

Presseveröffentlichung | Mittendrin Bottrop | 4. Februar 2017

BOTTROP

Die letzte Zigarette

„Rauchfrei-Programm“ des KKH bietet Tabakentwöhnung mit 83-prozentiger Erfolgsquote


Geschmacksnerven kaputt? Riechempfinden verloren? Beim Joggen schlechte Figur gemacht? „Wer raucht, hat diese Probleme“, redet der Mediziner Mark Asante nicht drumherum. Er rät zur Teilnahme am Tabakentwöhnungskurs, den das Knappschafts-Krankenhaus anbietet.

Rauchen schadet nicht nur der Gesundheit, es kostet auch Geld. Wer aufhört, könne mit dem ersparten Geld schöne Dinge kaufen, macht Dr. med. Asante den Teilnehmern des Informationsabends Appetit auf ein rauchfreies Leben. Angeboten wird ein Kurs, der hilft, das „Raucherverhalten zu durchbrechen“ und „Denkfehler aufzuspüren und Alternativen zum Suchtdruck von körperlicher Abhängigkeit des Nikotins zu entdecken“. „Am vierten Treffen wird die letzte Zigarette geraucht“, stellt die vom Institut für Therapieforschung zertifizierte Rauchfrei-Trainerin Bettina Sarau das Ziel vor, dessen Erfolge bald deutlich würden. Eine Rückfallpro-

phylaxe helfe, sie nicht zu verlieren. Die aschfahle Gesichtshaut des Rauchers werde durch Nichtrauchen rosiger und das Treppensteigen verliere seine Probleme. Eine individuelle Beratung im vereinbarten Telefongespräch gebe Halt und Hilfe, berichtet Sarau von ihren Erfahrungen mit anderen Kursteilnehmern, die zum Abschluss bei einem geselligen Treffen ihrer Vorbildfunktion und Ausgabenersparnis bewusst würden.

„Kann man das schaffen?“ stellte eine Raucherinstimme die Frage. „Die Erfolgsquote liegt bei 83 Prozent, dass die Kursteilnehmer nach einem halben Jahr immer noch rauchfrei sind“, habe eine Umfrage ergeben. „Raucher wissen selbst wie ungesund ihr Tun ist“, verzichtet Sarau auf Schockbilder. Sie setze darauf, einen motivierenden Kurs anzubieten. „Auch wer lange raucht, kommt aus der Sucht raus!“ erklärt der Internist Asante, dass es auf „Training und Willen“ ankomme: „Im Kurs lernen Sie beides.“ Die positive gesundheitliche Wirkung komme: „Nach einem Monat ma-

chen sich Verbesserungen bemerkbar.“ Das „Rauchfrei-Programm“ (180 Euro) sei von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und würde bei einer Kursteilnahmebescheinigung in der Regel mit 80 bis 100 Euro unterstützt. Doch auch ohne diese Finanzierungshilfe habe der rauchfreigewordene Absolvent schnell sein Geld verdient, da er kein Suchtgeld mehr bezahlen müsse. Informationen und Anmeldungen zu den Rauchfrei-Kursen sind möglich unter Tel. 02041/15-2260 oder -4040 und tabakambulanz@kk-bottrop.de.
pn


 Knappschafts-Krankenhaus
BOTTROP

 (02041) 15-0  Fax 15-2002

Knappschafts-Krankenhaus Bottrop GmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Duisburg-Essen

Osterfelder Straße 157 | 46242 Bottrop

 KNAPPSCHAFT

E-Mail: knappschafts-krankenhaus@kk-bottrop.de | www.kk-bottrop.de