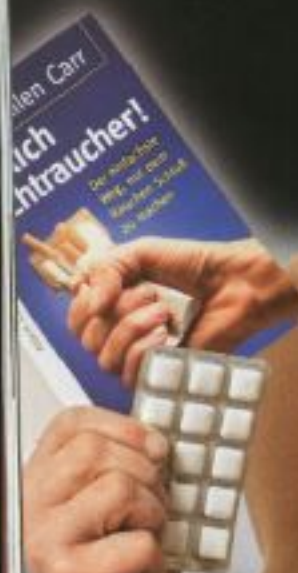


Das Geschäft mit der Raucherentwöhnung. Alle Jahre wieder werden Hunderte Euro in Nikotinersatzprodukte, Ratgeberliteratur und Rauchstopp-Workshops investiert. Aber nichts hilft, wenn die Motivation nicht stimmt.



Ausgeraucht

Der Rauchstopp-Guide. Eigentlich wollten Sie schon längst aufhören? Warum der Neujahrsvorsatz allein nicht reicht und mit welcher Strategie Sie wirklich dauerhaft ohne Zigaretten auskommen können.

Er kann es nicht lassen: „I still occasionally fall off the wagon“ – Barack Obamas eigene Worte. Die Metapher für sein persönliches Dilemma, als er das Weiße Haus, bereits jahrelang Nichtraucherzone, bezieht. Ein Päckchen täglich. Seit seiner Jugendzeit. Marlboro, angeblich. Obwohl er und seine Frau Michelle eine Abmachung getroffen hatten: Er würde mit dem Rauchen aufhören und sie grünes Licht geben für den aufreibenden Wahlkampf. Die Bürger sollten bitte darauf achten, ob ihr Mann seine Zusage einhalte, bat Misses Obama zusätzlich.

Allerdings: Lange schaffte es der wichtigste Mann der größten Anti-Raucher-Nation der Welt trotz guter Vorsätze nicht, von den Zigaretten loszukommen. Öffentlich waren sie selbstverständlich tabu, dennoch sprach er darüber. Als er etwa ein Anti-Raucher-Gesetz unterzeichnete, das Kinder und Jugendliche davor schützen soll, überhaupt zum Rauchen verleitet zu werden, meinte er: „Ich weiß, wie das ist – ich bin einer dieser Teenager. Ich weiß, wie schwierig es ist, aufzuhören.“ Er experimentierte mit Nikotinplastern, offenbar ohne durchschlagenden Erfolg.

Bislang. Vor Weihnachten proklamierte Pressesprecher Robert Gibbs, dass sein Chef nun endlich „rauchfrei“ sei. Wirklich geschafft habe er es jetzt aus voller Überzeugung – mithilfe von Ausdauer und Nikotin-kaugummi's. Und weil sein Freund und Golfpartner Marvin Nicholson ebenfalls aufgehört habe.

Wissen allein genügt nicht. Was Raucher von den Zigaretten abhängig macht, ist Nikotin – eine der am schnellsten süchtig machenden Substanzen. Das Nervengift ist außerdem sehr breitenwirksam. „Es wirkt, wie man es braucht. Entweder psychostimulierend wie zum Beispiel Kokain oder Amphetamine oder beruhigend“, erklärt Ernest Groman, Sozialmediziner und Leiter des Wiener Nikotininstituts.

Was das Rauchen so ungesund macht, sind rund 5.000 krebserregende Chemikalien und Zusatzstoffe im Tabakrauch, die beim Inhalieren über die Lunge direkt ins Blut gelangen. „Jeder zweite Raucher stirbt an den Folgen des Zigarettenrauchs.“ Dass das Qualmen der Gesundheit schadet (siehe Grafik unten), wissen wohl alle 1,6 Millionen Österreicher, die laut Statistik Austria täglich ihre Feuerzeuge zücken. Gesundheitliche Warnhinweise werden von den Pöflern allerdings gern verdrängt. Groman: „Die allerorts zunehmenden Rauchverbote zeigen jedoch Wirkung.“ Der Gehsteig vor der Bar bzw. der Balkon sind offenbar nicht allzu gemütlich.

Bei den Tiroler Betrieben Swarovski und Sandoz müssen rauchende Mitarbeiter gar ausstempeln, die „verheizte“ Arbeitszeit wird ihnen also abgezogen. Rauchverbot herrscht auch beim niederösterreichischen Unternehmen Dolphin Technologies. Hier zahlt die Firma Nichtrauchern allerdings 100 Euro mehr Gehalt im Monat aus.

