


→ HomeKontakt | A - Z | Suche | Hilfe | Notfall




# ZEISS NET

[Aktuelles](#) | [Arbeit & Soziales](#) | [Rund ums Produkt](#) | [Rund ums Büro](#) | [Co](#)

[Deutschland](#)

**Home**

- Carl Zeiss im Bild
- Company Calendar
- Meldungen
- Memo
- Pressemitteilungen
- Rundschreiben
- Speisepläne
- Stellenmarkt



## Aktuelles

[← zur Übersicht](#)

### Meldung

#### Ausgequalmt

**Neue Nichtraucherurse in Oberkochen**  
15.10.2004 - Die Betriebskrankenkasse (BKK) SCHOTT-ZEISS bietet in diesem Herbst zusammen mit der Firma Easyway wieder Nichtraucherurse am Standort Ostalb an. "Es macht uns viel Freude, die Nichtraucherseminare zu veranstalten, da der Erfolg so offensichtlich und nachhaltig ist", sagt Guntram Holzwarth, der Leiter der Geschäftsstelle der BKK SCHOTT-ZEISS in Oberkochen.

**Carl Zeiss übernimmt einen Teil der Kursgebühren**  
"Die positiven Rückmeldungen der Kursteilnehmer sind für uns ein klares Signal, weiter aktiv zu sein", bekräftigt Holzwarth seine Absichten. Die BKK SCHOTT-ZEISS und einige Unternehmensbereiche übernehmen einen Teil der Kosten.

"Ich kann nur jedem, der mit dem Rauchen aufhören möchte, empfehlen, eines der Seminare zu besuchen. Es ist die leichteste Methode, die ich kenne", ermuntert Birgit Weigand-Renner, die Ausbildungsleiterin für kaufmännische Berufe im Oberkochener Lernzentrum. Seit sie an dem Seminar teilgenommen hat, ist sie Nichtraucherin.

Die nächsten Kurse in Oberkochen sind am 21. Oktober, 28. Oktober und am 4. November. Das Seminar dauert einen Tag. Mehr Infos erhalten Sie bei Marina Schort von der BKK SCHOTT-ZEISS, Tel. 07364 20-27 50, [✉ marina.schort@bkk-schott-zeiss.de](mailto:marina.schort@bkk-schott-zeiss.de)


[→ Mehr zum Nichtraucherseminar](#)

Verantwortlich: Guntram Holzwarth, 15.10.2004

Auf einen Klick

Suche in ZEISS NET

[→ Erweiterte Suche](#)





## BKK SCHOTT-ZEISS

### Der Zigarette den Kampf angesagt

### Weitere Informationen



#### Nichtraucherseminare sind erfolgreich

Sie dauern sechs Stunden und haben eine Erfolgsquote von rund 50 Prozent: Die Raucherentwöhnungsseminaren, die die Betriebskrankenkasse (BKK) SCHOTT-ZEISS mit der Firma Easyway für Carl Zeiss Mitarbeiter anbietet.

→ [BKK SCHOTT-ZEISS](#)  
→ [BKK SCHOTT-ZEISS](#) im Internet

Einer Studie von Focus-Online zufolge würden 85 Prozent aller Raucher gerne loskommen von der Zigarette. Oft fehlt es ihnen jedoch am nötigen Durchhaltevermögen. Deshalb organisierten die BKK SCHOTT-ZEISS und die Firma Easyway im vergangenen Jahres neun Seminare in Oberkochen, Aalen und Göttingen. Diese sollten den Teilnehmern dabei helfen, mit dem Rauchen aufzuhören ([PDF Rauchend zum glücklichen Nichtraucher](#)). Über 50 Prozent aller Teilnehmer – so die Erfahrung von Easyway – greifen nach dem Kursbesuch nicht mehr zur Zigarette.

#### Erfolgsquote bestätigt

Insgesamt 146 Carl Zeiss Mitarbeiter waren bereit, den Schritt zum Nichtraucher hinter sich zu bringen. "Mit dem Entschluss, nicht mehr zu rauchen, habe ich mich zunächst schwer getan", berichtet Benno Trümper, der Leiter des Personalmanagements in Göttingen. "Nach der Entscheidung, mit dem Rauchen aufzuhören, war der eigentliche Weg zum Nichtraucher durch das Seminar dann aber viel einfacher als ich es mir vorgestellt hatte", schildert er seine Erfahrungen. Wie ihm erging es auch vielen anderen Seminarbesuchern.

#### "Endlich Nichtraucher"

Im Frühjahr hatten 41 Raucher teilgenommen. Von 33 Rauchern, die sich zurückgemeldet haben, verzichten heute noch 60,6 Prozent auf die Zigarette. Bei den Herbstkursen liegt bei der gleichen Zahl an Rückmeldungen die Erfolgsquote mit 72,73 Prozent sogar noch etwas höher. "Seit dem Kurs habe ich nicht mehr geraucht. Natürlich gibt es gewisse Situationen, vor allem wenn es stressig ist, in denen man gern mal wieder an einer Zigarette ziehen würde. Aber ansonsten bin ich wirklich froh, dass ich endlich Nichtraucher bin", freut sich Birgitt Weigand-Renner, die Ausbildungsleiterin für kaufmännische Berufe im Oberkochener Lernzentrum.

