

Ausgequalmt! An der TU vergeht Ihnen das Rauchen

Von Petra Siemon

Jetzt oder nie! Der Jahresstart ist doch ein guter Grund, dem Glimmstängel endgültig Lebewohl zu sagen. Erst

recht bei den eisigen Temperaturen, bei denen man keinen Hund mehr, wohl aber Raucher vor die Tür schießt. Auch wenn die Sachsen als besonders willensstark gelten - laut einer Forsa-Umfrage halten

bei 69 Prozent zwischen Oberlausitz und Vogtland die guten Vorsätze immerhin länger als ein Vierteljahr -, sollten sich Betroffene für den Dauererfolg Hilfe holen. Hier die besten Tipps:



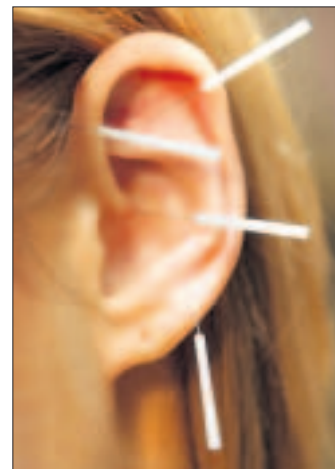
Zum Teufel mit dem blauen Dunst - nur der Wille führt zum Ziel.

Fotos: Petra Hornig; imago/Susanne Baumgarten, Peter Widmann, suedraumfoto; dpa/Heiko Wolfram



Das geht auf die Nerven!

Diese Tablette macht dem Nikotin das Leben schwer: Das verschreibungspflichtige „Champix“ belegt an den Nerven genau die Stellen, an denen das Nikotin normalerweise andockt. Der Effekt: Die Zigarette bringt nicht mehr den gewohnten Kick. „Sie beginnt schon in der ersten Woche merklich zu schmecken“, sagt Apotheker Christian Flössner. „Und langsam raucht man dadurch weniger.“ Die erste Packung reicht für zwei Wochen. Nachteil, so der Experte: „Man träumt wie verückt - also nix für Labile“.



Die ‚bestechende‘ Methode ...

Mancher schwört auf Akupunktur oder Hypnose. „Ich kenne Leute, denen das half, auch wenn Studien die Wirkung nicht nachweisen“, so Dr. Ulrich Zimmermann von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie. „Begleitend - gut. Aber man sollte sich nicht allein darauf verlassen.“ Umfassend untersucht und berät z.B. Davaajargal Mätz Interessierte in Traditioneller Chinesischer Medizin (www.dresden-international-university.com): „Erst dann wähle ich für sie etwa Akupunktur oder Kräutertherapie.“

Entwöhnung mit ‚Kuli‘-Trick

Die TU Dresden bietet ein Raucherentwöhnungsprogramm, das aus sieben Gruppensitzungen und zwei Telefonterminen besteht. Dabei wird ein Rauchstopp-tag festgelegt, es gibt Hausaufgaben für den Kopf und Tricks zur Motivation. Psychotherapeutin Ricarda Kling: „So kann man statt Zigarette einen Kuli beim Telefonieren halten, an der Haltestelle ein Buch lesen, sich mit dem gesparten Geld belohnen.“ Die Kassen übernehmen bis zu 80 Prozent der Kurskosten. Anmeldung: Tel. 0351/46 33 98 00.

Beißen, schnupfen, kleben!

Bei der Nikotinersatztherapie wird dem Körper auf schonende Art Nikotin zugeführt. So eignen sich spezielle Kaugummis und Nasenspray etwa für Gelegenheitsraucher in der Mittagspause. Permanente Puffer nutzen z.B. gern Raucherpflaster (F.r.) oder eine Inhalation, die die krebserregenden Verbrennungsstoffe ausschließt. Christian Flössner (F.I.) von der Dresdner Saxonia-Apotheke: „Jeder muss seinen persönlichen Favoriten finden. Erst dann wird er das Mittel auch mit Nachdruck anwenden.“



unternehmer
des jahres

ausgezeichnet von der Sächsischen Zeitung



Sachsen sucht den Unternehmer des Jahres!

Die Sächsische Zeitung ehrt im Frühjahr 2010 erneut sächsische Unternehmer, die mit Engagement und Mut zum Risiko Wachstum und Arbeit schaffen.

Bewerbungen und Vorschläge bis zum 4. Februar 2010 unter: www.sz-unternehmerpreis.de

„Die Träumende“, Preisskulptur von Małgorzata Chodakowska

Sächsische Zeitung
Was uns verbindet.

Mit freundlicher Unterstützung von:



PRICEWATERHOUSECOOPERS