

„Ein leidenschaftlicher Raucher, der immer von der Gefahr des Rauchens für die Gesundheit liest, hört in den meisten Fällen auf – zu lesen.“
Winston Churchill (1874–1965), britischer Staatsmann

ZUM WOCHENENDE



Morgen ist Welt Nichtraucherstag 2008. Sven Neubauer hat gut lachen. Guten Gewissens kann er erstmals „mitfeiern“. Nach über 20 Jahren hat er sich vom blauen Dunst verabschiedet.

Party für die letzte Zigarette

Der Abschied vom qualmenden Laster ist in erster Linie „Kopfsache“ – Nur wer aus eigenem Antrieb will, hat eine Chance durchzuhalten

VON UTE KRERS (TEXT) UND UWE MANN (FOTOS)

Sich das Rauchen abzugewöhnen ist doch ganz einfach – ich habe das schon mehrmals geschafft! Das ist der Lieblingspruch eines Freundes, wenn es um das Thema geht. Mit einem etwas gequälten Lächeln quittiert er stets die Heierkel der anderen. Seufzt ja, er kennt seine Schwäche. Aber was ihn beruhigt: Er ist nicht der einzige Raucher, der den Abschied vom blauen Dunst immer wieder vergeblich versucht. Umfragen besagen, dass 90 Prozent der Raucher sich das Rauchen eigentlich abgewöhnen wollen. Doch ohne professionelle Hilfe schaffen es nur drei bis sechs Prozent dauerhaft.

„Kaffee?“
„Gern. Hätten Sie zu dieser Tasse Kaffee jetzt eine Zigarette geraucht?“

„Natürlich. Kaffee und Zigarette, das gehört doch für fast jeden Raucher zusammen. Sonst fehlt etwas, und der Kaffee schmeckt nur halb so gut.“

„Und jetzt?“
„Ja, ich seit kürzern wieder Kaffee trinken. In der ersten Zeit habe ich früh Tee getrunken, jeden Kaffee vermieden. Das ist ein Trick.“

Anfangsdialog im Gespräch zum Thema Nichtraucher. Der Chemiker Sven Neubauer hat sich das Rauchen abgewöhnt. Am 11. April, an dem es in seinem Kalender, hat er die letzte Zigarette geraucht. Nach über 20 Jahren und mit einem Quantum von etwa 30 Glimmstängen am Tag. Er spricht darüber, „Auch das ist ein Trick.“

Der 39-jährige Sven Neubauer, technischer Leiter in einem Sanitärbetrieb, hat professionelle Hilfe in Anspruch genommen. Kein Pflaster, keine Kaugummi, kein Medikament, sondern „Kopfhilfe“, wie er es nennt. Neubauer war, und ist es zur Nachbetreuung noch, „Patient“ in der Raucherambulanz Chemnitz.

Zu Beginn des Jahres wollte er Abschied von seinem qualmenden Laster nehmen. Ernsthalt und wohl überlegt war das, keine Schwärme in der Silvesternacht, in der wohl

das Nicht-mehr-Rauchen-wollen zu den meist gefassten Vorsätzen gehört. Sven Neubauer hat sich bei seiner Krankenkasse kündigt gemacht, wollte einen Kurs belegen. „Die Gründe waren ziemlich lapidar: Ich konnte mich selbst nicht mehr riechen. Dreimal Duschen am Tag hat nichts genützt, ich hatte das Gefühl, aus jeder Hautpore nach Quaim zu stinken. Und ich kam mir auch, aber das war nur der zweite Grund, ziemlich unklar vor. Drittes spielte unbewusst sicher auch das Nichtraucherverbot in Kneipen eine Rolle. Mit der Zigarette vor der Tür zu stehen, während am Tresen mein Bier auf mich wartet, fand ich ziemlich blöd.“

Die Krankenkasse konnte ihm drei Kurse anbieten, in der Raucherambulanz Chemnitz ging es am schnellsten los. So fiel die Wahl nicht schwer. „Und es war ein Glücksgriff!“ sagt Neubauer.

