

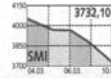
HEUTE MIT
IMMOBILIENMARKT

TAGBLATT

AUSGABE FÜR STADT UND REGION ST. GALLEN - WWW.TAGBLATT.CH

Yusuf Yesilöz Der kurdische Autor sieht sein Volk als die «Enttäuschten der Geschichte». Erneut drohen die Kurden zwischen die Fronten zu geraten. **kultur/27**

Auseraucht Wie eine Kettenraucherin ein Seminar für Nichtraucher erlebte und sich vom Glimmstengel ohne Qual befreit hat. **leben/34**



Talfahrt Der Schweizer Aktienmarkt ist ein weiteres Mal abgerutscht. **börse/21**

Das verrauchte Hirn entlüften

Wie eine Kettenraucherin in sechs Stunden zur glücklichen Nichtraucherin wird – Ein Versuch mit Aussicht auf Erfolg

40 Zigaretten am Tag, mindestens. Bei grossem Schreibstress ein paar mehr, und hat das Fest bis in die Morgenstunden gedauert, liegt die Zahl noch etwas höher. Die tägliche Ration einer Kettenraucherin kann sich sehen lassen. Glimmstengel um Glimmstengel wandert in den Mund, der eingesogene Rauch dringt tief in die Lungen – ein Genuss! Na ja, vielleicht auch ein bisschen Unbehagen, aber der morgendliche Husten ist längst zur Gewohnheit geworden, die Beklemmung beim Atmen nichts Besonderes mehr. Übrigens schadet das Qualmen nur, wenn man dabei ein schlechtes Gewissen hat – das bestätigen alle rauchenden Kolleginnen und Kollegen.

Sinnfragen

Einmal war der Wunsch trotz allem gross: frei von Qualm und Rauch zu sein. Mit eisernem Willen ging's ans Werk. Auf Tage grossen Leidens folgten Tage voller Qual. Ist ein rauchfreies Leben überhaupt lebenswert? Kann es jemals wieder Spass machen? Wird das grosse schwarze Loch einen nicht mit Haut und Haar verschlingen? Doch siehe da, nach einiger Zeit ist es geschafft, der Ausstieg geglückt. Ein wunderbares Gefühl. Alles riecht und schmeckt wieder besser, der Husten ist abgeklungen, das Leben macht Freude. Könnte man da nicht ab und zu? Nur nach dem Essen, bei allzu grosser Stresssituation, vielleicht auch in den Ferien... Und übrigens, das bestätigen alle qualmenden Kolleginnen und Kollegen: Wer Lust und Spass am Rauchen hat, dem schaden die Zigaretten nicht.

Richtige Einstellung finden

Längst zurück im Kettenraucher-Dasein ruft die Redaktion an. Ein Bericht über ein Nichtraucherseminar wird gewünscht. Na gut, nützt es nichts, schadet es nicht; ausserdem gibts für den abgelieferten Artikel ein Honorar und dafür könnte man im schlimmsten Fall einen Monatsvorrat Zigaretten kaufen. So sitzt man denn mit 16 anderen gebeutelten Menschen am Faschnachtsamstag im Seminarraum eines Hotels. Für jede und jeden steht ein Aschenbecher bereit. «Rauchen Sie während des Kurses so viel Sie wollen. Sie sollten erst dann aufhören, wenn Sie die richtige Einstellung dazu haben», beginnt Nichtraucher-Trainer Cyrill Argast seinen Vortrag. Und dann redet er, redet, redet und redet. Sechs Stunden lang, wie ein Wasserfall. Humorvoll,



Die letzte Zigarette vor dem Einsteigen in den rauchfreien Regionalzug – wie lange noch? Bild: ky/Peter Gerber

fast kabarettistisch, manchmal aber auch sehr eindringlich und emotional spricht er über die Tricks der Tabakwerbung, erzählt Geschichten übers Rauchen und schwärmt vom Genuss des Nichtrauchens. Er erklärt, weshalb Methoden wie Nikotinpflaster, Akupunktur, Handauflegen, Medikamente und eiserner Wille eine relativ geringe Erfolgsquote aufweisen. Während in den Händen der Kursteilnehmenden immer wieder die Feuerzeuge aufflammen, brennende Zigaretten zum Mund geführt werden, macht er Mut und baut Ängste ab. «Jede und jeder von Ihnen kann ohne gefürchtete Entzugserscheinungen Nichtraucher werden. Sie müssen dafür nicht einmal viel Willen einsetzen.»