#### Rauchen schmeckt nicht mehr

Den meisten erfolgreichen Teilnehmern macht es nichts aus, wenn Kollegen oder Freunde neben ihnen eine Zigarettenschachtel auspacken. Dies zeigt, wie nachhaltig die Kurse sind. "Es wäre für mich fast schon lästig, wieder mit dem Rauchen anzufangen. Mir schmeckt es einfach nicht mehr", stellt der Oberkochener Ausbildungsleiter für technische Berufe, Martin Seiband, fest.

#### **Das Erfolgsrezept**

Die Seminare werden von Trainern geleitet, die früher selbst geraucht haben und sich deshalb gut in die Situation der Raucher versetzen können. Sie wenden die so genannte Schlusspunktmethode an: Diese hilft den Teilnehmern zu erkennen, weshalb sie rauchen und warum es so schwierig ist, damit aufzuhören. Sie lernen, sich intensiv mit ihrem Rauchverhalten auseinander zu setzen. Am Ende des sechsständigen Kurses drücken alle gemeinsam ihre letzte Zigarette aus. Schafft es einer der Teilnehmer dennoch nicht, der Zigarette endgültig abzuschwören, so kann er kostenlos zwei Aufbauseminare besuchen. Bringen auch die nicht das gewünschte Ergebnis, erhält der Teilnehmer die Seminargebühr in voller Höhe zurück.

[↑ nach oben](#)

## Rauchend zum glücklichen Nichtraucher



*In Zukunft wollen sie ohne den blauen Dunst auskommen: Die Teilnehmer der beiden Nichtraucherseminare von Easyway und BKK. [Foto: HOLZ]*

Sechs Stunden dauert ein Flug von Frankfurt nach Dubai. Sechs Stunden Schlaf reichen aus, um am nächsten Tag wieder fit zu sein. In sechs Stunden jedoch ohne Hilfsmittel von 60 Zigaretten auf Null umzustellen, scheint ein Ding der Unmöglichkeit. Noch dazu, wenn Rauchen während dieser Zeit erwünscht ist. „Easyway“ – zu deutsch „einfacher Weg“ – belehrt die Skeptiker eines Besseren. Insgesamt 41 Carl Zeiss Mitarbeiter vom Service-Center in

Oberkochen und dem Geschäftsbereich Markenoptik in Aalen gehen nun diesen Weg.

Nach der Methode des Engländers Allan Carr schaffen weit über 50 Prozent aller Easyway-Kursteilnehmer, dem blauen Dunst nach sechs Stunden tatsächlich abzuschwören. „Der Erfolg liegt nicht darin, dass wir an die Vernunft der Raucher appellieren“, sagt Joachim Powalla von Easyway. Den Teilnehmern werden nur die üblichen Situationen bewusst gemacht, in denen sie rauchen. „Das Aufhören ist nicht schwierig, denn das macht man nach jeder Zigarette. Wir ergründen, warum man sich die nächste Zigarette überhaupt anzündet“, erklärt Powalla den Erfolg. Zwei Pilotkurse hat die Betriebskrankenkasse SCHOTT-ZEISS (BKK) zusammen mit Easyway organisiert. Die beteiligten Bereiche haben die Kurse mit einem Zuschuss unterstützt. Bei erfolgreichem Verlauf sind Folgekurse geplant. Wer es nach dem ersten Kurs nicht schafft, kann kostenlos

noch zwei Aufbaueminare besuchen. Sogar eine dreimonatige Geld-zurück-Garantie gibt Easyway. Dass es wirkt, weiß Traudl Gold. Die Sachbearbeiterin bei der BKK ist das Laster bereits seit einigen Wochen durch Easyway los. Seither sind die Glimmstengel für sie Tabu. „Man weiß bereits alles, was der Seminarleiter über das Rauchen erzählt“, bestätigt Gold. Warum es dennoch funktioniert, kann sie sich nicht erklären. Nach insgesamt 30 Jahren, in denen sie zuletzt über 20 Zigaretten am Tag geraucht hat, freut sie sich nun, dass sie die Zigaretten nicht mehr braucht. Jetzt spart sie das Geld auf einem Konto. „Der nächste Urlaub kommt bestimmt“, sagt sie begeistert. [byh]

**Info:** Weitere Kurse nach der Allan-Carr-Methode sind für Herbst geplant. Die BKK SCHOTT-ZEISS informiert unter der Tel. 0 73 64 20-27 50. Auch Traudl Gold kann zu ihren Erfahrungen befragt werden. Sie ist unter Tel. 0 73 64 20-42 88 zu erreichen.

## Ballgefühl bewiesen

Mit knappem Vorsprung gewann der Unternehmensbereich (UB) Medizintechnik den Wanderpokal beim ersten

Sportvormittag von Service-Center (SCO) und dem UB Medizintechnik in der Schwörzhalle in Oberkochen. Freizeitsport auf hohem Niveau boten die Zeissianer beim Fußball, Handball und



*Fairen Sport boten die Aktiven des Unternehmensbereichs Medizintechnik und des Service-Centers Oberkochen beim ersten Sportvormittag.*

Volleyball. Vor allem die Leistungen beim Volleyballfinale der Damen beeindruckte die Zuschauer. Werner Volk vom SCO sorgte mit einem gut organisierten Spielplan für einen erfolgreichen Turnierverlauf. Trotz harter Begegnungen stand das Motto Fair Play stets im Vordergrund, so dass die Sanitäter Brigitte und Wolfgang Kroh nicht eingreifen mussten. Die Teilnehmer nahmen ihre Preise von Bernd Ayernschmalz vom Geschäftsbereich Chirurgische Geräte, Josef Kohnle vom SCO und von Rudolf Spiller, dem Leiter des SCO, entgegen. [RW/h]