Die Raucherambulanz wird geführt von Psychologen der TU Chemnitz unter Leitung von Stephan Mühlh, Inhaber der Professur klinische Psychologie an der Chemnitz Uni – einst selbst starker Raucher mit unzähligen Entwöhnungsversuchen. Er bietet, an sich selbst erfolgreich „getestet“, wissenschaftlich fundierte Tabakentwöhnung. Der Kurs geht über zehn Gruppensitzungen, die jeweils mindestens 90 Minuten dauern. Dabei lernen die Teilnehmer, sich auf den Tag X, den Tag, an dem sie ihre letzte Zigarette zuzubereiten, bekommen Ernährung- und Entspannungstipps und lernen, standhaft zu bleiben.

Aufgeschrieben ist das schnell und für einen Nichtraucher auch kein Problem. Wie aber schätzt der Ex-Raucher Sven Neubauer den Weg ein?

„Heute sage ich, dass ich es mir eigentlich noch schwerer vorgestellt habe. Aber das spricht ja wohl in erster Linie für den Kurs.“ Nein, er sei eigentlich kein sehr willensstarker Mensch, lasse sich leicht beeinflussen. Und doch hat er in seinem Freundeskreis den Bann gebrochen. Er ist der einzige, der mit Rauchen aufgehört hat. „Werde er anfangs noch belächelt

und mit Sprüchen wie „Das schaffst du nie“ bedacht, sind die Freunde merklich stiller geworden, ziehen den Hut vor ihm. „Bissel neidisch sind sie bestimmt auch. Ich bin mir sicher, früher oder später steckt mein Nichtraucher an.“

„Aber die erste Woche möchte ich nicht noch einmal mitmachen. Das waren harte Entzugsercheinungen. Ich habe gekämpft mit mir und gleichzeitig gegen mich. Manchmal bin ich abends schon um sieben oder halb acht ins Bett gegangen, nur um im Schlaf zu vergessen. Und von wegen, als Nichtraucher können Sie Geld sparen. Das habe ich anfangs in Bonbons investiert.“ Vielleicht aber sei es gut, dass die ersten Tage, trotz der Bonbons, kein Zuckerschlecken waren. Dieses „Das will ich nicht noch einmal durchmachen“ ist auch eine starke Motivation, nicht wieder anzufangen.

„Einen habe ich in dem Kurs vor allem gelernt: Nicht mehr zu rauchen ist Kopfsache.“

Ich muss es wollen, wollen, wollen. Nur dann hat man die Kraft, auch durchzuhalten“, ist sich Sven Neubauer sicher. Er berichtet von einer

Reihe von Tricks, die er in der Raucherambulanz gelernt hat und die ihn gelehrt haben. Natürlich seien sie beim ersten Treffen mit Bildern von versteerten Lungen und mit schockierenden Zahlen konfrontiert worden: Zum Beispiel stirbt weltweit alle sieben Sekunden ein Mensch an den Folgen des Rauchens, in Deutschland allein sind es jährlich 140.000. „Aber meist weiß man das ja bereits und steckt sich trotzdem die nächste Zigarette an.“

Es folgte Schritt zwei: Die Teilnehmer mussten so genannte Raucherkarten ausfüllen. Jede einzelne Zigarette wurde protokolliert: Wann rauche ich? Wo, an welchem Ort rauche ich? Warum rauche ich? Was war jetzt der Auslöser für den Griff in die Schachtel? Wie ist mein allgemeines Empfinden? „Schon allein diese Schreibarbeit hat meinen Zigarettenkonsum täglich halbiert. Ich habe meine Raucherwohnheiten analysiert und meine „Lieblingsorte“ erkannt. Alles mit dem Ziel, diese Versuchungen zu umgehen.“

Neubauer hat Konsequenzen gezogen: Von Kaffee ist er auf Tee umgeschwenkt. In der Firma hat er sich ein „Nichtraucherauto“ geben lassen. Abends hat er den Fernseher ausgelassen, hat wieder mehr Sport getrieben. „Wir mussten sogar unsere Kippen sammeln und zum Treffen mitbringen, um mal ganz bewusst die Nase reinzustechen und den Dreck einzusaugen. Tolles Gefühl!“ Die Gruppe war für ihn wichtig, sie saßen alle im gleichen Boot.

