



Auflage: 191827
Gewicht: Ratgeberrubrik

17. März 2015
[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

SEITE 69

Professioneller Rauchstopp

Neu gibt es in der Schweiz diplomierte Nikotinberater. Ein Besuch bei ihnen lohnt sich. Denn Studien zeigen: Wer sich beim Rauchstopp zusätzlich intensiv beraten lässt, ist zwei- bis dreimal so erfolgreich.

TEXT LISA MERZ

Wenn man abnehmen möchte, geht man zur Ernährungsberatung. Wenn man Eheprobleme hat, zum Paartherapeuten. Und wenn man mit dem Rauchen aufhören will? Dann kann man neuerdings zur diplomierten Nikotinberaterin. Bettina Börner ist eine von fünf Beraterinnen, die als Erste in der Schweiz diesen Lehrgang abgeschlossen hat. In der Klinik für Pneumologie und Schlafmedizin des Kantonsspitals Aarau bietet sie eine Behandlung zum Rauchstopp an. «Dieses Angebot gibt es schon länger, aber jetzt wird unser Beruf auch professionalisiert», sagt sie.

Die Ausbildung reicht von der richtigen Gesprächsführung über die verschiedenen Therapiemöglichkeiten bis hin zu den Auswirkungen von Nikotin auf die Gesundheit. «Ganz wichtig ist, dass wir uns am Anfang einer Beratung sehr viel Zeit nehmen. Allein das Einstiegsgespräch dauert eine Stunde», sagt Bettina Börner.

Die meisten ihrer Patienten haben schon mehrere Aufhörversuche hinter sich. «Das ist auch gut so», erläutert die Nikotinberaterin. Denn in der Regel brauche es drei bis acht Anläufe, bis einem der Ausstieg wirklich gelinge. Ihre professionelle Beratung dauert drei bis sechs Monate, wobei die Gespräche einmal im Monat stattfinden. Viele entscheiden sich aufgrund einer Erkrankung zum Nikotinstopp. «Früher wäre aber eindeutig besser. Vor allem wenn man bedenkt, dass sich zum Beispiel das tabakbedingte Risiko einer Herzkrankheit schon nach zwei Jahren Rauchstopp halbiert.»

Das Geheimrezept von Bettina Börner: «Man muss bereit sein, seine Gewohnheiten zu ändern.» Das heisst, dass es zur Entspannung keine Zigi, dafür autogenes Training gibt. Es muss auch nicht immer ein kalter Entzug sein. «Wer jahrelang drei Päckchen am Tag rauchte und unmöglich verzichten kann, sollte am Anfang versuchen, die Zigaretten zumindest auf ein Päckchen zu reduzieren. Das ist sicher ein guter Anfang.»



**Bettina Börner, diplo-
mierte Nikotinberaterin
am Kantonsspital Aarau.**

© Schweizer Illustrierte