

WIE EINE BEFREIUNG



Gute Vorsätze fürs neue Jahr zu fassen, ist leicht. Aber was ist noch davon übrig, nachdem vier Wochen ins Land gegangen sind? So mancher Raucher, der damit aufhören wollte, hat längst wieder zur Zigarette gegriffen. Doch es gibt Abhilfe. Das jedenfalls verspricht das Universitätsklinikum Freiburg, das ambulante und stationäre Entwöhnungskurse anbietet. Was besser wirkt, soll jetzt eine Vergleichsstudie zeigen.

Text: Stella Schewe



Abschied von den Zigaretten – das fällt vielen Rauchern im geschützten Raum der Klinik leichter.

Neun Tage in die Klinik, um sich das Rauchen abzugewöhnen? Das mag ungewöhnlich klingen, doch für Klaus Merkel aus Freiburg war es genau das Richtige. 25 Jahre lang hatte er geraucht, mehrfach versucht damit aufzuhören, doch vergeblich. „Nach einem letzten Anlauf im Urlaub wurde mir klar: Alleine schaffe ich es nicht, ich brauche Hilfe“, erinnert er sich. Als er Anfang 2015 von dem stationären Entwöhnungskurs erfuhr, war er sofort dabei. „Ich musste raus aus meinem Alltag, mich aufs Nichtraucher konzentrieren können.“

Abschied per Papierboot

Die Breisgau-Klinik in Bad Krozingen, wo er im März 2015 eincheckte, erwies sich als der ideale Ort dafür. „Wir hatten viele Gespräche, einzeln und in der Gruppe, und wurden informiert, was im Körper und auch psychisch passiert. Hinzu kam viel Bewegung.“ Statt

wie zu Hause mit seiner „Morgenzeremonie“ – bestehend aus Kaffee, Zeitung und Zigarette – begann er den Tag mit Nordic Walking. Jens Leifert leitet nicht nur das Präventionsteam am Tumorzentrum der Freiburger Universitätsklinik, sondern ist auch Leitender Arzt in der Breisgau-Klinik und konnte die Gruppe so persönlich betreuen. Er weiß, wie wichtig der enge Kontakt zum Therapeuten und zur Gruppe in diesen Tagen ist. „Die Teilnehmer sind rausgezogen aus dem Alltag – wie eine Seilschaft mit einem Bergführer, der sie neun Tage lang bis zum Gipfel führt.“

Anfangs durften Merkel und die anderen Teilnehmer noch rauchen, nach ein paar Tagen stand dann der „Abschied“ bevor. Jeder einzelne bastelte dafür ein Papierboot, in das er seine Wünsche reinschrieb. Gemeinsam ließen sie ihre Schiffchen dann in dem Bach neben der Klinik fahren. „Wir sind als Raucher auf die kleine Brücke gegangen und als Nichtraucher wieder heruntergekommen“, erzählt der 52-Jährige, noch heute schwingt dabei Begeisterung mit.

Natürlich war die Lust zu rauchen nach diesem symbolischen Akt nicht plötzlich verschwunden – in der Klinik lernte er, dass er süchtig und damit „fremdgesteuert“ war. Aber die Gruppe bekam Strategien an die Hand, die berühmten „drei As“, wie Leifert sie nennt. „Erstens aushalten: Die Lust auf eine Zigarette ist wie eine Welle, sie geht auch wieder vorbei. Also tief durchatmen und warten.“ Falls das nicht reiche, könne man sich zweitens ablenken

Hat für die Teilnehmer der Rauch-Entwöhnungskurse viele gute Tipps parat: Dr. Jens Leifert vom Präventionsteam am Tumorzentrum des Freiburger Uniklinikums.



Foto: © Medienzentrum, Uniklinik Freiburg

– Musik hören, einen Freund anrufen, einen Nikotinkaugummi kauen – oder, wenn gar nichts mehr helfe, drittens ausweichen, aus der Situation weggehen.

Etwas fürs Leben

„Für mich waren das Werkzeuge, mit denen ich mir helfen konnte“, erinnert sich Merkel – und das nicht nur in Bezug auf das Rauchen. „Ich habe fürs Leben etwas mitgenommen: Strategien, mit denen ich auch mal was aushalten kann.“ In den ersten vier Wochen ohne Nikotin litt er unter Schlafstörungen. Schwierig waren auch die Raucherpausen mit seinen Arbeitskollegen – doch inzwischen kann er da ganz gelassen wieder mitgehen, denn schnell stellten sich auch positive Effekte ein. „Ich habe immer Sport gemacht, aber seit ich nicht mehr rauche, bin ich beim Laufen viel ausdauernder geworden“, freut er sich. Auch die vielen Erkältungen und Nebenhöhlenentzündungen gehörten der Vergangenheit an. „Meine Lebensqualität ist eindeutig gestiegen. Nicht mehr rauchen zu müssen, das ist für mich ein Stück Befreiung.“

Bereits 2015 wurde der Effekt der Entwöhnung mittels einer Studie untersucht. Das Ergebnis: Nach den neun Tagen in der Klinik waren alle zehn Teilnehmer der Gruppe rauchfrei, nach einem halben Jahr immerhin noch 70 Prozent. Ein guter Wert, sagt Leifert, denn bei einem Rauch-Stopp ohne Hilfsmittel sind es nach einem Jahr nur noch

drei Prozent! Bei den ambulanten Kursen, die das Freiburger Uniklinikum schon seit vielen Jahren anbietet, immerhin 30 bis 40 Prozent. Die Kurse dauern sechs Wochen, einmal wöchentlich treffen sich die Teilnehmer zu einer Gruppentherapie-Sitzung.

Jetzt sollen die beiden Methoden erstmals verglichen werden: Mit Unterstützung der Deutschen Krebshilfe startet das Uniklinikum Freiburg eine Studie mit 274 Patienten, Teilnehmer dafür werden noch gesucht. Ob man ambulant oder stationär entwöhnt wird, darüber entscheidet das Los, die Kosten für die Teilnehmer liegen in beiden Fällen bei rund 50 Euro. Klaus Merkel würde es jedem empfehlen, der es ernsthaft versuchen möchte. „Das Konzept ist sehr durchdacht – ein Komplettpaket, mit dem ich mich noch immer gut gewappnet fühle.“

INFO

Kontakt für Studienteilnahme:
Präventionsteam
Tumorzentrum Freiburg
 Universitätsklinikum Freiburg
 Tel. 07 61/2 70-3 60 70
 cccf-praeventionsteam.de