2008 Rekordzahl an rauchfrei-Kursen durchgeführt

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und Institut für Therapieforschung helfen beim Rauchstopp *„Mit dem Rauchen aufzuhören, ist die einfachste Sache der Welt. Ich habe es schon 100 Mal ausprobiert!“* (Marc Twain)

Das Aufhören ist nicht schwer, wie Marc Twain es treffend ausdrückt. Es ist das Nichtwiederaanfangen, das nicht so leicht ist. Diese Erfahrung machen viele Menschen, die Nichtraucher werden wollen. Dass man so schwer von der Zigarette los kommt, hat mit dem Suchtpotential des Nikotins zu tun. Zigaretten haben ein Suchtpotential, das ähnlich hoch eingeschätzt wird wie das der illegalen Suchtmittel Heroin oder Kokain. Deswegen unternehmen Raucherinnen und Raucher oft mehrere Versuche, bis es mit dem Nichtrauchen wirklich klappt.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unterstützt mit ihrer nationalen ‚rauchfrei‘-Kampagne seit vielen Jahren Menschen darin, ihre Tabakabhängigkeit zu überwinden. Dafür hat sie für die Bedürfnisse der unterschiedlichen Rauchertypen jeweils passgenaue Angebote entwickelt. Kursprogramme erfreuen sich in den letzten Jahren einer zunehmenden Beliebtheit. „Mit 1.422 Raucherentwöhnungskursen des ‚Rauchfrei Programms‘ wurde im Jahr 2008 ein Rekord erzielt“, betont Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. „Gegenüber dem Vorjahr hat sich die Zahl der durchgeführten Kurse mehr als verdoppelt. Insgesamt konnten in den letzten zwei Jahren knapp 15.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer erreicht werden.“

Das neue ‚Rauchfrei Kursprogramm‘ hat die BZgA gemeinsam mit dem IFT Institut für Therapieforschung entwickelt und nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Tabakabhängigkeit und Tabakentwöhnung gestaltet. Neu ist, dass in dem 6 bis 8 Wochen dauernden Kursprogramm die so genannte Schlusspunkt-Methode zugrunde gelegt wird, wonach alle Beteiligten nach der 4. Kursstunde definitiv mit dem Rauchen aufhören müssen. In den ersten Kursstunden wird deshalb der „Stopp-Tag“ gut vorbereitet und die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer lernen, bis dahin alle Rauchutensilien zu vernichten und sich alternative Handlungen für die bisherigen Rauchsituationen zu überlegen. 81 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben damit Erfolg und sind nach Kursende rauchfrei. Sechs Monate nach Kursablauf greifen 38,0 Prozent auch weiterhin nicht zur Zigarette. Dies ist im Vergleich zu anderen Programmen ein hervorragendes Ergebnis.

Gemeinsam zum Nichtrauchen

Aktualisiert Freitag, den 02. Oktober 2009 um 12:54 Uhr