

Hilfe beim Aufhören: Wie funktioniert ein Nichtraucherkurs?

BERLIN. Rauchen ist ungesund, und wie viele Genussgifte kann es süchtig machen. Aufhören ist daher oft schwierig. Ganz allein gelingt es wenigen. Eine Möglichkeit sind Rauchentwöhnungskurse in einer Gruppe. Als sogenannter Präventionskurs werden die Kosten von vielen Krankenkassen mindestens mitgetragen. Für wen ist das was? Wie geht das? Für wen ist so ein Kurs? In ihre Kurse kommen Menschen, «die einfach ein tiefgreifendes Unbehagen verspüren durch die Abhängigkeit von der Zigarette, die den Tagesablauf gestaltet, die Zeiteinteilung mit beeinflusst», berichtet Susanne Lüderitz. Die Diplompsychologin bietet in ihrer Berliner Praxis von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifizierte Rauchentwöhnungskurse an. «Ich habe auch teilweise Raucherinnen und Raucher, die bereits kurz vor dem Kurs aufgehört haben und den Kurs nutzen, um diese Veränderung zu stabilisieren.» Manche suchen auch Unterstützung, um vor einer Operation einen Rauchstopp einlegen zu können. Eine gemeinsame innere Motivation seien Sorgen um die Gesundheit und der innere Impuls, etwas im eigenen Leben verändern zu wollen. Was passiert im Rauchentwöhnungskurs? Was bringt er? Wer glaubt, mit «einfach aufhören» sei es getan, unterschätzt oft die Tabakabhängigkeit und tief sitzende Gewohnheiten. «Gerade langjährige Raucher und die,



Gerade wer schon lange raucht, braucht Wissen und Instrumente, um das Suchtverhalten zu stoppen. Foto: Franziska Gabbert

die früh angefangen haben, müssten sich eigentlich betrachten wie trockene Nikotiner, analog zu den trockenen Alkoholikern», so Lüderitz. Die Kurse setzen deshalb dort an, wo die Sucht im Denken, Fühlen und Verhalten verankert ist. Die Teilnehmenden bauen Wissen auf zur Nikotinabhängigkeit, analysieren ihr Rauchverhalten, reflektieren Gewohnheiten und Funktionen des Konsums («Ist das eine Pausenzigarette? Eine Stresszigarette?») und lernen alternative Strategien kennen. «Neben den verschiedensten In-

formationen, dem Untersuchen von Für und Wider geht es auch darum, die innere Zerrissenheit zu verstehen, erklärt die Therapeutin. Wertvoll sei dabei auch die Dynamik in der Gruppe: «Viele Teilnehmende bringen dann ihre Erfahrungen mit und erzählen - das wird dann ein fruchtbarer Austausch.» «Wir versuchen, das Bewältigungsspektrum wieder zu verbreitern - diese Abhängigkeit von der Zigarette aufzulösen», sagt Susanne Lüderitz. Dabei kommen verhaltensorientierten Übungen in Kombination mit Entspan-

nungstechniken zum Einsatz. «Probehandeln spielt eine große Rolle» - denn schließlich geht es darum, dass das neue, gesündere Verhalten in den Alltag übertragen werden kann. So wäre es idealerweise: nach Abschluss des Kurses garantiert rauchfrei. Aber so einfach ist es wieder nicht. «Die Zigarette erscheint etwa als Allheilmittel gegen Stress - das muss man wieder verlernen», sagt Lüderitz und aktiv «dranbleiben», auch wenn man wieder den Drang verspürt. Auch das ist Thema im Kurs: «Wir bereiten mögliche Rückfälle vor, wir gucken: Was sind typische Rückfallmuster, typische Rückfallrisiken - zum Beispiel die dunkle Triade: andere Raucher, Stress und Alkohol.» Wie finde ich einen erstattungsfähigen Kurs? Laut dem Verband der Ersatzkassen (vdek) können gesetzlich Versicherte eine anteilige Kostenersatzung erhalten, wenn der Rauchentwöhnungskurs als kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientierte Gruppenberatung von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert ist. Grundlage dafür ist der Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbands. Ein zertifizierter Kurs umfasst in der Regel acht bis zwölf Einheiten à 45 bis 90 Minuten mit sechs bis 15 Teilnehmenden, so der vdek. Im Fokus stehen wie bei Lüderitz kognitiv-verhaltenstherapeutische Methoden, die Analyse des Rauchverhaltens, Motivations-techniken und Strategien zur

Rückfallprophylaxe. Viele Krankenkassen bieten auf ihren Webseiten eine Gesundheits- oder Präventionskursuche an und informieren auch zur Vorgehensweise und Bedingungen, um eine Erstattung - oft anteilig oder bis zu einer bestimmten Höhe - erhalten zu können, auch vor Ort und per Telefon können sich Interessierte bei der Krankenkasse informieren, was für sie gilt. Quelle: Deutsche Presse-Agentur GmbH Copyright: dpa



PRAXIS FÜR OSTEOPATHIE
Thorsten Schulz

Ihre Gesundheit ist uns wichtig!

