

AUS DER MITTELDEUTSCHEN ZEITUNG (HALLE) VOM 6. AUGUST 2016

Gesundheitstipps im Großformat

SERIE In 48 Folgen informiert die Redaktion ausführlich über Krankheiten und Gesundheitsrisiken in der Region und greift dabei auf multimediale Mittel zurück.



DREHBUCH

Zeitung Mitteldeutsche Zeitung
Auflage 190.900*
Kontakt Hartmut Augustin
Telefon 0345 – 565 42 00
E-Mail hartmut.augustin@dumont.de

Idee In Statistiken zum Thema Gesundheit landet Sachsen-Anhalt regelmäßig auf den hinteren Plätzen. Laut Chefredakteur Hartmut Augustin war die Redaktion der *Mitteldeutschen Zeitung* „es irgendwann leid, über das Thema nur in diesem negativen Kontext zu berichten“. Man habe sich vielmehr darüber Gedanken gemacht, wie man im Bewusstsein der Menschen etwas verändern könnte. „So entstand die Idee zu einer ausführlichen Gesundheitsserie, in der wir erklären, aufklären und Hilfestellungen bieten wollten“, erklärt der Chefredakteur.
Recherche Mit Bärbel Böttcher verfügt die Redaktion über eine Gesundheitsexpertin. „Sie war gemeinsam mit unserem Fotografen Andreas Stedtler für den Großteil der Serie verantwortlich“, er-

klärt Augustin. Bei der Themenwahl habe man sich vorwiegend an den Statistiken orientiert, bei denen Sachsen-Anhalt schlecht abscheidet, um sich eher konstruktiv zu nähern. In erster Linie suchte Böttcher nach Protagonisten aus der Region, traf Fachärzte oder von Erkrankungen Betroffene, aber auch lokale Sportler. Stedtler dokumentierte die Besuche fotografisch und drehte zusätzlich einige Videobeiträge. „Beim Thema Gesundheit ist das Vertrauen in die jeweiligen Experten besonders wichtig, deshalb sprachen wir ausschließlich mit Leuten aus der Gegend, etwa mit Medizinern aus hiesigen Kliniken“, erklärt Augustin. Publikationen zu Gesundheitsthemen gebe es viele, doch kaum eine habe den Fokus bisher auf Sachsen-Anhalt gerichtet. „Diese Lücke haben wir mit unserer Serie geschlossen“, meint Augustin.
Umsetzung Die 48-teilige Serie „Aktives gesundes Sachsen-Anhalt“ lief über ein halbes Jahr. Wöchentlich erschienen zwei Folgen. Ein Schwerpunkt lag etwa auf den Risiken des Rauchens. In einer Folge erklärte ein Suchtberater, wie Rauchern die Entwöhnung am besten gelingen könne. Stedtler drehte dazu ein Video, in dem ein Lungenarzt Fragen über die Auswirkungen des Rauchens beantwortete. „Zusätzlich organisierten wir Telefonforen und eine

Gesundheitsmesse, um die Leser zur Diskussion anzuregen“, erzählt Augustin.

Link Zum Dossier: bit.ly/MZ-gesundheit



Hartmut Augustin ist Chefredakteur der Mitteldeutschen Zeitung.

DAS SAGT DIE JURY

Die Printserie beeindruckt durch kompetent recherchierte, unterhaltsam geschriebene Reportagen. Ein Digitaldossier und eine Gesundheitsmesse komplettieren das Angebot. Praktische Lebenshilfe mit hervorragend eingesetzten Mitteln.

Abschied von der Kippe

In der MZ-Serie dreht sich alles um die Gesundheit.

Heute: Die Entwöhnung

Nächste Folge: Rauch schädigt viele Organe



MZ-SERIE, TEIL 28

Wie der Raucher vom Tabak loskommen kann



Wer aufhören möchte zu rauchen, sollte diesen Entschluss nicht in einer stressigen Phase seines Lebens fassen.

FOTO: ANDREAS STEDTLER

VON BÄRBEL BÖTTCHER

Ein leidenschaftlicher Raucher, der immer von der Gefahr des Rauchens liest, hört in den meisten Fällen auf - zu lesen.“ Diese Einschätzung stammt vom ehemaligen britischen Premierminister Winston Churchill (1874 bis 1965). Vermutlich hat er damit sogar recht. Doch es geht nicht um die Fessel loswerden, die wollen aufhören - zu rauchen. Und sie suchen sich dazu Hilfe, etwa in der Awo-Suchtberatungsstelle in Halle.

