

# Nicht rauchen für Fortgeschrittene

Als zertifiziertes onkologisches Zentrum bietet das St.-Franziskus-Krankenhaus Kurse zur Tabakentwöhnung an. Teilnehmen können alle, die ihr Verhalten nachhaltig ändern möchten. Meist bringt die erste Woche schon Besserung.

VON BETTINA ZIMMERMANN

„Die meisten Patienten sind durch das inhalative Zigarettenrauchen erkrankt“, sagt Dr. Andreas Meyer (60) Chefarzt der Klinik für Pneumologie am Krankenhaus St. Franziskus. Durch die Weltgesundheitsorganisation WHO sei der Zusammenhang bei Krankheiten wie dem Lungenemphysem oder dem Bronchialkarzinom klar definiert, und diese Fälle machten mehr als die Hälfte seiner Arbeit aus. „Der Rat zur Tabakentwöhnung gehört fest zur Betreuung dieser Patienten.“

Das Lungenkrebszentrum bildet mit dem Zentrum für Kopf- und Halstumore, dem Prostatazentrum und dem Darm- und Rektumzentrum ein zertifiziertes onkologisches Zentrum am St. Franziskus und muss als solches auch Kurse zur Tabakentwöhnung anbieten.

Das ist das Feld von Sigrig Meyer (58). Die Ehefrau des Pneumologen leitet die „Rauch-frei-Kurse“ am Klinikum und arbeitet in der Suchtprävention mit Schülern. In den Kursen werden die Teilnehmer aufgeklärt, warum es so schwierig ist, mit dem

Sigrig Meyer. Erlernte Verhaltensmuster gelte es zu „überlernen“. „Wir untersuchen das individuelle Rauchverhalten, indem wir für gerauchte Zigaretten eine Strichliste führen.“

Gemeinsam würden Alternativen erarbeitet, was man stattdessen tun könnte, und es werde ein Zeitpunkt zwischen dem

kalkulieren.“ Da helfe es schon, stets klein geschnittenes Obst und Gemüse oder Pfefferminz-Bonbons parat zu haben – meist nehme man die zwei Kilo auch wieder ab. Dennoch seien die ersten Tage einer Tabakentwöhnung bisweilen „wie eine Grippe“, sagt die Expertin. Doch bringe bereits die erste Woche meist schon Besserung. „Geschmack, Geruch, Kondition, weniger Husten, oft braucht es weniger Medikamente. Und es setzt ein Gefühl der Unabhängigkeit ein, das motiviert.“

Studien zeigten, sagt Andreas Meyer, „dass der Rauchstopp zu jedem Zeitpunkt Vorteile für den Patienten bringt“. Dies seien eine bessere Lebensqualität, leichteres Atmen, bessere Kondition und eine bessere Prognose bezüglich bereits bestehender Erkrankungen oder aber deren Entstehung.

Sigrig Meyer betreut nicht nur Patienten des Hauses. „Ich habe auch Zuweisungen von niedergelassenen Ärzten und aus anderen Kliniken, etwa der Urologie oder der Kardiologie.“ Jeder könne sich anmelden. Es gebe Studien zu ähnlichen verhaltenstherapeutischen Programmen, die zeigten, dass 38 Prozent der Teilnehmer dauerhaft rauchfrei blieben. „Aber die anderen haben auch profitiert“, sagt die Diplompädagogin. „Das Scheitern gehört dazu“, fügt Andreas Meyer hinzu. Wichtig sei, nach einem Rückfall nicht zu warten, sondern



Dr. Andreas Meyer (Pneumologie) und seine Frau Sigrig sind Experten für Raucherentwöhnung. FOTO: JÖRG KNAPP

## Rauchfrei - Schritt für Schritt

**Wann** Sechs Abendveranstaltungen mit einer Länge von jeweils etwa 90 bis 120 Minuten, jeweils donnerstags ab 18 Uhr

**Wo** Im Schulungsraum der Klinik für Pneumologie am Krankenhaus St. Franziskus, Viersener Straße 450

**Die Kursgebühr** von 100 Euro wird großenteils von der Krankenkasse übernommen.

**Telefon** 02161 8924601

**Internet** Informationen zum Krank...

Anlass zur Tabakentwöhnung sei – neben einer Erkrankung oder einer bevorstehenden Operation – oft ein Gefühl der Unfreiheit. Sigrig Meyer: „Meist ist es die fehlende Freiheit, die stört, die Abhängigkeit von der Zigarette.“ Die meisten Raucher fingen im Jugendalter an, statistisch fänden sich die meisten Raucher in der Gruppe der 25- bis 55-Jährigen.

Doch die Werbung richte sich zu nehmend auch an Jugendliche – für diese erleichterte die Zigarette die Kontaktaufnahme. „Die Werbeindustrie zielt interessanterweise genau auf diesen Punkt, die Freiheit. Doch die Freiheit wird in Wirklichkeit genommen“, kritisiert Andreas Meyer. Zwar sei die Zahl der jungen Raucher seit dem Jahr 2001 von mehr als 20 auf mittlerweile unter elf Prozent gesunken – dennoch s...