

Erschienen am 11.02.2008 00:00

ENDLICH NICHTRAUCHER - HOHE ERFOLGSQUOTEN IN DER RAUCHERAMBULANZ „Jeder findet seinen eigenen Weg“

Von Beate Franz

Raucher geraten immer stärker ins gesellschaftliche Abseits. Seitdem selbst in Kneipen absolutes Rauchverbot herrscht, stehen die Freunde des blauen Dunstes oft genug bibbernd mit der Zigarette auf der Straße: Wer das zum Anlass nehmen will, künftig ganz auf Glimmstängel zu verzichten, kann sich bei der Raucherambulanz Hilfe holen.

Hof/Chemnitz – Raucher geraten immer stärker ins gesellschaftliche Abseits. Seitdem selbst in Kneipen absolutes Rauchverbot herrscht, stehen die Freunde des blauen Dunstes oft genug bibbernd mit der Zigarette auf der Straße. Wer das zum Anlass nehmen will, künftig ganz auf Glimmstängel zu verzichten, kann die Hilfe von Dr. Stephan Mühlig (47) in Anspruch nehmen. Der Professor für klinische Psychologie an der Technischen Universität (TU) Chemnitz verzeichnet mit seiner Raucherambulanz beträchtliche Erfolge im Kampf gegen die Nikotinsucht.

Herr Dr. Mühlig, wie stehen die Chancen der Raucher, die bei Ihnen dem Nikotin abschwören wollen?

Stephan Mühlig: Ich habe seit dem Jahr 2004 bisher in meinen Raucherambulanzen Dresden und Chemnitz etwa 150 Raucher therapiert. Wir begleiten die Kurse wissenschaftlich und werten sie aus. Sie werden ständig optimiert. Unmittelbar nach einem solchen Kurs verzichteten 90 Prozent der Teilnehmer auf die Zigarette. Aber das schwierigste ist, bei diesem Entschluss zu bleiben.

Und wie kriegen Sie das hin?

Wir haben noch etwa ein halbes Jahr nach dem Kurs eine telefonische Nachbetreuung für die Kursteilnehmer. Nach sechs Monaten liegt die Erfolgsquote immer noch bei zwei Drittel. Das ist im Vergleich mit anderen Raucherentwöhnungs-Programmen immer noch ein sehr guter Wert.

Was ist das Besondere an Ihren Kursen?

Wir haben eine spezielle Zusammenstellung von einzelnen Bausteinen. Wir machen erst mal intensive Verhaltensanalysen und steigern die Motivation der Teilnehmer, indem wir sie zum Beispiel auf den Rauchstopp vorbereiten. Der erfolgt nämlich nicht sofort. Plötzlich sind dann alle ganz heiß darauf, endlich mit dem Rauchen aufzuhören. Der Kurs findet zwar in der Gruppe statt, aber trotzdem gehen wir individuell vor. Jeder findet mit unserer Hilfe seinen eigenen Weg, um vom Nikotin wegzukommen.

Wie lange dauert ein Kurs?

Wir treffen uns zehnmal abends, im Abstand von ein bis maximal drei Wochen. Zeitlich stimmen wir uns mit den jeweiligen Teilnehmern ab. Es sind übrigens noch Plätze frei für den nächsten Kurs. Die meisten Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten.

Arbeiten Sie auch mit Hausärzten zusammen?

Nicht generell, nur wenn es sinnvoll erscheint, die Raucher-entwöhnung durch Medikamente zu unterstützen. Die harte Tour ohne Tabletten ist aber oftmals wirksamer, weil die eigene Leistung dadurch besser zu erkennen ist. Viele Teilnehmer wollen auch gar keine Medikamente.

Welche Rückmeldungen bekommen Sie von Ihren bisherigen Teilnehmern?

Ich höre immer wieder, dass sie es als sehr positiv beurteilen, dass sie so viele Informationen von uns bekommen. Sie erfahren zum Beispiel etwas über Entzugserscheinungen und wie die funktionieren. Wer weiß, dass diese Suchtattacken ganz plötzlich auftreten und nach ein paar Minuten auch wieder abflauen, kann viel besser damit umgehen.

Haben Sie eigentlich selbst auch mal geraucht?

Ja, ich war 30 Jahre lang ein extrem abhängiger Raucher. Meine erfolglosen Versuche, mit dem Rauchen aufzuhören, zogen sich über zehn Jahre hin, bis ich tatsächlich krank wurde. Seit fünf Jahren bin ich jetzt Nichtraucher.

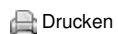
Weitere Informationen unter

www.raucherambulanz-chemnitz.de



Professor Dr. Stephan Mühlig von der TU Chemnitz
Bild:

« Zurück



Drucken



Speichern



Versenden

Nach Oben ↕

Kommentare zum Artikel

Zu diesem Artikel sind keine Beiträge vorhanden.

Um Beiträge schreiben zu können, müssen Sie eingeloggt sein!

Login/-out	
Benutzername:	<input type="text"/>
Passwort:	<input type="password"/>
<input type="button" value="einloggen"/>	<input type="button" value="registrieren"/>
<input type="checkbox"/> Login über Cookie merken	