



Nikotin setzt sich auch in Tapeten und Teppichen fest und schädigt so Ihre unmittelbare Umgebung.

SERIE

„Sucht“: Nikotinabhängigkeit

Endlich ohne blauen Dunst!

Jährlich sterben in Deutschland 110.000 Menschen an tabakbedingten Krankheiten. Kein Wunder also, dass sich viele Raucher sagen: Ich muss unbedingt mit dem Rauchen aufhören! Allen Carr entwickelte eine äußerst erfolgversprechende Methode ...

35 Prozent aller Raucher starke Raucher“, berichtet Dr. med. Martina Pötschke-Langer, Leiterin des WHO-Kollaborationszentrums für Tabakkontrolle im Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg.

Staatliche Rauchprävention

Die Folgen des Tabakkonsums sind drastisch. Jährlich sterben in Deutschland über 110.000 Menschen an tabakbedingten Krankheiten, die mit langen Leidenszeiten und natürlich enormen Behandlungskosten verbunden sind. Auch im Alltag schlägt sich Nikotinkonsum nieder: „Im Durchschnitt fehlen Raucher zwei volle Arbeitstage im Jahr mehr als ihre nicht rauchenden Kollegen. Insgesamt gesehen sind die volkswirtschaftlichen Kosten des Tabakkonsums deutlich höher als die Tabaksteuereinnahmen“, sagt Marion Caspers-Merk, Parlamentarische Staatssekretärin im Bundesministerium für Gesundheit und Drogenbeauftragte* der Bundesregierung. Kein Wunder also, dass von staatlicher Seite versucht wird, Einfluss auf das Rauchverhalten der Bevölkerung zu nehmen. So dienen die drei Stufen der Tabaksteuererhöhung nicht etwa (nur) dazu, Euro in den Haushaltsäckel fließen zu lassen, sondern vielmehr der Prävention. Und durchaus mit Erfolg: „7,5 Prozent der Raucher in Deutschland haben die zweite Stufe der

Von Stefan Wolf

„Rauchen ist ein Stück Lebensgenuss“, sagen die meisten Raucher. Dabei geben sie sich allerlei Mythen, Illusionen und Klischees hin: eine Zigarette gegen Stress, zum Kaffee, nach dem Essen, in geselliger Runde – ein Grund, zum Glimmstängel zu greifen, gibt's zu vielen Gelegenheiten. Und viele ergreifen sie: „Den aktuellsten Repräsentativumfragen zum Tabakkonsum in Deutschland zufolge rauchten im Jahr 2003 rund 33 Prozent der deutschen Bevölkerung über 18 Jahren, der überwiegende Teil davon, nämlich 75 Prozent, täglich. Mit einem Konsum von mehr als 20 Zigaretten pro Tag sind etwa



Easyway-Seminarleiter sind alle Exraucher, die selbst durch ein Seminar die Sucht besiegt haben.

Fotos: Easyway, pa/dpa, photofisc

*bis Oktober 2005

Allen Carr's Easyway: Die sechs Seminar-Grundsätze

Der Engländer Allen Carr rauchte 1983 noch 100 Zigaretten pro Tag – bis er für sich eine verblüffend einfache und erfolgreiche Methode entdeckte, damit aufzuhören. Noch im selben Jahr begann er diese Methode unter dem Begriff „Easyway“ in Seminarform anzubieten. Die sechs wichtigsten Grundsätze der Allen-Carr-Easyway-Seminare lauten:

- Die Nichtraucherseminare dauern zirka sechs Stunden.
- Sie werden in kleinen Gruppen mit zirka 15 Teilnehmern durchgeführt.
- In den Seminarpausen kann man nach Belieben rauchen.
- Erst am Ende des Seminars trifft man die Entscheidung für sich, seine „letzte Zigarette“ zu rauchen.
- Wer es nach dem sechsstündigen „Hauptseminar“ nicht schafft, Nichtraucher zu werden, der kann zwei weitere kostenlose dreieinhalbstündige „Aufbau-seminare“ besuchen.
- Wer innerhalb von drei Monaten trotz Teilnahme an den „Aufbau-seminaren“ wieder zu rauchen beginnt, erhält die Seminargebühr des „Hauptseminars“ in voller Höhe zurück. Ohne weitere Bedingungen.



Rauchen zu jeder Gelegenheit, die sich bietet: Raucher verbinden alltägliche Tätigkeiten wie Zeitunglesen, Telefonieren oder Autofahren mit dem Griff zum Glimmstängel.