Nikotinersatz hilft nur bedingt. Jeder Zweite versucht jedenfalls aufzuhören. Meist mithilfe von Nikotinersatzpräparaten – von denen allerdings zu viel erwartet wird. Diese können die körperlichen Entzugsscheinungen zumindest mildern. Pflaster, Kaugummi und „Mikrotab“ (siehe auch S. 46) wirken ähnlich gut, zeigte unlängst eine größere US-Studie. „Beim Rauchen erreicht das Nikotin aber viel schneller das Gehirn, in nur sieben Sekunden, da es durchs Inhalieren über die Lungen und somit über das arterielle Blutsystem aufgenommen wird.“ Obwohl die Ersatzprodukte, die aus eigener Tasche bezahlt werden müssen (aktuell läuft eine Neujahraktion in den Apotheken), die Erfolgchancen erhöhen können, ist die Rückfallquote hoch. Vor allem nach der Silvester-Spontanstop-Euphorie. „Vorsätze sind zum Scheitern verurteilt“, sagt Michael Musalek, Leiter des Anton-Proksch-Instituts für Suchtkranke in Wien. „Ein Vorsatz bedeutet, zu glauben, etwas tun zu müssen, was man im Grunde gar nicht möchte.“

Raucher: Ab 50 geht es körperlich bergab



TÖDLICH. Das Deutsche Krebsforschungszentrum verglich die Überlebensraten. In Österreich sterben rund 14.000 Menschen jährlich an Rauchfolgen.

Aufhören mit Methode: Die beliebtesten Rauchstopp-Hilfen im Überblick

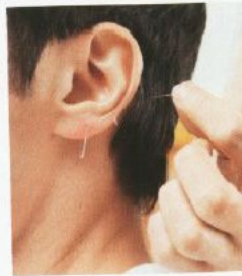
● Nikotinersatzprodukte: von Pflaster und Kaugummi bis hin zur „E-Zigarette“



DIE APOTHEKER verkaufen Nikotin-inhalator (18 Stück 17,45 €), -kaugummi (30 Stk. 9,45 €), -pflaster (14 Stk. 44,85 €) & Mikrotabs (30 €). Die dampfende Elektrozigarette gibt es hierzulande nur nikotinfrei.

FAZIT: Wirken langsamer als Zigaretten, können aber helfen, die Rückfallgefahr zu reduzieren. Grundsätzlich eher geringe Erfolgchancen, wenn parallel keine psychologische Auseinandersetzung erfolgt.

● Naturheilverfahren: wie Akupunktur, Homöopathie und Biofeedback wirken



AUF KÖRPER-GEIST-EBENE arbeitet die Akupunktur und mildert psychovegetative Symptome wie Nervosität und Stress, aber auch Frust und Hunger. Homöopathie und Biofeedback wirken über Schwingungsmuster. Kosten: rund 50 bis 70 € pro Einheit.

FAZIT: Sehr gute Erfolgchancen. Im Zuge der Anamnese wird das Rauchverhalten analysiert, die Motivation gecheckt. Die Behandlung (rund zwei Einheiten) ist nebenwirkungsfrei.

>> **Auf die Motivation kommt es an.** Auch logische Gründe wie etwa Geldersparnis seien nicht zielführend. „Ausschlaggebend ist die Motivation. Das hat auch nichts mit starkem oder schwachem Willen zu tun.“

Entsprechend kritisch ist auch der bloße Einsatz verschreibungspflichtiger Medikamente wie Champix oder Zyban zu betrachten. Sozialmediziner Groman: „Diese werden insbesondere bei starken Rauchern eingesetzt, die aufgrund von gesundheitlichen Problemen von einem Tag auf den anderen aufhören müssen und es eigentlich nicht wollen.“ Die teuren Raucherpillen (siehe Kasten rechts), ursprünglich Antidepressiva, stehen nicht nur aufgrund ihrer Nebenwirkungen (Suizidimpulse, Verkehrsunfälle, Amokläufe) in den USA bereits auf der schwarzen Liste. „Bei solchen Hilfsmitteln wird zudem meist einfach die Eigenverantwortung abgegeben“, so Groman.

Vergleichsweise kostengünstig und jedenfalls nebenwirkungsfrei sind hingegen natürliche Heilverfahren wie etwa Biofeedback oder Akupunktur. „Suchterkrankungen werden generell über das Ohr behandelt. Mit normalen Körpernadeln, aber auch Dauernadeln, mit denen die Punkte etwa für Lunge, Frust, Hunger oder Antiaggression immer wieder sti-

muliert werden können“, erklärt Profi-Akupunktur Josef Stockenreiter.