Das hat angespart und gleichzeitig das Gefühl vermittelt, ich leide nicht allein. Dann musste sich jeder festlegen auf den konkreten Tag für die letzte Zigarette. „Jetzt, gleich und sofort! Ich habe das nächste Wochenende gewählt. Am Freitagabend wollte ich mit Freunden in unserer Stammeine noch einmal richtig einen drauf machen, den Abschied zelebrieren. Dann sollte Schluss sein.“ Neubauer wusste, dass an diesem

Wochenende keine Langeweile aufkommen durfte, dass er ein Programm machen musste und sich auch nach dem ersten Tag eine Belohnung gönnen sollte. Lange und viel schlafen, eine ausgiebige Fahrradtour und ein gutes Essen in einem feinen Restaurant war sein Plan. Er hat funktioniert.

Auch die Familie und Arbeitskollegen wissen, dass er, der starke Raucher, aufgehört hat. So einen Entschluss öffentlich zu machen, sich nicht zu verstecken, ist besonders wichtig. Im schlimmsten Fall wird nämlich auch das Scheitern öffentlich – und blamabel. Für harte Momente kennt Neubauer Entspannungsübungen. Aufstehen, tief durchatmen. Man hat ihm in der Raucherambulanz das Suchtverhalten wissenschaftlich erklärt. Er weiß, das Verlangen ist immer da. Wie bei einem Alkoholiker, wo ein Glas reicht, ist es bei ihm ein Zug, um das Erreichte zu gefährden. „Aber das Verlangen ist spürbar weniger geworden.“

„Fühlen Sie sich besser heute?“

Neubauer überlegt, will nicht sofort Ja sagen, auch wenn alle (Nichtraucher)Welt das von ihm erwartet. „In den ersten Tagen war ich ganz schön unten. Ich hatte das Gefühl, mir fehlt ein Stück Leben, ein Stück Lebensqualität. Warum tust du dir das an, hab ich mich gefragt. Aber nach diesen inzwischen sieben Wochen bin ich ziemlich stolz auf mich. Ich habe mein Leben umgestellt, fange früh den Tag eher an, arbeite abends eher ins Bett, ich spüre, dass ich konzentrierter arbeite. Ich treibe viel Sport und fühle mich relativ fit. Übrigens konnte ich mich schon in der dritten Nichtraucherwoche wieder mit meinen rauchenden Freunden treffen, ohne dass es mich gestört hat. Zweiseitig habe ich allerdings fünf Kilo zugenommen, das ist die Keheste der Medaille. Aber drei sind schon wieder runter.“

„Werden Sie auf Dauer Nichtraucher bleiben?“
Sven Neubauer zögert, er kennt die Redewendung von dem willigen Geist und dem schwachen Fleisch. „Mein Verstand sagt ja.“

Mit Profis gegen die Nikotinsucht

Morgen ist Welt Nichtraucherstag – Anlass, sich dem Teufels Nikotin anzuschließen. Die Raucherambulanz der TU Chemnitz hilft Betroffenen, sich von ihrer Sucht zu befreien.

Seite 2



Grenzenloses Kultur-Angebot

Am 11. Juni beginnt in Thüringen das Festival Mitte Europa 2008. Bis zum 1. August bietet die Reihe in Sachsen, Bayern und Böhmen wieder sehr viel bemerkenswerte Kultur.