Service-Plus

Um das Thema „Nikotin ade: Endlich nicht mehr rauchen“ geht es auch am 12. Februar 2006 um 19.00 Uhr in der Gesundheitstalksendung „FOCUS THEMA“ auf dem TV-Sender FOCUS GESUNDHEIT bei Premiere. Moderator Florian Fischer-Fabian spricht mit Experten über effektive Wege, mit dem Rauchen aufzuhören, klärt über Mythen auf und entlarvt angebliche Wundermittel.

Tabaksteuererhöhung zum 1. Dezember 2004 zum Anlass genommen, mit dem Rauchen aufzuhören“, sagt Caspers-Merk.

Schadstoffe und ihre Folgen

Eine Zigarette entwickelt beim Verbrennen etwa zwei Liter Rauch, der mehr als 3.000 feste und gasförmige Schadstoffe enthält. **Diese lähmen die Entgiftungsmechanismen des Körpers und greifen den Organismus äußerst wirksam an.** Das giftige Gas Kohlenmonoxid, bekannt aus Auspuffgasen, verschlechtert den Transport von Sauerstoff zu den Organen und ist verantwortlich für Herz- und Kreislafschäden. Der zähflüssige Teer, beliebt als Straßenbelag, verursacht Bronchitis und Lungenkrebs. Das Pflanzengift Nikotin ist für die Sucht verantwortlich. Insgesamt sind mehr als 40 krebserregende Stoffe im Zigarettenrauch nachgewiesen.

Der Weg aus der Sucht

Ansätze, den Betroffenen aus der Sucht zu helfen, gibt es einige: Nikotinpflaster, Akupunktur, Hypnose oder medikamentöse Hilfestellung. Die Erfolgsquoten? Nicht zu ermitteln. Anders bei der Allen-Carr-Methode. Jährlich besuchen zirka 40.000 Raucher die in ganz Deutschland angebotenen Carr's-Easyway-Seminare. Nach einem Jahr sind über 50 Prozent der Teilnehmer Nichtraucher. Ziel der Seminare

sind kognitive Verhaltensänderungen. Es werden eine Reihe neuer Erkenntnisse über das Rauchen vermittelt. Sie lassen den Raucher erkennen, weshalb er raucht, warum es für ihn bisher so schwer war, damit aufzuhören, und wie er konkret seine Sucht beenden kann. Die Methode ist druck- und stressfrei. Sprache und Stil der Veranstaltungen sind bewusst umgangssprachlich und unwissenschaftlich gehalten, um eine möglichst große Zahl von Rauchern zu erreichen. Von der „Geld-zurück-Garantie“, die bei Raucherückfälligkeit innerhalb von drei Monaten den Seminarpreis erstattet, machen lediglich zehn Prozent der Teilnehmer Gebrauch.

So reagiert Ihr Körper auf Nikotin:

- Nikotin ist der einzige Bestandteil der Zigarette, der ein starkes Suchtpotenzial besitzt.
- Nikotin beeinflusst durch die Einwirkung auf das Zentralnervensystem psychische Prozesse.
- Nikotin gelangt innerhalb von sieben Sekunden über die Lunge und den Blutkreislauf ins Gehirn, und es kommt zur Ausschüttung von Botenstoffen, die für den Informationsaustausch zwischen einzelnen Nervenzellen verantwortlich sind.
- Die Nervenzellen steigern die Konzentrations- sowie Leistungsfähigkeit und erzeugen Wohlgefühle.
- Nikotin beglückt einen Raucher vergleichbar mit einer kleinen Zärtlichkeit oder einem guten Essen. Diese Art der Belohnung wird unbewusst direkt mit der Tätigkeit des Rauchens verbunden. Sie prägt sich durch die ständige Wiederholung tief ins Gedächtnis ein.

Bezuschussung durch die BKK Gesundheit

Sie wollen mit Hilfe der Allen-Carr-Methode mit dem Rauchen aufhören? Als BKK Gesundheit-Versicherter erhalten Sie dabei einen Zuschuss von 80 Euro. Vom regulären Seminarpreis von 299 Euro zahlen Sie also nur 219 Euro selbst. Sollten Sie innerhalb der ersten drei Monate rückfällig werden, bekommen Sie Ihre Kosten komplett zurückgezahlt.

Service-Plus

Informationen, Seminarübersicht und Seminarorte finden Sie unter www.easywell.de oder unter der gebührenfreien Infoline 0 8000 728 24 36.

**Allen Carr's
Easyway**



Allen Carr:
Endlich Nichtraucher!
Goldmann Verlag,
Januar 1992,
ISBN: 3442136644.