GESÜNDER OHNE ZIGARETTE

Nikotin. Auch Raucherentwöhnung gehört zum Präventionsprogramm der BVA.

Die Zahlen sprechen für sich: 2,3 Millionen Menschen greifen in Österreich regelmäßig zur Zigarette, das sind 36 Prozent der Männer und 23 Prozent der Frauen. Ein Drittel aller Herz- Kreislauferkrankungen und fast 90 Prozent der Lungenkarzinome werden durch Rauchen verursacht, 14.000 Menschen sterben pro Jahr direkt oder indirekt an den Folgen des Rauchens. Bedenklich stimmt, dass die Zahl vor allem jugendlicher Raucher zunimmt: so beginnen die meisten regelmäßigen Raucher bereits im Teenager-Alter. Und hier fällt vor allem der große weibliche Raucheranteil auf: Im Alter von 15 Jahren rauchten in Österreich 30 Prozent der Burschen, aber 36 Prozent der Mädchen regelmäßig!

Im Zusammenhang damit eröffnen sich neue Risken. Erwiesenermaßen schadet Rauchen während der Schwangerschaft bereits in hohem Maß dem ungeborenen Kind – Fehlgeburten, Plazenta-Lösungen und Missbildungen sind nur allzu oft die Folgen. Auch sind Babys von Raucherinnen in der Regel kleiner und haben ein geringeres Gewicht als solche von Nichtraucherinnen. Und nicht zuletzt stellt auch Passivrauchen gerade für Säuglinge und Kleinkinder ein erhebliches Risiko dar.

Das schwere Aufhören

Die meisten Raucherinnen und Raucher kennen die Risiken, und viele haben auch bereits versucht aufzuhören. Oft sind gute Vorsätze Anlass, manchmal auch erste körperliche Beschwerden. Und trotzdem – am Ende ist die Sucht stärker!

Daher ist von Anfang an der psychologische Ansatz hilfreich: Analysieren Sie, in welchen Situationen Sie zur Zigarette greifen und versuchen Sie, solche zu vermeiden. Beginnen Sie mit dem Aufhören in einer stressfreien Zeit, suchen Sie den Kontakt zu anderen „Aufhörwilligen“. Ablenkung durch Hobbies und Aktivitäten sind sicher hilfreicher als „Ersatzdrogen“ wie Süßigkeiten. Loben Sie sich für jeden rauchfreien Tag! Ein rauchfreier Arbeitsplatz fördert das Abgewöhnen – Nichtraucherräume sollten in öffentlichen Dienststellen bereits die Regel sein. In den Apotheken werden zahlreiche Präparate wie Pflaster, Kaugummi oder Zyban als Hilfe zur Raucherentwöhnung angeboten. Allerdings werden die Kosten dafür von den Krankenkassen nicht übernommen.

Raucherentwöhnung á la BVA

Die BVA bietet im Rahmen ihres dreiwöchigen Präventionsaufenthaltes im Therapiezentrum Buchenberg in Waidhofen/Ybbs eine Raucherentwöhnung an. Das Konzept besteht aus den Modulen Motivation, Verhaltenstherapie, Ernährungsberatung, Nikotinersatz, Bio-Feedback, gegebenenfalls ergänzt durch Akupunktur, Ergometertraining und CO-Messung.

Im Rahmen der Diagnostikphase werden eine Lungenfunktionsmessung, ein Fahrradbelastungstest sowie fakultativ eine Herz-Ultraschalluntersuchung durchgeführt; in Einzelgesprächen werden persönliche Motivation und individuelle Risikofaktoren erörtert. Auf Grund all dieser Parameter erhält jeder „Entwöhnungswillige“ ein auf seine individuellen Bedürfnisse zugeschneidertes Programm.

Der Erfolg gibt der BVA Recht: zwei Drittel der Präventionspatienten nehmen dieses Angebot in Anspruch – die Erfolgsquote bei Abschluss der Kur liegt bei 70 Prozent. Derzeit läuft eine Evaluierung hinsichtlich des Langzeiterfolgs, der – und das sollte abseits aller gesundheitlichen Risiken ebenfalls als zugkräftiges Argument dienen – sich auch finanziell auswirken sollte:

Wenn Sie eine Packung Zigaretten am Tag rauchen und dafür 3 Euro pro Schachtel bezahlen, so kostet das im Jahr 1.095 Euro. Was alles könnten Sie sich darum kaufen?!