Seiten 3,4,5,6



Grabesstelle vor dem Knall

Heute vor 10 Jahren, am 30. Mai 1968 kurz vor 10 Uhr, wurde Leipzig von einem gewaltigen Knall erschüttert. Die Unruhmärkte fiel in Schutt und Asche. Nikolaus Krause war dabei.

Seite 7



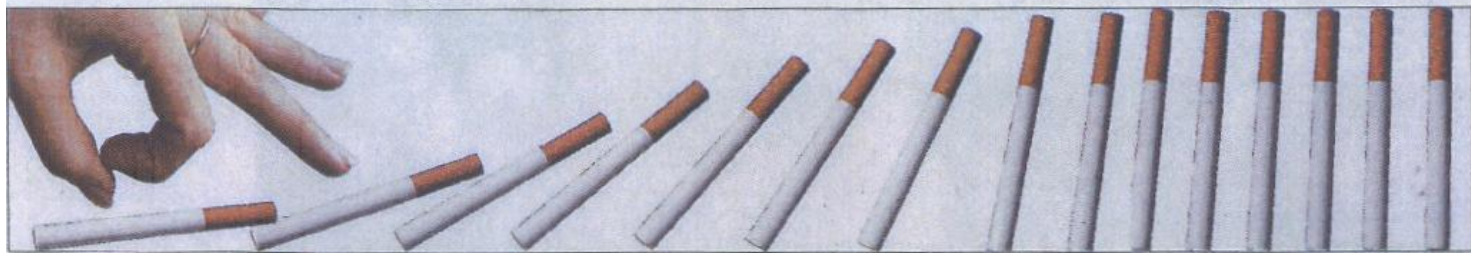
Fußball wird nicht langweilig

Kurz vor der Fußball-EM dreht sich auf der Rinderveree alles um die runde Leder. Tim Borowski berichtet über sein Leben als Profifußballer und interessanteste Fußball-Momente werden vorgestellt.

Seite 8



Weltnichtrauchertag



Der Weltnichtrauchertag am 31. Mai steht unter dem Motto „Rauchfreie Jugend“: Minderjährige sollen vor dem Einstieg ins Rauchen bewahrt werden. Denn Nikotin ist gefährlich. Es kann schnell abhängig machen. Viele Raucher wollen loskommen. Die Chance hierfür steigt für den, der die süchtig machenden Mechanismen kennt.

Mit Profis gegen Nikotinsucht

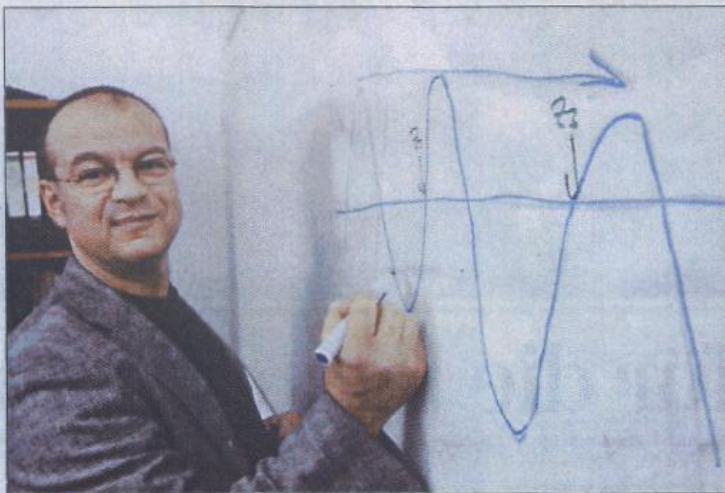
Spezielle Raucherambulanz der Universität Chemnitz bietet Betroffenen erfolgreich Hilfe beim Ausstieg aus dem Tabakkonsum

Pro Zigarette macht der Raucher 13 bis 20 Züge. Und 15 bis 20 Mal gibt es einen Kick, bei dem der Tabak Veränderungen im Gehirn auslöst. Unter anderem deshalb gehört Nikotin zu den am meisten süchtig machenden Drogen. Stephan Mühlig, Inhaber der Professur für klinische Psychologie an der TU Chemnitz, weiß, warum Abhängige so schwer von der Sucht loskommen. Mit ihm sprach Eva Prase.