Osteopathie für Kinder und Erwachsene
Global Diagnostics – Bioresonanztherapie

E-Mail: info@osteopathie-garbsen.de
www.osteopathie-garbsen.de

Hegerwisch 5 • 30823 Garbsen • ☎ 05137-81 86 82 6





PhysioWelt Garbsen
Martina Hohenel

individuelle Lösungen für Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden

- Krankengymnastik
- Osteopathische Behandlung
- Bobath Therapie
- Manuelle Therapie
- Medical Flossing
- Funktionstherapie am Kiefergelenk (CMD)
- Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- Narbenbehandlung
- Yoga
- PNF
- Fußreflexzonenmassage
- Kinesiotaping
- Wärmebehandlung/Fango

Graf-Stauffenberg-Str.1 • 30823 Garbsen/Mitte
05131-478666
www.physioweltgarbsen.de







Taschendiebe stehlen Geldbörse

GARBSEN. Ein 73-jähriger Garbsener wurde am Freitag, 6. Juni, zwischen 14.15 und 14.30 Uhr Opfer von Taschendieben im Aldi-Markt Auf der Horst. Während des Einkaufs entwendeten die bisher unbekannten Täter aus der Umhängetasche die Geldbörse samt Inhalt (Bargeld, Ausweise, Scheckkarten) des Geschädigten. Dieser merkte den Taschendiebstahl erst, als er an der Kasse seinen Einkauf bezahlen wollte und hierbei den Verlust der Geldbörse feststellte. Zeugen werden gebeten, sich bei der Polizei Garbsen unter (05131) 4734515 zu melden. Ergänzend möchte die Polizei Garbsen folgendes mitteilen: Ein beliebter Tathergang ist es, z.B. unaufmerksame Geschädigte im Rahmen eines Gesprächs beim Einkaufen derart abzulenken, dass eine unbeschwerte Tataschuld durch meistens einen weiteren Täter vollzogen werden kann. Die Polizei bittet die Garbsener Bürger um erhöhte Aufmerksamkeit beim Einkaufen und weist darauf hin, dass Geldbörsen nah am Körper getragen und wenn möglich verschlossen und nicht unbeaufsichtigt in der Handtasche oder im Einkaufsbeutel im Einkaufswagen belassen werden.



International helfen – mit Ihrem Testament

Für weitere Informationen:
www.drk.de/testamentsspende

Kostenloser Ratgeber
Weitere Informationen:
www.drk.de/testamentsspende



Klimawandel bedroht Immobilienbestand

Starkregenhinweiskarten informieren über besonders gefährdete Wohngebiete



Eine kostenlosen Schadensanalyse und ausführliche Beratung ist für die innotech GmbH fester Bestandteil des Leistungsversprechens.

oder hochwertige Außenanlagen gar nicht oder nur unter hohem Aufwand freilegbar, empfiehlt sich eine Innenabdichtung durch eine nachträgliche Horizontalsperre. Dieses Trockenlegungsverfahren ist weniger kostenintensiv und kann ganzjährig ausgeführt werden. Es bringt mittels Niederdruck-Injektion eine dauerelastische Silikon-Mikroemulsion in das Mauerwerk ein. Diese verteilt sich zu einer wasserdichten Schicht, die das Gebäude wirksam und nachhaltig gegen eindringende Feuchtigkeit schützt.“ Beide Verfahren sollten nur in die Hände erfahrener Fachleute gegeben werden, lautet sein Rat. „Lassen Sie sich vor Auftragserteilung Referenzen und Qualifikationsnachweise zeigen“, empfiehlt er. Santino Donnarumma weiß, wovon er spricht. Der Geschäftsführer der innotech GmbH, eines der führenden Bautenschutz-Unternehmens Norddeutschlands, hat mit seinem renommierten Fachbetrieb bereits über 6.000 öffentliche wie private Bauten zum Schutz vor Feuchtigkeit saniert und lässt seine Arbeit sogar freiwillig durch den TÜV Rheinland überwachen. „Wir führen vor jedem Angebot eine kostenlose Schadensanalyse nach modernsten Messmethoden durch“, erklärt Donnarumma das Vorgehen der innotech GmbH und betont: „Wir geben unseren Kunden eine Festpreisgarantie und bis zu 10 Jahren Gewährleistung auf unsere Sanierungsleistung.“

Nasse Keller? Feuchte Wände? Undichter Balkon?

- über 25 Jahre Erfahrung
- 10 Jahre Gewährleistung
- TÜV-zertifiziert
- qualifiziertes Fachpersonal
- Festpreis- & Sauberkeitsgarantie



innotech GmbH
sanierungsfachbetrieb für feuchte bauwerke

Ehlbeek 17 • 30938 Burgwedel
www.innotech-team.de
Tel. 05139/27 82 60





Fachbetrieb für Bautenschutz
TÜV Rheinland
www.tuv.com
ID: 1000001010

20 %
Rabatt auf alles
Abschlüsse bis
28.06.2025

20022401_002625