Erhellende Verhaltensanalyse. So oder so, Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Zigarettenentwöhnung ist jedenfalls die innere Haltung. „Es macht eben den Unterschied, ob jemand vom Arzt oder seiner Frau geschickt wird oder ob er selbst entschieden hat, das Rauchen aufzugeben“, sagt Psychologin Bettina Schützhofer. „Aufhören fällt auch leichter, wenn man darin einen Freiheitsgewinn sieht und keinen Verlust.“ Ihre Raucherentwöhnungsseminare „Zukünftig immer ohne“ basieren auf dem verhaltenstherapeutisch-systemischen Ansatz. Hinterfragt wird, wann und warum geraucht wird: Aus Gewohnheit (etwa zum Kaffee) oder funktionalen Gründen wie etwa zur Beruhigung, aus Langeweile (etwa an der Bushaltestelle), aus Verlegenheit (etwa in der Bar) oder aus gesellschaftlichen Motiven (weil die Freunde rauchen). Unbewusste und automatisierte Verhaltensweisen sollen so sichtbar gemacht werden.

„Mit dem Rauchen sind oft auch Rituale verbunden, die Sicherheit geben“, so Schützhofer. „Viele strukturieren ihren Arbeitstag mit den Rauchpausen.“



Zum Abgewöhnen: Wie die Tabakindustrie Körper und Geist vernebelt

Alle 37 Minuten stirbt in Österreich ein Mensch an den Folgen des Tabakrauchens. „Es gibt nur wenige Erkrankungen, für die Rauchen nicht das Risiko erhöht“, sagt Sozialmediziner Ernest Groman. Auf den Tabakkonsum sind etwa 85 Prozent der Lungenkrebserkrankungen und 75 Prozent der Todesfälle wegen chronisch obstruktiver Atemwegserkrankungen (COPD) zurückzuführen. Rauchen kann auch Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall, Osteoporose wie auch Zahnfleischerkrankungen verursachen. „Von den 1,5 Milliarden Tabaksteuer, die der Staat im Vorjahr

eingenommen hat, fließt nach wie vor nichts in Präventionsmaßnahmen“, beklagt Manfred Neuberger vom Institut für Umwelthygiene an der Uni Wien. Schätzungen gehen davon aus, dass in Österreich jährlich rund 14.000 Menschen aufgrund der Folgen des schädlichen Qualms ihr Leben lassen. 50 Prozent der an Lungenkrebs Erkrankten sterben innerhalb eines Jahres. Was die Ratio des Rauchers beeinflusst, so die Theorien, sei nicht nur der Suchtstoff Nikotin, sondern die jahrzehntelange emotionale Prägung seitens der Tabakindustrie. Über die „Vernebelungsstrategien“ geben ehe-

mals geheime interne Dokumente Auskunft, die die großen US-Tabakfirmen im Zuge eines Rechtsstreits 1998 veröffentlichten mussten. Auf insgesamt 40 Millionen Seiten wie tobaccodocuments.org oder legacy.library.ucsf.edu kann jeder herumstöbern. Vor nicht einmal 50 Jahren haben etwa auch noch Krankenschwestern auf Werbeplakaten vom Tabakrauchen geschwärmt. Wie sich das coole Lucky-Strike-Image gewandelt hat, zeigt auch die Sammlung historischer Zigarettenwerbungen einer US-Medizinuni – plakative Beispiele gibt es unter lane.stanford.edu/tobacco/index.html

● **Psychologie: Selbstprogrammierung via Verhaltens- und Hypnotherapie**



DIE KONFRONTATION mit dem Unbewussten steht bei Verhaltens- und Hypnotherapie (70 bis 120 € pro Einzelstunde, Gruppenkurse etwa 45 €) wie auch bei Seminaren auf Basis von Ratgeberbüchern wie etwa von Allen Carr (ab 249 €) am Programm.

FAZIT: Sicherlich nicht die bequemste Methode, dafür ausgezeichnete Erfolgschancen. Mögliche Begleitscheinungen: wachsendes Selbstbewusstsein, Eigenverantwortlichkeit.

● **Psychopharmaka: Medikamentöse Therapie nur unter ärztlicher Aufsicht**



DIE NIKOTINREZEPTOREN im Gehirn werden mithilfe der Raucherpille Champix (Starterpackung 124,10 €, weitere 112 Stk. um 233,85 €) blockiert und das Verlangen nach Nikotin unterdrückt. Das Antidepressivum Zyban soll die Stimmung aufhellen.

FAZIT: Kling gut, birgt aber speziell die Gefahr, dass Eigenverantwortung abgegeben wird. Weiters: teuer und wegen angeblicher Nebenwirkungen wie Suizidimpulsen verschrieben.