Freie Presse: Sie sind selbstständig Nichtraucher?
Prof. Dr. Stephan Mühlig: Selbstverständlich ist das gar nicht. Ich komme aus einer ausgeprägten Raucherfamilie. Meine Mutter hat bereits geraucht, als sie mit mir schwanger war. Ich selbst habe 30 Jahre lang stark geraucht, rund 30 Zigaretten am Tag, und erst vor sechs Jahren aufgehört.

Freie Presse: Was hat sich verändert, seit Sie Nichtraucher sind?
Mühlig: Ich bin körperlich und geistig wieder leistungsfähiger, arbeite auf Dauer konzentrierter, habe keinen Husten mehr, die Kuzatmigkeit ist weg. Ich kann intensiver riechen und schmecken und fühle mich insgesamt nicht mehr so gestresst. Im allgemeinen erholt sich der Körper von den Belastungen durch das Rauchen erstaunlich gut: Bereits nach acht Stunden ist das Kohlenmonoxid im Blut gesunken und hat dem Sauerstoff Platz gemacht. Nach zwei Tagen verfeinern sich Geruchs- und Geschmackssinn. Nach fünf Jahren ist das Schlaganfallrisiko gesunken. Nach zehn Jahren hat sich das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, halbiert.

Freie Presse: Warum schaffen viele, die sich wie Sie das Rauchen abgewöhnen wollen, diesen Schritt nicht?
Mühlig: Der Rauchstopp an sich ist nicht das entscheidende Problem, das schaffen viele. Schwieriger ist, dauerhaft abstinenz zu bleiben. Man kann zwei Wege gehen: Entweder man hört von heute auf morgen auf, da kann es dem Raucher wegen der



Stephan Mühlig zeichnet eine typische Suchtkurve.

Entzugserscheinungen vorübergehend schlechter gehen. Aber nach vier bis sechs Wochen ist die Sache ausgestanden. Man kann auch langsam aufhören, mit Nikotinersatzstoffen arbeiten. Das dauert etwa drei Monate, der Entzug ist aber nicht so hart. Beide Wege sind möglich. Die Herausforderung ist aber in beiden Fällen: Durchhalten und nie wieder zur Zigarette greifen!

Freie Presse: Warum?
Mühlig: Wenn jemand nikotinsüchtig ist, verändern sich biochemische Vorgänge und Strukturen im Gehirn: Zum Beispiel steigt die Zahl der Rezeptoren zur Aufnahme von Nikotin. In der Regel bilden sich, je länger und stärker man raucht, mehr Rezeptoren. Diese erzeugen dann den „Suchthunger“, also den Drang nach der Zigarette. Und je mehr Rezeptoren, desto größer der Rezeptorhunger. Hört man

mit dem Rauchen auf, stellen sich nach und nach die veränderten Körperfunktionen wieder auf Normalmaß ein, das heißt, auch die Rezeptoren werden sozusagen in einen Schlafzustand versetzt. Aber die Rezeptoren sind noch da. Bei der ersten Zigarette, die ein früherer Raucher sich gönnt in dem Glauben, sie könne nichts schaden, ist der Rückfall programmiert. Dann entsteht ein plötzliches unstillbares Suchtverlangen, auf das man überhaupt nicht vorbereitet ist. Viele ehemalige Raucher werden dabei sofort wieder rückfällig und rauchen anschließend mindestens so viel wie früher. Genauso ist es bei Alkohol und anderen Drogen. Diesen Zusammenhang kennen viele nicht.

Freie Presse: Ist denn jeder, der raucht, süchtig?
Mühlig: Nein, Nikotin macht nicht zwangsläufig süchtig. Wir gehen

davon aus, dass nur etwa jeder zweite Raucher süchtig ist.