Wer sich dorthin wendet, der bekommt nach Möglichkeit schnell einen Termin. „Denn das Motivationsfenster ist bei Rauchern oft nur sehr kurz geöffnet“, sagt Carsten Brandt, der Leiter der Einrichtung. Aufgestoßen wird es meist durch eine medizinische Diagnose. „Nicht selten leiden die Hilfesuchenden an der Lungenerkrankung COPD und ihr Arzt hat ihnen dringend geraten, etwas gegen die Nikotinsucht zu tun“, fügt Brandt hinzu. Häufig habe er auch Klienten, für die der Tabak ein Kompensationsmittel ist, quasi eine Ersatzdroge beispielsweise für den Alkohol, dem sie abgeschworen haben. Nun aber wollten sie auch davon loskommen.

Für eine kleinere Gruppe ist die finanzielle Seite ein Thema. „Sie haben sich vor Augen geführt, dass sie im Monat etwa 200 Euro verausgaben“, sagt der ausgebildete Sucht-Therapeut. Allerdings hat er so seine Zweifel, dass das Nicht-

rauchen wirklich Geld spare. Vermutlich werde es nur gesünder ausgegeben, meint er.

Mitunter spielt auch eine Rolle, dass die Attraktivität des Rauchens abgenommen hat. Beispielsweise durch die Arbeitsstättenverordnung, die Nichtrauchern eine rauchfreie Arbeitsumgebung garantiert, oder die Nichtraucherschutzgesetze von Bund und Ländern, die das Rauchen in Gaststätten stark einschränkt. „Immer häufiger kommen Klienten, die es blöd finden, im Freundeskreis die Einzigen zu sein, die im Nieselregen vor der Gaststätte stehen“, sagt Brandt.

Die Gründe, sich bei der Tabak-

entwöhnung Unterstützung zu holen, sind also vielfältig. Meist sind es Frauen und Männer jenseits der 40, die sich dazu entschließen. Und meist haben sie sehr viele Jahre geraucht. Jugendliche dagegen, so konstatiert der Suchtberater, seien extrem schwer zu erreichen - übrigens von jedweden Beratungsstellen. Möglicherweise wüssten sie von deren Möglichkeiten gar nichts. Außerdem wollten sie sich ausprobieren. „Und es ist ja tatsächlich so, dass am Anfang allen Konsums kaum jemand mit größeren negativen Konsequenzen zu rechnen hat“, räumt Brandt ein. Die seien aber

notwendig, um sich selbst zu sagen: So kann es nicht weitergehen. Wie aber kann der Sucht-Therapeut Ratsuchenden nun helfen?

„Diejenigen, die zu uns kommen, die haben in der Regel schon mehrmals versucht, aufzuhören“, sagt er. Sie hätten Nikotinpflaster, Akupunktur oder Hypnose ausprobiert - und sie seien gescheitert, weil sie die Verantwortung auf das entsprechende Mittel übertragen hätten. Doch es gehöre mehr dazu, dauerhaft vom Tabak wegzukommen. Was genau, das sei individuell ganz verschieden. Welchen Weg der Entwöhnungswillige gehen will, welcher für ihn der Richtige ist, das versucht der Suchtberater in vier bis fünf Einzelgesprächen mit ihm herauszufinden.

Am Anfang - Brandt nennt es die Vorbereitungsphase - empfiehlt er seinen Klienten, ein Buch zum Thema zu lesen - meist den Bestseller des britischen Autors Allan Carr „Endlich Nichtraucher“. Es könne aber auch ein anderes sein. Hauptsache die Lektüre führe zu einer kritischen Auseinandersetzung mit dem eigenen Tabakkonsum. In dieser Zeit sei es übrigens noch nicht angezeigt, mit dem Rauchen aufzuhören. Das kommt in der sogenannten Veränderungsphase. „Dann

muss der richtige Zeitpunkt des Ausstiegs gefunden werden“, betont Brandt. Früher, so sagt er, sei eine allmähliche Reduktion des Tabakkonsums angestrebt worden. Es sei aber festgestellt worden, dass die Festlegung eines Stopp-Tages wirkungsvoller sei. Aber dieser müsse gut vorbereitet werden.

Der Therapeut erzählt von einer alleinerziehenden Mutter von vier Kindern, die dabei war, neben ihrer Arbeit den Umzug in eine andere Wohnung zu organisieren. Auf Anraten ihrer Hausärztin wollte sie mit dem Rauchen aufhören. Ein guter Zeitpunkt? „Nein“, sagt Brandt. Denn das hätte für die Frau bedeutet, auf das zu verzichten, was ihr in dieser stressigen Zeit die einzigen Pausen verschaffte.

