

► DAS IGEL-KONZEPT FÜR DIE PRAXIS

Schluß mit Rauchen! Mit Betreuung klappt das gut!

„Schenken Sie Ihren Patienten Geld! Wie? Durch erfolgreiche Raucherentwöhnung natürlich!“ Das sagt der niedergelassene Allgemeinmediziner Dr. Udo Böhm aus Unterwössing, der seit vielen Jahren Patienten, die sich das Rauchen abgewöhnen wollen, dabei unterstützt. Sein Rezept: Er bietet verschiedene Konzepte an und schneidet die individuell auf jeden zu, der vom Nikotin wegkommen will.

Ein Konzept ist das von Böhm entwickelte 4-Modul-Programm. Zum ersten Modul gehört unter anderen eine raucherspezifische Anamnese, körperliche Untersuchungen oder Tests der Lungenfunktion und Belastungs-EKG. Wichtig sind Fragen, welche Auswirkungen des Rauchens Patienten bei sich spüren, etwa mangelnde Fitneß, und was sie sich vom Nichtrauchen erhoffen. „Die Antworten können dann in der weiteren Betreuung ganz gezielt als Motivationsunterstützung genutzt werden.“

Zwei weitere Module sind Nichtrauchertraining in der Gruppe oder Einzelgespräche sowie unterstützend Homöopathika, Vitalstoffe und Antioxidantien. „Damit können der durch das Rauchen verstärkte oxidative Streß reduziert und Entzugssymptome gelindert werden“, sagt Böhm. Zur Unterstützung in den ersten Monaten der Nikotinabstinenz eignet sich etwa die intramuskuläre Applikation eines Komplexmittels mit *Nicotiana tabacum* D200,

Lobelia inflata D30 und *Robinia pseudoacacia* D4 (Tabarell®). Vitamine i.m. gespritzt (B_{12} , B_1 und B_6 , C und Folsäure) sowie standardisierte Vitalstoffe oral, die außer Vitaminen Spurenelemente wie Zink, Molybdän, Selen sowie essentielle Aminosäuren enthalten (etwa Vital plus), sind ebenfalls sinnvoll. Auch Nikotinersatz-Präparate, Akupunktur oder Hypnose können die Abstinenz erleichtern.

Das vierte Modul ist die Langzeitbetreuung mit Stabilisierung etwa in Gesprächen. Dabei werden positive Veränderungen wie mehr Vitalität und Lebensgenuß betont.



► ARGUMENTE FÜR DAS PATIENTENGESPRÄCH

Tip 1
Potenz ist ein wichtiges Thema. Fragen Sie jüngere Männer doch mal: „Klappt es gut im Bett? Möchten Sie, daß das so bleibt?“

Tip 2
Appellieren Sie an die Eitelkeit! Ein gutes Argument bei Frauen ist der Hinweis, daß Rauchen die Haut altern läßt!

Tip 3
Rauchen ist teuer! Lassen Sie Raucher mal ausrechnen, wieviel Euro pro Monat in blauen Dunst aufgehen.

Tip 4
„Willst du cool sein?“
Machen Sie Jugendlichen klar, daß ein Nein zu Nikotin ganz toll und „in“ ist.