Freie Presse: Woran liegt das?
Mühlig: An der genetisch bedingten Ansprechbarkeit auf Nikotin. Zigarettenmenge und Dauer des Rauchens sind dagegen nicht so ausschlaggebend. Es gibt einerseits Menschen, die bei niedrigem Konsum abhängig sind und andere, die schon lange und auch viel rauchen und nicht süchtig sind.

Freie Presse: Was sind dem spezifische Suchtkriterien?
Mühlig: Wenn jemand die Nikotindosis stetig erhöht, wenn er zwanghaft raucht, häufig den Wunsch hat, mit dem Rauchen aufzuhören oder es einzuschränken, es aber nicht kann. Wenn jemand weiter raucht, obwohl er negative Wirkungen wie Raucherhusten, Kopfschmerzen, Durchblutungsstörungen spürt – dann sind Suchtkriterien erfüllt.

Freie Presse: Warum meinen Experten, dass Nikotin sehr gefährlich ist?
Mühlig: Tabak ist der Stoff, der nach Heroin am stärksten abhängig macht. Die Ursache hierfür ist, dass er sehr schnell wirkt. Bereits sieben Sekunden nach einem Zug erreicht das Nikotin das Gehirn – und führt zu einem Kick. Eine Zigarette raucht man in etwa zwanzig Zügen. Bei zwanzig Zigaretten am Tag gibt es 400 Kicks.

Freie Presse: Und was geschieht bei diesen Kicks, das abhängig macht?
Mühlig: Nikotin führt im Gehirn unter anderem zur Ausschüttung von Botenstoffen wie Dopamin, die Gefühle wie Freude, Wachheit, weniger Appetit, aber auch Beruhigung und Entspannung auslösen. Der Körper reagiert, in dem er die natürliche Botenstoff-Produktion drosselt und zugleich Gegenstoffe produziert. Er gewöhnt sich an die Nikotinzufuhr, wir sprechen von Toleranzentwicklung. Der Süchtige muss immer mehr Nikotin aufnehmen, um nach einer Zigarette Gefühle wie Euphorie, Entspannung und Ruhe zu empfinden.

Freie Presse: Beim Absetzen läuft dann die körpereigene Biochemie zeltweise völlig durcheinander.

Mühlig: Ja, so ist es. Plötzlich sind viel zu wenig Botenstoffe da. Das zugeführte Nikotin fehlt ganz, und die körpereigene Produktion ist stark zurückgefahren. Gleichzeitig werden sogar noch eine Weile Gegenstoffe produziert, die die Botenstoffmenge weiter vermindern. Daraus folgt ein Zustand extremer Unterversorgung, Nervosität, Aggressivität, Schlafstörungen und natürlich starkes Verlangen, zu rauchen, sind einige Symptome. Doch es bestehen gute Chancen aufzuhören, weil sich nach einigen Tagen das biochemische Gleichgewicht wieder normalisiert. Die gegenregulativen Stoffe sinken, die körpereigene Dopaminproduktion steigt.

Freie Presse: Was sind Gründe für die hohen Rückfallquoten?
Mühlig: Viele Süchtige kennen die Mechanismen nicht, lassen sich Irgezwamm verführen und denken, eine Zigarette schadet nichts. Ich kenne Betroffene, die waren zehn, zwölf Jahre abstinent, und dann hat eine Zigarette für den dauerhaften Rückfall gereicht. Zudem ist Tabak jederzeit verfügbar, es gibt keine Beschaffungskriminalität, das erleichtert den Rückfall. Ein weiterer Grund ist, dass Nikotin nicht nur physisch, sondern auch psychisch stark abhängig macht.