„Raucherentwöhnung geht nicht so nebenher“, unterstreicht der Suchtberater. Da müsse der Betrof-

fende einen guten Teil seiner Aufmerksamkeit darauf richten. Er rät, zu dieser Zeit vielleicht sogar einen kleinen Urlaub zu planen. Denn es gelte, Tagesabläufe zu hinterfragen. Was könnte beispielsweise an die Stelle der Morgenzigarette treten? Vielleicht helfe es, das Wohnzimmer umzuräumen, so dass es den Lieblingsplatz, auf dem die Zigarette am besten geschmeckt hat, nicht mehr gibt. „Neue Rituale zu entwickeln, das braucht Zeit“, sagt Brandt. Die Rauch- und Tabakentwöhnung dürfe nicht als Verzicht, sondern solle vielmehr als Gewinn erlebt werden. Die oder der Betroffene solle sich etwas gönnen - einen Kino- oder Konzertbesuch vielleicht. „Während eines stressigen Umzugs ist dies sicher nur schwer umsetzbar.“

Und wenn dann im Alltag das Gefühl, eine Zigarette rauchen zu müssen, doch übermächtig wird? „Dann versuche ich erstens, die Situation zu verlassen“, sagt Brandt. Das heißt, sich von dem Gedanken abzulenken - mal kurz den Kollegen im Nebenbüro zu besuchen oder in der Büroküche ein Glas Wasser zu trinken. Und zweitens sei es völlig in Ordnung, dann zu einem Ersatzmittel zu greifen - zu einem Bonbon, zu Schokolade, zu Weintrauben... Mitunter helfe es schon, nicht zu sagen: ich würde jetzt gerne eine rauchen, sondern: früher hätte ich in dieser Situation eine geraucht. Das suggeriere - mit meinem heutigen Leben hat das nichts mehr zu tun. Und auch ein

selbst gewählter Pate - ein ehemaliger Raucher, der dauerhaft aufgehört hat - könne angerufen werden, wenn das Verlangen nach der Zigarette nicht vergeht.

Körperliche Reaktionen seien bei einer Raucherentwöhnung übrigens kaum zu erwarten. „Die Abhängigkeit ist eine rein psychische“, sagt der Sucht-Therapeut. Trotzdem verspürten die Menschen Unruhe oder Gereiztheit. Aber da spiele sich das meiste im Kopf ab.

Brandt vergleicht das Rauchen mit einem Partner, der viele Jahre an der Seite eines Menschen gestanden hat. Wenn er jetzt aus irgendeinem Grund nicht mehr da sei, in den Gedanken spiele er doch noch eine Rolle. Und da gelte es, sich ordentlich zu verabschieden, um sich dann auf etwas Neues einzulassen zu können. In den Rauch- und Tabakentwöhnungsprogrammen seien schon Abschiedsbriefe geschrieben und Raucherutensilien vergraben worden.

Wenn der Anfang geschafft ist, dann heißt es, am Ball zu bleiben. Stabilisierungsphase nennt der Therapeut das, in der auch noch Gespräche stattfinden können. „Je mehr Zeit nach der letzten Zigarette vergeht, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dauerhaft Nichtraucher zu bleiben“, sagt Brandt. Ob die Entwöhnung langfristig erfolgreich war oder nicht, das erfährt er meistens gar nicht.

Mehr im Netz unter: www.mz-web.de/gesundheitsserie

Vorteile des Stopps

Bessere Gesundheit, besserer Geschmack, besserer Geruch

Was passiert im Körper eines Menschen, der aufhört zu rauchen? Die US-Krebsgesellschaft hat die Vorteile untersucht. Hier eine Übersicht, die die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen zusammengestellt hat:

■ **Nach 20 Minuten:** Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte.

■ **Nach acht Stunden:** Der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut sinkt, der Sauerstoffpegel steigt auf normale Höhe.

■ **Nach 24 Stunden:** Das Herzinfarkt-Risiko geht bereits leicht zurück.

■ **Nach 48 Stunden:** Die Nerven-Enden beginnen mit der Regeneration, Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich.

■ **Nach zwei Wochen bis drei Monaten:** Der Kreislauf stabilisiert sich, die Lungenfunktion verbessert sich.

■ **Nach einem bis nach neun Monaten:** Die Hustenanfälle, die Verstopfung der Nasennebenhöhlen und die Kurzatmigkeit gehen Schritt für Schritt zurück. Die Lunge wird allmählich gereinigt, indem Schleim abgebaut wird.

■ **Nach einem Jahr:** Das Risiko, dass der Herzmuskel zu wenig Sauerstoff erhält, ist nur noch halb so groß wie bei einem Raucher.

■ **Nach fünf Jahren:** Das Risiko, an Lungenerkrankungen zu sterben, ist um 50 Prozent gesunken. Ebenso ist das Risiko für Krebser-

krankungen von Mundhöhle, Luft- und Speiseröhre um die Hälfte zurückgegangen.

■ **Nach zehn Jahren:** Das Lungenerkrankungsrisiko ist weiter gesunken bis auf normales Niveau. Auch das Risiko für weitere Krebsarten sinkt.

■ **Weitere Vorteile:** Außerdem steigt die körperliche Leistungsfähigkeit, das Essen schmeckt besser, es wird nicht länger die Gesundheit anderer Familienmitglieder, zum Beispiel der Enkelkinder, durch Passivrauchen belastet, Haare und Kleidung riechen nicht mehr nach Rauch.



Eine Tabakpflanze

FOTO: DPA