

*Federführender Experte
beim neuen Ansatz
zur Tabakentwöhnung war
Dr. med. Tobias Rüter*



**Kann Raucherentwöhnung
einfach, strukturiert
und zeiteffektiv erfolgen?
Das verspricht das
Programm **EINFACH**
ERFOLGREICH RAUCHFREI.**

Wer steckt eigentlich hinter ...

Dr. med. Tobias Rüter, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, beschäftigt sich seit Jahren nicht nur wissenschaftlich mit dem Thema Raucherentwöhnung. Als Leiter der Tabakambulanz der LMU München begleitete er schon zahlreiche Patienten bei der Entwöhnung. In Kooperation mit der Johnson & Johnson GmbH hat er zusammen mit einem interdisziplinären Ärzteteam ein Programm zur Raucherentwöhnung in der hausärztlichen Praxis entwickelt. EINFACH ERFOLGREICH RAUCHFREI bündelt wissenschaftliche Informationen sowie praktische Tipps zur Raucherentwöhnung und beruht auf den derzeit effektivsten Therapien in der Raucherentwöhnung: einer strukturierten Beratung durch einen medizinischen Experten in Kombination mit medikamentöser Unterstützung durch Nikotinsubstitution. Das mittlerweile schon in zweiter Auflage erhältliche Programm bietet Neuerungen, welche insbesondere die Motivation des aufhörwilligen Rauchers erleichtern und so einen erfolgreichen Rauchausstieg begünstigen sollen.

Auch Apotheker und PTA sind wichtige Ansprechpartner für aufhörwillige Raucher. Dennoch gibt es immer noch Bedenken, Kunden auf einen Rauchstopp anzusprechen. Häufig werden Widerstand oder Ablehnung erwartet – das Gegenteil ist jedoch meistens der Fall. „Der Trick ist, dabei offen und empathisch auf die Raucher zuzugehen und einige typische „Gesprächsfallen“ zu umgehen. Diese Art der motivierenden Gesprächsführung ist einfach, kann von jedem erlernt werden und führt schnell zu Erfolgen!“, erklärt Rüter. Eine hilfreiche Gesprächsstrategie ist es, Raucher mit einer offenen Frage zu über-

raschen, zum Beispiel „Wären Sie gerne rauchfrei?“ oder „Wie denken Sie selbst über das Rauchen?“.

Erkenntnisse aus der Wissenschaft geben Rüter Recht. Eine randomisierte Vergleichsstudie zeigt, wie in Apotheken eine effektive Beratung und Handlungsanleitung zur erfolgreichen Raucherentwöhnung stattfinden kann: So verzeichneten die Wissenschaftler für die Gruppe der Rauchstoppwilligen, die drei individuelle Rauchstoppberatungen (à 5 bis 10 Minuten) in ihrer Apotheke wahrnahmen, eine signifikant höhere Rauchstoppquote als in der Gruppe der Kunden mit nur einem Beratungstermin (à 5 bis 10 Minuten). Zusätzlich zur professionellen Betreuung durch den Apotheker verwendeten die Teilnehmer Nikotinersatzpräparate, da diese die Chance auf einen erfolgreichen Rauchstopp verdoppeln können. ■

*Weitere Informationen finden Sie
unter www.einfach-erfolgreich-rauchfrei.de*