Eine Frage der Umstellung

Cyrill Argast spricht und erzählt. Immer mehr dringen seine Worte in die verrauchten Hirne. In den Köpfen nämlich müsse die Umstellung stattfinden. «Die Frage lautet nicht, weshalb das Aufhören so schwer ist, sondern warum wir mit jeder Zigarette neu anfangen.» Stunde um Stunde zerstört er alle vermeintlich guten Gründe für das Rauchen. Er macht glaubhaft, dass keiner freiwillig im «Suchtgefängnis» sein will, das Nichtrauchen kein Verlust, vielmehr Genuss ist. Und dann kommt die Aufforderung: «Rauchen Sie jetzt Ihre letzte Zigarette.» Wie alle Seminarteilnehmer drückt auch die schreibende Kettenraucherin ihre Zigarette nach dem letzten Zug aus und ist Nichtraucherin. Ein Witz? Keineswegs. Seit dem Faschnachtsamstag sind zwei Wochen vergangen; ohne Rauchen, ohne Leiden, ohne Qual und ohne Entzugserscheinungen.

Der Weg aus dem Labyrinth

Ein Einzelfall? Nach den Angaben Allen Carrs liegt die Erfolgsquote bei 90 Prozent. Gemessen wird sie an der Geld-zurück-Garantie: Wird ein Seminarteilnehmer innerhalb von drei Monaten rückfällig, kann er kostenlos zwei Aufbaukurse besuchen. Greifen auch sie nicht, erhält er die komplette Seminargebühr von 620 Franken zurück. Ausserdem belegen laut Cyrill Argast betriebsärztliche Erhebungen, dass 60 bis 65 Prozent der Seminarteilnehmer auch nach zwei bis drei Jahren noch abstinent sind. Ein Wunder? Wohl kaum, denn ganz ohne eigenes Zutun geht es auch wieder nicht oder wie Cyrill Argast sagt: «Ich kann den Weg aus dem Labyrinth zeigen. Gehen müssen Sie ihn selber.» *Claudia Schmid*

Allen Carrs «Einfach Nichtraucher»

Der Begründer der Methode «Einfach Nichtraucher» ist der Engländer Allen Carr. Er raucht nach eigenen Angaben über 30 Jahre lang täglich 60 bis 80 Zigaretten. Nach unzähligen, vergeblichen Versuchen fand er für sich einen Weg aus der Suchtfalle. Er begann 1983 zunächst im persönlichen Umfeld Seminare zur Raucherentwöhnung zu geben. Nach immer stärker werdendem Zulauf

schloss er seine Kanzlei als Wirtschaftsprüfer und widmete sich fortan im Hauptberuf den Nichtraucherseminaren. Schliesslich entschloss sich Allen Carr, das Buch «Einfach Nichtraucher» zu schreiben. Es wurde in mehr als 20 Sprachen übersetzt. Die deutschsprachige Auflage erschien 1993 und hat seither einen Stammpplatz auf den Bestsellerlisten. Im deutschen Sprachraum sind

rund zwei Millionen Exemplare verkauft worden. Inzwischen ist Allen Carr's Easyway mit vierzig Büros in 18 Ländern vertreten. Etwa 20000 Menschen nehmen jedes Jahr an den Seminaren teil. (cis)

Informationen: Allen Carr's Easyway Schweiz, Cyrill Argast, Schöntalstrasse 30, 8486 Rikon, Tel. 052 383 37 73 oder 0800-7282436 (gebührenfrei), www.allen-carr.info



Walliser Bote



Auflage: 27459 Ex.

Redaktion: Tel. 027 922 99 88

Abonentendienst: Tel. 027 948 30 50

Mengis Annoncen: Tel. 027 948 30 40

Nichtraucher in sechs Stunden

Erstmals findet im Oberwallis ein Entwöhnungsseminar nach der Methode von Allen Carr statt

Visp. – Welcher Raucher, wie leidenschaftlich er seiner Sucht auch frönen mag, wünscht sich das nicht: Sechs entspannte Stunden investieren und dann ist endgültig Schluss mit der Qualerei. Genau dieses Versprechen machen die Entwöhnungstrainer der Firma «Easyway». Anfang Oktober findet in Visp ein entsprechendes Seminar statt – Geld-zurück-Garantie inklusive.

Zweifelsohne ist Rauchen eine Sucht, die ohne weiteres mit Alkohol-, Kokain- oder Heroinabhängigkeit gleichgesetzt werden kann. Trotzdem genießt das Rauchen aus irgend einem Grund einen privilegierten Stellenwert als andere Süchte. Obwohl immer mehr Zonen als rauchfrei erklärt werden, akzeptieren weite Teile der Bevölkerung die Gewohnheiten von Rauchern, vielleicht deshalb, weil praktisch jeder regelmässig mit Glimmstängel-Junkies zu tun hat.