Freie Presse: Wie ist das zu verstehen?
Mühlig: Bei der psychischen Abhängigkeit verbindet der Raucher Situationen, Gefühle und Bedürfnisse mit dem Griff zum Glühmännchen. Viele rauchen beim Kaffeetrinken, nach dem Essen oder bei einer geistig anstrengenden Tätigkeit. Diese Situationen werden so zu Auslösern, die unmittelbar mit der Zigarette verknüpft werden: Dem Raucher schmeckt der Kaffee dann scheinbar nur mit Zigarette oder er glaubt, nur konzentriert arbeiten zu können, wenn er raucht. Im Alltag werden viele Situationen mit dem Rauchverhalten verknüpft. Der automatisierte Griff zur Zigarette, die Illusion, das Rauchen für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu brauchen, machen die psychische Abhängigkeit aus. Und diese wird über Jahre sehr stabil „programmiert“.

Freie Presse: Sie bieten mit der Raucherambulanz an der TU Chemnitz Betroffenen professionelle Hilfe beim Ausstieg. Auf welche Erfolgsquoten können Sie verweisen?
Mühlig: Am Ende des Kurses sind mehr als 80 Prozent Nichtraucher, nach sechs Monaten noch mehr als zwei Drittel. Über den langfristigen Erfolg haben wir noch keine ausreichenden Daten. Im Allgemeinen schaffen es 30 bis 40 Prozent der Teilnehmer an Raucherkursen langfristig aufzuhören. Das ist zwar kein schlechtes Ergebnis, wenn man weiß, dass ohne professionelle Hilfe nur drei bis sechs Prozent von der Sucht wegkommen. Aber wir wollen diese Quote noch verbessern.

Service: Die Raucherambulanz Chemnitz ist unter 0371/531-27470 oder per E-Mail raucherambulanz@web.de zu erreichen.

NACHRICHTEN

Ex-Raucher geben ein gutes Beispiel

Wenn ein Mensch mit dem Rauchen aufhört, beendet häufig auch Raucher in seinem Umfeld ihren Tabakkonsum. Dies ist das Ergebnis von Forschern der Harvard-Universität in Boston. Demnach liegt die Wahrscheinlichkeit, dass Bekannte aus dem engeren Umfeld ebenfalls auf den Griff zum Glühmännchen verzichten, bei 36 Prozent, wenn man selbst mit dem Rauchen aufhört. Bei engen Freunden verzichtet jeder Zweite auf das Laster, wenn jemand den ersten Schritt wagt. Bei Ehepartnern liegt die Zahl mit 67 Prozent noch höher. Am Arbeitsplatz folgen 34 Prozent der Mitarbeiter in kleineren Firmen dem Beispiel eines Kollegen. (mp/bp)

Krebszentrum will mehr Maßnahmen

Das Deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg hat mehr Maßnahmen gefordert, um Kindern und Jugendlichen das Rauchen zu erschweren. Kinderzigaretten aus Kaukummi oder Schokolade sollten ebenso verboten werden wie der Verkauf von Tabakwaren rund um die Uhr sowie die Tabakwerbung. Auch sollten Süßwaren-Automaten nicht neben Zigaretten-Automaten platziert werden, heißt es in einer neuen Publikation, die das Zentrum anlässlich des Weltnichtrauchertages vorstellte. In Deutschland rauchen den Angaben zufolge derzeit mehr als 1,3 Millionen Kinder und Jugendliche. (epd)

Rund 20 Millionen Deutsche rauchen

In Deutschland rauchen ungefähr 20 Millionen Menschen, wobei in jeder Altersstufe mehr Männer als Frauen rauchen. Der durchschnittliche Tabakkonsum von etwa drei Viertel aller Raucher und Raucherinnen liegt bei fünf bis 20 Zigaretten täglich. Der Anteil der starken Raucher mit 20 oder mehr Zigaretten beträgt 16 Prozent, 97 Prozent der Raucher konsumieren Zigaretten, wobei in den vergangenen Jahren ein Trend hin zu selbst gedrehten Glühmännchen zu verzeichnen war. (epd)



Teufelskreis: Süchtige müssen immer mehr Nikotin aufnehmen, um nach einer Zigarette positive Gefühle zu empfinden.

—Foto: Moxart/epd