

Die Zigarette für immer ausdämpfen

Im Rahmen des Seminars „Rauchfrei in sechs Wochen“ werden Tipps für ein gesünderes Leben ohne Glimmstängel gegeben. Nächster Kurstermin ist am 18. Oktober in Voitsberg.

NINA WAGNER

Belohnung oder Beruhigung – der Glimmstängel liefert meist beides und macht den meisten Rauchern den Verzicht schwer. An Lektüre und Rat schlägen mangelt es nicht, dennoch ist der Weg zum Nichtraucher oft mit erfolglosen Entwöhnungsversuchen gepflastert. So muss es aber nicht sein, denn mit etwas Willenskraft kann man in einem „Rauchfrei-Seminar“ in ein gesünderes Leben starten.

Die Zahlen sprechen für sich: Zwei von drei Seminarteilnehmern schaffen es, aufzuhören. Laut Eva Ackbar von der Abtei-

RAUCHFREI-SEMINARE

Seminar. Für „Rauchfrei in sechs Wochen“ muss ein Selbstbehalt von 30 Euro pro Person bezahlt werden. Nächster Kurs: Dienstag, 18. Oktober, 18 Uhr in der GKK Voitsberg.

Anmeldung. Nähere Informationen unter Tel. (0316) 8035-1919 (Montag bis Freitag von 10 bis 12 Uhr und Dienstag 14 bis 16 Uhr).

lung Gesundheitsförderung der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse seien 62 Prozent direkt nach dem Seminar, nach einem Jahr immerhin noch 60,7 Prozent rauchfrei. „Dabei werden die körperliche und die psychische Abhängigkeit behandelt“, erklärt Ärztin und Tabakentwöhnungsexpertin Maria Peichl, die das nächste Gruppenseminar in Voitsberg abhalten wird.

Für Psychologin Petra Rupprechter-Grofe, die seit mehr als einem Jahr als Tabakentwöhnungsexpertin tätig ist, ist Wissensvermittlung wichtig: „Die Teilnehmer werden zu Experten gemacht“. So liefert Rupprechter-

Grofe viele Hintergrundinformationen wie zum Beispiel, dass Raucher zur Rodung des Regenwaldes beitragen. Eine Verhaltenstherapie stecke hinter dem Programm: „Alles, was ich gelernt habe, kann ich auch wieder verlernen“, so die Psychologin.

Alternativen

Im Seminar werden alternative Verhaltensweisen, wie das Lutschen eines Zuckerls, die Hände mit einem Ball oder einem Kugelschreiber zu beschäftigen, anstatt Kaffee oder Tee zu trinken, angeboten. „Das Bewusst machen ist das Entscheidende, es geht darum, Alternativen für das Gewohnte zu finden.“

Nach einer Beobachtungswoche wird individuell ein Rauchstoppzeitpunkt festgelegt. In den folgenden Wochen geht es um die Stabilisierung der Abstinenz. Methoden des Stressabbaus werden ebenso behandelt wie die Bedeutung von Ernährung und Bewegung oder das Thema Rückfall, wobei Kohlenmonoxidmessungen den angehenden Nichtrauchern als Motivation dienen sollen.



Aufhören fällt oft schwer: Wichtige Tipps erhalten Raucher beim Gruppenseminar „Rauchfrei in sechs Wochen“ in Voitsberg

WAGNER