Awothek in der Karl-Bröger-Straße steht, tatsächlich gekommen ist, um sich gegen eine Kursgebühr von 99 Euro pro Person das Rauchen abzugewöhnen, mag man nicht so recht glauben.

Doch der Anschein trügt: Unter den überwiegend jungen Männern und Frauen ist fast niemand, der es nicht mehrmals vergeblich versucht hätte, ein für alle Mal die Finger vom Glimmstängel zu lassen. So etwa Manuela aus Fürth, die nach drei gescheiterten Anläufen im vergangenen Jahr es nun mithilfe des Kurses endlich schaffen will: „Ich bin zuversichtlich, dass es diesmal klappt“, sagt die 44-Jährige.

Laut Reichl stehen ihre Chancen nicht schlecht: Bis zu 50 Prozent der Kursteilnehmer, sind erfolgreich, also auch nach einem Jahr noch rauchfrei. Und das nach nur fünf Stunden, in denen er den Aufhörwilligen zunächst einmal auf unterhaltsame Weise erklärt, warum sie eigentlich rauchen. Nach einer kurzen Unterbrechung, die sie noch als Raucherpause nutzen dürfen, erfahren die Teilnehmer dann, warum es ihnen bislang so schwerfiel, aufzuhören. „Es ist nicht das Nikotin“, klärt Reichl, der lange Jahre als Suchtberater tätig ist und dabei selbst bis zu drei Schachteln am Tag geraucht hat, seine Zuhörer auf. „Über den Nikotinentzug sind sie nach 30 Tagen hinweg.“

Trotzdem sitzen im Kurs viele, die nach längerer Abstinenzphase — teils sogar nach Jahren — rückfällig geworden sind. So etwa die 26-jährige Nina. Die Schwangere hatte schon vor fünf Monaten aufgehört, aus Sorge um die Gesundheit ihres ungeborenen Kindes. Doch ein Todesfall in der Familie, hat sie wieder zurückgeworfen.

Dass man in solchen Stresssituationen wieder zur Zigarette greift, liegt laut Reichl in der „Gehirnwäsche der Tabakindustrie“, die mit oft versteckten Werbebotschaften ständig zum Rauchen animiere: „Allein in ‚Titanic‘ etwa, gibt es insgesamt eine Dreiviertelstunde Rauchszenen und der Rest des Films spielt im Wasser.“ Wie man dem unterschwelligem Bombardement widersteht, könne man in nur fünf Stunden lernen, sagt Reichl. Angst, dass die aktuelle Lockerung des Rauchverbotes viele vom Aufhören abhält, hat er dabei nicht: „Die Diskussion belebt das Interesse eher noch.“

Auch im Klinikum Nürnberg, das seit mehr als zwölf Jahren Entwöhnungskurse veranstaltet, ist laut Kliniksprecher Peter Petrich keine Flaute zu verspüren. Obwohl das Klinikangebot aus insgesamt sieben Gruppenterminen besteht, die unter Anleitung eines Arztes und einer Psychologin absolviert werden und 250 Euro kosten, sind die Kurse dort ungebrochen gut besucht. „Gerade jetzt zu Anfang des neuen Jahres“, so Petrich, „ist die Nachfrage besonders hoch.“

Positive Zahlen kann auch Christian Struller von der Pressestelle der AOK in Nürnberg präsentieren, die sowohl gruppentherapeutische Kurse über mehrere Wochen als auch eintägige Kurse nach der Schlusspunkt-Methode anbietet: „Wir hatten 2008 gut 50 Prozent mehr Teilnehmer als im Vorjahr“, sagt Struller. Tendenz: weiter steigend.

P.S. Inzwischen wurde der Kurs nach Vorgabe des Krankenkassenverbandes auf 6 Stunden erhöht. Zusätzlich werden jetzt noch Stressbewältigungsstrategien vermittelt. (Anmerkung Ludwig Reichl)