Der Staat kassiert

Auch der Staat verdient in Form der Tabaksteuer kräftig an jedem Nikotinsüchtigen und subventioniert auch den Anbau von Tabak. Gleichzeitig werden Millionen für Präventions- und Anti-Tabakkampagnen ausgegeben. Irgendwie widersinnig, finden Sie nicht? Nicht zu vergessen auch die hohen Kosten, die angeschlagene Raucher dem Gesundheitswesen aufbürden. «Dafür sterben sie dann früher und belasten so weder AHV noch Pensionskasse», finden die einen und liefern einem leidenschaftlichen Raucher damit auch gleich ein Argument, das er jedem, der ihn vom Rauchen abbringen will, verwegen entgegenschleudern kann. Und schliesslich wären da noch die Tabakkonzerne, die trotz Milliardenklagen jährlich Milliarden an Werbegeldern ausgeben und so ständig beweisen, dass die Herstellung von Zigaretten und anderen Raucherwaren immer noch ein sehr lukratives Geschäft ist. Kurz und gut: Viele profitieren von Rauchern ausser vielleicht die Raucher selber.

Alle Raucher wollen eigentlich aufhören

Hand aufs Herz. Welcher Nikotinabhängige kann mit voller Überzeugung sagen, dass er wirklich gerne raucht? Wahrscheinlich sehr wenige bis



Kalter Rauch, überall Asche und die Kleider stinken. Mit Genuss hat Rauchen eigentlich recht wenig zu tun – das finden (zumindest hier und da) auch eingefleischte Nikotinsüchtige.

Foto wib

überhaupt niemand. Als ehemaliger Raucher mit etlichen Aufhörerversuchen weiss ich das aus eigener Erfahrung. Seit Jahren belegt Rauchen in der Rangliste der häufigsten Todesursachen die vordersten Ränge. Wirklich jeder Raucher weiss, dass das Inhalieren von Zigaretten in höchstem Masse gesundheitsschädlich ist. Und trotzdem wird fleissig weitergeraucht. Da nützen auch keine Schocktherapien. Bilder von ehemaligen Rauchern, denen beide Beine amputiert werden mussten, und die nur noch mit Hilfe einer künstlichen Sauerstoffzufuhr atmen können, verfehlen anscheinend meilenweit ihr Ziel, denn sonst würde die Zahl der Raucher ständig sinken. Tut sie aber nicht. Besonders resistent gegen schockierende Bilder sind Jugendliche. «Fast alle Jugendlichen erfreuen sich einer hervorragenden Gesundheit. Daher ist der potenzielle Gesundheitsverlust für sie praktisch irrelevant», erklärt Cyrill Argast, Geschäftsleiter von «Allen Carr's Easyway Schweiz». Auch drastische Preiserhöhungen für Tabakwaren erachtet Cyrill Argast als ungeeignetes Mittel, um die Nikotinsucht einzudämmen. «In

England kostet ein Päckchen Zigaretten umgerechnet rund zehn Franken und es wird trotzdem noch immer stark geraucht.» Es müsse vielmehr betont werden, welche Freude es sei, Nichtraucher zu sein, ist Argast, der bis 1997 selber ein schwerer Raucher war, überzeugt. Sowie so ist es für alle ausgebildeten Trainer, die nach der Methode von Allen Carr arbeiten, eine unabdingbare Voraussetzung, einstmals Raucher gewesen zu sein. «Alles andere wäre nichts als graue Theorien», so Cyrill Argast.

Einfache Methode

Die Methode selber ist eigentlich recht schnell erklärt und vielleicht gerade deswegen sehr erfolgreich: In einem 6-stündigen Seminar werden den angehenden Nichtrauchern Werkzeuge in die Hand gegeben, die es möglich machen, mit dem Rauchen nicht mehr anzufangen und typische Rauchersituationen künftig spielend zu überbrücken. Anstelle der frustrierten will man glückliche Nichtraucher, die sich ihrer neu erworbenen Freiheit bewusst sind und nicht ständig das Gefühl haben, ihnen fehle etwas oder sie müssten mit einer über-

menschlichen Willensanstrengung von ihrer Sucht loskommen. Das Seminar, während dessen Verlauf übrigens geraucht werden kann, kostet 620 Franken und beinhaltet sogar eine Geld-zurück-Garantie. Mit anderen Worten: Wird ein Seminarteilnehmer rückfällig, so kann er innerhalb von drei Monaten zwei weitere Aufbauseminare besuchen. Greift die Allen Carr Methode dann immer

noch nicht, so erhält der Teilnehmer die komplette Seminargebühr wieder zurück. Gemessen an der Geld-zurück-Garantie liegt die Erfolgsquote nach Aussage der Organisatoren bei rund 90 Prozent. Das Seminar findet am 2. Oktober im Restaurant Casa Luce in Visp statt. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt. Anmeldungen nimmt die Krankenkasse Concordia in Brig-Glis entgegen. **hab**