

Mit dem Rauchen aufhören

Die Raucherentwöhnungsambulanz der Universitätsmedizin Göttingen

Viele Menschen möchten mit dem Rauchen aufhören. Doch das ist schwer. Dahinter stehen vor allem biologische und psychologische Gründe. Wer die Unterstützung durch geschulte Therapeuten nutzt, steigert seine Erfolgsquote deutlich.

Alleine gelingt es meist nicht lange

Ohne professionelle Hilfe schaffen es nur etwa fünf von hundert Rauchern, über lange Zeit mit dem Rauchen aufzuhören. Wem das Nichtrauchen nicht dauerhaft gelingt, hat nicht unbedingt einen zu schwachen Willen, sondern ist zu stark vom Tabak abhängig. Bei vielen Menschen erfüllt das Rauchen die Kriterien einer Sucht.

Unterstützung von außen hilft

Für einen langfristigen Erfolg beim Nichtrauchen ist Unterstützung von außen sehr sinnvoll. Professionelle Berater helfen dabei, das Verhalten langfristig umzustellen. Zusätzlich können Medikamente helfen, Entzugssymptome zu unterdrücken.

Raucherentwöhnungsambulanz: Gemeinsam geht es leichter

Die Raucherentwöhnungsambulanz der Universitätsmedizin Göttingen unterstützt Raucher, die mit dem Rauchen aufhören wollen, individuell: Das Angebot reicht von einer einfachen Beratung bis hin zu einem sechswöchigen Gruppenkurs, mit dem schon viele Raucher den Ausstieg geschafft haben.



Psychologische Aspekte besprechen

In der Gruppe werden zunächst psychologische und medizinische Aspekte der Nikotinabhängigkeit beleuchtet. Die Teilnehmer/innen beobachten und analysieren ihr Rauchverhalten und erlernen Strategien, mit denen sie das Rauchen beenden können.

An einem Stichtag geht es los

An einem persönlich festzulegenden Stichtag soll das Rauchen eingestellt werden. Eine begleitende Nikotinersatz-Therapie (zum Beispiel Pflaster, Kaugummi) hilft gegen die Entzugssymptome.

Denkmuster und Verhalten verändern

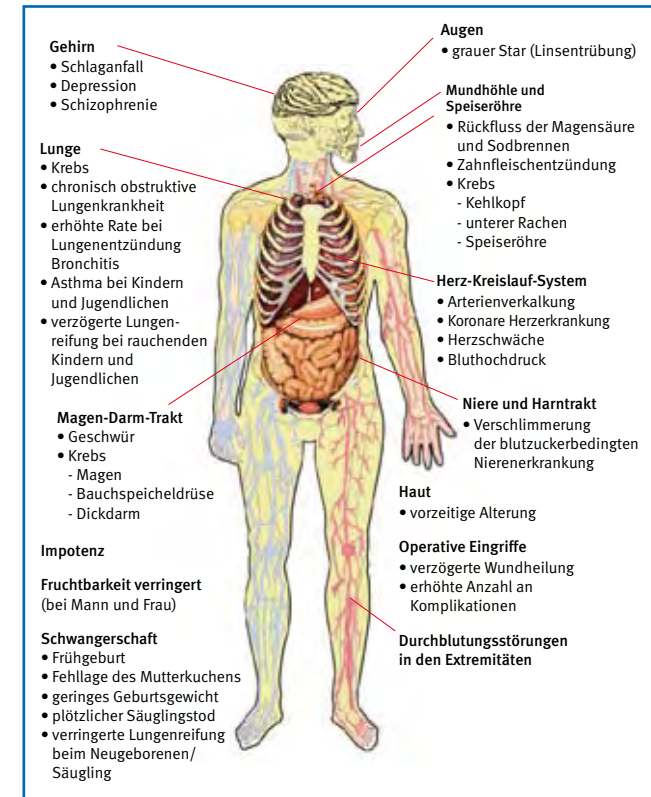
Während der ersten Nichtraucherwochen lernen die Teilnehmer, sich mit der neuen Situation auseinanderzusetzen und Rückfällen vorzubeugen. Eingefahrene Denkmuster und Verhaltensweisen, die leicht zu einem Rückfall führen könnten, werden diskutiert und gemeinsam verändert. Auch nach Ende des Kurses geht die Betreuung weiter.

Regelmäßige Kurse im Universitätsklinikum

Neue Kurse beginnen in regelmäßigen Abständen. Sie kosten 150 Euro. Bei regelmäßiger Teilnahme werden die Kosten von den Krankenkassen anteilig zurückerstattet. Die Raucherentwöhnungsambulanz wird von drei Personen aus der Abteilung



Wissenschaftliche Studien zur Tabakentwöhnung: Studienschwester A. Hallmann und Assistenzarzt Dr. T. Raupach im Gespräch mit einer Patientin



Rauchen schädigt fast alle Organe des Körpers.

Kardiologie und Pneumologie, Universitätsmedizin Göttingen, geleitet: der Diplom-Pädagogin Anna-Maria Ludwig, der Oberärztin Dr. Cordula Buck und dem Arzt Dr. Tobias Raupach.

Anmeldungen und Informationen unter Telefon: 0551/39-6322 oder E-Mail: rauchfrei@med.uni-goettingen.de

Autor: Dr. Tobias Raupach, Abt. Kardiologie und Pneumologie, Raucherentwöhnungsambulanz, Universitätsmedizin Göttingen, Georg-August-Universität