

# Wegweiser zum letzten Zug

*Nichtraucher-Programme, Kuren, Handy-Beratung.*

VON CLAUDIA RICHTER

Land der Raucher und Raucherinnen? Rund 29 Prozent der Österreicher, also etwa 2,3 Millionen Menschen, greifen regelmäßig zum Glimmstengel. Mehr als die Hälfte davon ist mit ihrem Rauchverhalten aber unzufrieden: 37 Prozent möchten den Zigarettenskonsum zumindest reduzieren, 18 Prozent mit diesem Laster ganz Schluss machen.

Der Wille ist da, allein die Sucht zu groß? In diesem Fall kann fachmännische Hilfe den Weg zum letzten Zug ebnen. „Wir bieten in Niederösterreich ambulante Nichtraucher-Programme an“, erklärt Univ.-Doz. Dr. Ernest Groman, wissenschaftlicher Leiter des Nikotin-Instituts in Wien. Die niederösterreichische Gebietskrankenkasse zahlt derlei Programme, „wir dürfen aber auch Versicherte der Wiener Gebietskrankenkasse dazu nehmen“.

Ein „Entwöhnungs-Seminar“ geht über fünf Wochen, man trifft sich einmal wöchentlich, etwa in Korneuburg (auch für Wiener gut

zu erreichen), Wr. Neustadt, St. Pölten und Horn. Es gibt beratende (Einzel-)Gespräche, maßgeschneiderte Empfehlungen, Tipps für das Anlegen von Raucher-Protokollen werden gegeben, Nikotin-Ersatzpräparate stehen zur Verfügung. „Interessierte sollen testen können, was ihnen am ehesten zusagt, ob eher Pflaster, Kaugummi, Nasalspray oder Inhalator.“

Für ganz schwere Raucher, die bereits an einer tabakassoziierten Erkrankung leiden, bietet die Wiener Gebietskrankenkasse auch dreiwöchige stationäre Kuren im Josefhof bei Graz an. Es stehen dafür aber nur rund 100 Plätze im Jahr zur Verfügung.

Wer sich als Neujahrsvorsatz die Nikotin-Abstinenz vorgenommen hat, dem bietet Groman am 1. Jänner 2006 eine kleine Krücke an: Von 12.00 bis 18.00 Uhr ist er unter ☎ 0664/930 9310 (üblicher Handy-Tarif) erreichbar und gibt persönliche kostenfreie Beratung.

Infos: Österreichisches Nikotin-Institut, ☎ 01/58 585-44.