Mitunter sei es auch ein schmerzhafter Prozess, hinter das eigene Konsumverhalten zu blicken, sich eine Schwäche oder Unzulänglichkeit einzugestehen. „Suchtverhalten steht meist für einen Mangel.“ Kalksburg-Chef Michael Musalek sagt: „Die zunehmende Suchtproblematik hängt mit dem materiellen Fokus der heutigen Erfolgs- und Konsumgesellschaft zusammen, der kaum Platz für Muße und Genuss lässt. Je freudvoller das Leben, desto weniger werden Suchtmittel zur Kompensation missbraucht.“

Mut zur Neuprogrammierung. Wer bereit ist, sein Verhalten zu ändern, braucht erst Alternativen, sonst ist die Rückfallgefahr groß. Dies sei beim Spontanstopp schließlich der häufigste Grund, wieder zur Zigarette zu greifen. Oder auch zuzunehmen, da das Essen die einzige Alternativoption zu sein scheint. „Wichtig ist auf jeden Fall, dass die individuell erarbeiteten Alternativstrategien für den Betroffenen im Alltag auch wirklich praktikabel sind“, sagt Schützhofner. „Diese Schritte erfordern mitunter Mut – etwa wenn man auf einmal nicht mehr mit den Kollegen ins Raucherzimmer geht. Es braucht Mut, sich in solchen Situationen nicht als Außenseiter zu betrachten.“ Hilfreich sei jedenfalls ein verständnisvolles Umfeld, also Partner und Kollegen, die das neue Verhalten positiv verstärken. Rückfälle sollten nicht als Scheitern, sondern als Hinweise betrachtet werden, „wo es noch an alternativen Verhaltensmöglichkeiten fehlt“.

Unterstützung und Beratung bietet auch das Rauchertelefon, das von der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse seit drei Jahren für ganz Österreich betrieben wird. Das Expertenteam berät nicht nur telefonisch, sondern veröffentlicht auch regelmäßig Fachbeiträge sowie zielgruppenorientierte Folder (Tel.: 0810 810 013, www.rauchertelefon.at). Die Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft ist auch Kooperationspartner von Entwöhnungsseminaren, den sogenannten „No-Smoking-Camps“, und schießt 100 Euro („SVA-Gesundheitslunderter“) zu.

Auch bei Ausrutschern in Krisenzeiten sollte man sich nicht gleich aufgeben. Bestes Beispiel dafür: US-Präsident Barack Obama. „Yes, you can!“

– NINA KREUZINGER

arbeitsrecht

Qualmen am Arbeitsplatz: Sind bezahlte Rauchpausen arbeitsrechtlich gedeckt?

Seit der Ausweitung des Nichtraucherschutzes darf im Job meist nur noch in speziellen Bereichen oder auswärts gequalmt werden. Nun wird diskutiert, ob Raucher, die öfters „eine rauchen gehen“, ihre Arbeitszeit verkürzen würden und ob dies legitim sei. Der Grazer Arbeitsrechtsexperte Arno F. Likar (anwaltskanzlei-likar.at) erklärt: „Einen gesetzlichen Anspruch auf Rauchpausen gibt es in Österreich nicht, aber freilich das Recht auf eine allgemeine Pause nach dem Arbeitszeitgesetz. Diese hat, beträgt die Tagesarbeitszeit über sechs Stunden, insgesamt 30 Minuten zu dauern.“ Ob die halbe Stunde „Auszeit“ am Stück oder zu drei Pausen mit je zehn Minuten zu konsumieren ist, bestimmt grundsätzlich der Arbeitgeber. „Rauchpausen, die außerhalb der vereinbarten Zeiten stattfinden, können vom Arbeitgeber verboten werden.“ Vorteil für rauchende Bildschirmarbeiter: Jede Stunde kann bezahlt gepöfelt werden, „denn nach 50 Minuten ununterbrochener Bildschirmarbeit können zehn Minuten Pause gewährt werden. Und diese zählen zur Arbeitszeit.“

Anspruch auf Rauchpausen könne es nur geben, wenn diese vereinbart oder als „betriebliche Übung“ vom Chef geduldet wur-

den: Beanstandet dieser über zumindest zwei Monate etwa Extra-Rauchpausen eines Arbeitnehmers nicht, gibt es diesbezüglich auch keine Betriebsvereinbarung, Dienststanweisung o. Ä., dann könnte sich der Arbeitnehmer ein Recht „ersessen“ haben. Ein absolutes, betriebliches Rauchverbot kann via Kollektivvertrag oder Betriebsvereinbarung geregelt werden: „Werden Rauchern über die gesetzlich zustehenden Pausen hinaus Rauchzeiten zugestanden, können diese z. B. mittels Stechuhr erhoben und von der Arbeitszeit abgezogen werden.“ Die Frage beim Vorstellungsgespräch, ob der Bewerber Raucher ist, „wird in der Regel statthaft sein“, so Likar, „etwa wegen Schutzmaßnahmen für Mitarbeiter“. Rauchen darf aber nicht als Grund angeführt werden, warum jemand nicht angestellt oder gekündigt wird.



RAUCHPAUSE. In vielen Betrieben muss bereits „ausgestempelt“ werden.

FOTO: DOMINIK BILZENTHIL/ALBUMUS