

Der letzte Zug: Aufhören ist harte Arbeit

Wernigeröder Nikotin-Therapeut zeigt am Weltnichtrauchertag Wege aus der Sucht auf

Heute ist Weltnichtrauchertag. Er soll dazu ermutigen, das Rauchen aufzugeben. Doch das ist ein hartes Stück Arbeit, sagt Nikotin-Therapeut Klaus-Dieter Krebs. Die Harzer Volksstimme hat Passanten in Wernigerode zu der qualmenden Angewohnheit befragt.

Von Julia Schneider und Julia Angelov

Wernigerode • Jeder dritte Deutsche ist abhängig von Zigaretten. Jahr für Jahr sterben zwischen 100 000 und 140 000 Menschen in der Bundesrepublik an den Spätfolgen des Rauchens. „Niko-

tin erzeugt eine ähnlich starke seelische Bindung wie Heroin“, weiß Klaus-Dieter Krebs. Der Leiter der komplementären Einrichtungen des Suchtmedizinischen Zentrums Harz ist ausgebildeter Nikotintherapeut.

Er behandelt regelmäßig Menschen, die mit dem Rauchen aufhören wollen und weiß um den Reiz, der von der Zigarette ausgeht. „Das Gesamtpaket aus Kommunikationshilfsmitteln, der seelischen Bindung des Nikotins und dem Ritual des Inhalierens macht das Rauchen zum Nuckel für Erwachsene“, sagt er. Oftmals werde die Gefahr hinter der „Kippe“ unterschätzt, weil der Krankheitsverlauf um ein vielfaches länger als bei Alkohol und anderen Drogen ist.

„Wer wirklich aufhören will,

sollte sich gut darauf vorbereiten, die Ernährung umstellen, Sport treiben und darauf gefasst sein, wenn einen wieder der Jieper nach einer Zigarette packt“, so Krebs. Wer häufig spontan aufhört und immer wieder rückfällig wird, resigniert irgendwann. Es geht auch anders: In neun Sitzungen versucht Klaus-Dieter Krebs in einem so genannten Rauchfrei-Programm, das das Institut für Therapieforchung entwickelt hat, Abhängigen das Qualmen dauerhaft abzugewöhnen.

„Ein Drittel der Patienten ist danach geheilt und wird nie wieder rückfällig“, berichtet er über das Ergebnis einer Langzeitstudie. Dabei sei es egal, ob man es von heute auf morgen sein lässt oder Schritt für Schritt weniger rauche. „Wer aufhören will, kann

es schaffen“, ist er überzeugt. Er appelliert auch an Nichtraucher, sich nicht passiv dem Qualm auszusetzen und lieber den Raum zu verlassen.

Wer sich in Wernigerodes Fußgängerzone zum Thema Rauchen umhört, trifft auf äußerst unterschiedliche Auffassungen. Anders als der 24-jährige Marten Staudenraus haben viele Menschen zumindest in ihrer Jugend schon einmal am Glimmstengel gezogen. „Aber mich hat das nie interessiert“, sagt der junge Mann aus Ballenstedt. Auch Gruppenzwang habe er nie erlebt und so habe er eben gar nicht erst angefangen.

Das Einstiegsalter liegt übrigens zwischen zwölf und 14 Jahren. „Ich sehe keinen Grund, aufzuhören“, sagt Wolfgang Wagner aus Wernigerode. Auch wenn

seine Ehefrau mit dem Qualmen aufhört, würde er es nicht lassen. Ältere Menschen sagten der Volksstimme, dass spätestens, wenn sie selbst oder ein Familienmitglied davon krank werde, mit dem Rauchen aufgehört werden müsse.

Wer mit dem Gedanken spielt, Zigaretten für immer aufzugeben, kann sich an die Mitarbeiter der Psychosozialen Beratungsstelle in der Degenerstr. 8 in Wernigerode wenden. „Das Rauchfrei-Programm wird von den Krankenkassen bezuschusst“, so Krebs. „Raucher sind abhängig und sie haben es schwer, die Zigaretten aufzugeben. Deshalb ist es ratsam, sich Hilfe zu holen.“ Die Weltgesundheitsorganisation hat den Weltnichtrauchertag übrigens 1987 ins Leben gerufen.



„Ich habe noch nie in meinem Leben an einer

Zigarette gezogen und werde auch nicht mit dem Rauchen anfangen. Für mich als aktiven Karatesportler wäre das sowieso von Nachteil.“

Marten Staudenraus (24), Ballenstedt



„Früher habe ich geraucht, wegen meinen beiden

Kinder ließ ich es allerdings. In der Schwangerschaft haben mir die Zigaretten ohnehin nicht mehr geschmeckt, da fiel das Aufhören leicht.“

Grit Leuthold (37), Wernigerode



„Seit der Lehre in meiner Jugend bin ich Raucher

und werde es auch immer bleiben. Zigaretten sind alles, was ich mir gönne. Eine Schachtel am Tag – das hat mir bisher nicht geschadet.“

Wolfgang Wagner (47), Wernigerode



„Mein Vater hat Pfeife geraucht. Als meine

Schwester und ich Kinder waren, haben wir das auch mal probiert. Das war so scheußlich, dass wir bis heute Nichtraucher geblieben sind.“

Heidrun Hoffmeister (67), Veckenstedt



„Ich rauche, seit ich 15 bin, obwohl meine Mutti

strikt gegen das Rauchen ist. Auch mein bester Freund raucht nicht. Weil ich bald mit ihm zusammenziehe, höre ich nun schrittweise auf.“

Rebecca Fink (18), Wernigerode