

Rauchfrei in sechs Wochen

Erlebnisberichte aus den Kursen von *Kleine Zeitung*-Akademie in Kooperation mit der GKK.

CLAUDIA GIGLER

Rauchfrei seit 13. Mai 2014. Das Datum hat sich ihr eingebrannt. Anita Frieß hat mehr als 20 Jahre lang geraucht, bevor sie vom Angebot der Steirischen Gebietskrankenkasse hörte. „Rauchfrei in sechs Wochen“ lautet das „Begleitservice“ der Krankenkasse für all jene, die sich verabschieden wollen vom Glimmstengel. Anita Frieß ist das gelungen. Und eines der Geheimnisse des Programmes ist es, dass sich jeder sein Datum merkt, es feiert, als Erfolg.

Rainer Gigerl ist noch nicht ganz rauchfrei. Aber er ist auf dem Weg. Er hat das Angebot wahrgenommen, einen jener Kurse zu besuchen, die die GKK eigens für die Leserinnen und Leser der *Kleinen Zeitung* zusätzlich eingeplant hat. Ich sitze an einem Tisch mit Frieß, Gigerl und anderen. Sie alle haben es probiert. Manche haben es ohne Rückfall geschafft, andere in Etappen.

Gigerl will es weiter versuchen. Er raucht schon erheblich weniger als noch vor wenigen Wochen. Und er genießt den Austausch mit den anderen im



Trainerin Ursula Lackner und Kursteilnehmer Rainer Gigerl

GIGLER

Kurs. Ein weiteres Geheimnis hinter dem Erfolg von Trainerin Ursula Lackner: Jeder darf, keiner muss aufhören. Es gibt keinen verordneten Termin, es gibt keine Schelte bei „Versagen“, es gibt keine Noten am Schluss. Nur Ermutigung, Unterstützung, Rat.

Die Erzählungen sind ähnlich. Anita Frieß wollte nach Mariazell wandern. Dass sie zunehmend nach Luft ringen musste, schon beim Stiegensteigen, setzte ihr zu und ließ sie daran zweifeln, ihr Vorhaben wahr zu machen. Da kam ihr das Angebot der GKK, zufällig im Zahnambulatorium des Hauses „aufgelesen“, wie gerufen.

Herbert Fritz ist rauchfrei seit dem Faschingsdienstag. Vergangene Woche erlitt er einen Rückfall. Eine Zigarette. Aber er ist schon wieder darüber hinweg. Eine Handvoll Zigaretten hat er geraucht seit Beginn der Entwöhnung. Wenn es schwierig wurde, beruflich oder privat. Aber er lernt jeden Tag besser, ohne Nikotin über die Runden zu kommen.

Kaugummis helfen, Nikotinpflaster – bei Robert Schardl waren es Birnen, die er in rauen Mengen verdrückte, weil ihm nach einem Bissen Birne der Gusto verging.

Anita Frieß, Rainer Gigerl, Ro-

bert Schardl, Doris Matzer, Irene Haidinger, Peter Henneth – sie alle wollten weg vom Nikotin. Der eine, weil ihn die Atemnot plagte, die andere, weil der Ehemann nörgelte, der Dritte, weil man zwar noch keine Beeinträchtigung spürte, aber eine solche zunehmend fürchten musste.

Die Kohlenmonoxidmessung belegt den ersten Erfolg. Die Skala geht bis 100, bei 28 bis 35 liegen Raucher. Nach wenigen Tagen ohne Rauchen schon liegt man bei fünf oder darunter. Der erste „Sieg“ gegen sich selbst und sein Laster. Lackner liebt diese Momente, in denen ihre Kursteilnehmer den eigenen Erfolg buchstäblich sehen können.

Der nächste Erfolg: Die Excel-Tabelle. Sie zeigt, wie viele Päckchen man schon nicht geraucht, wie viele Euros man gespart hat. Fünf Monate sind es bei Peter Henneth. Laut Tabelle 6.500 Zigaretten und 1.500 Euro bisher. Ein kleiner Urlaub. Wohl verdient. Ohne Atembeschwerden.

Rauchfrei in 6 Wochen: Laufendes Seminarangebot der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse (GKK), in Graz und in den Regionen, Info: (0316) 8035-1919.

AKTUELLES AUS DEN REGIONALTEILEN

Tegetthoff will fürs Zuhören begeistern

GRAZ. Spannendes zum „Wunder Ohr“ steht für Hunderte Schulkinder quer durch die Steiermark in den kommenden zwei Wochen auf dem Programm. Schriftsteller und Erzähler Folke Tegetthoff tourt mit der „Schule des Zuhörens“ durch die Steiermark und hat dabei auch viele Geschichten aus seinen Büchern mit im Gepäck. Mit seinen Vorträgen will Tegetthoff Jung und Alt wieder für das Zuhören begeistern. Der erste Workshop findet heute, Mittwoch, in Graz statt.

Letzter Schritt zur „grünen“ Brauerei

LEOBEN. Gestern erfolgte in der Gösser Brauerei der Startschuss für den Bau einer Biertreber-Vergärungsanlage. Damit setzt sie den letzten Schritt zur ersten „grünen“ Großbrauerei. Mit der Inbetriebnahme im Herbst soll der Betrieb der Gösser

Brauerei völlig CO₂-neutral ablaufen – ein weltweites Unikum, wie Markus Liebl, Generaldirektor der Brau Union, betont. Die Anlage, in der Biertreber – ein Reststoff aus dem Brauprozess – vergärt werden, ist ein europaweites Referenzprojekt.

Elektro-Motocross

ST. MARGARETHEN/R. Am Samstag ab 9 Uhr wird in St. Margarethen an der Raab die erste Motocross-Strecke für Elektro-Motorräder eröffnet. Zielgruppe sind Jugendliche und Neueinsteiger, die Bahn hat drei Tage die Woche offen.

Doppelgold für Gin

SCHWANBERG. Toller Erfolg für die Feindestillier Krauss: Ihr „G+ London Dry Gin“ wurde bei der „San Francisco World Spirits“ mit der Doppelgoldmedaille ausgezeichnet. Das gelang nur zehn von 121 aus aller Welt eingereichten Gins.

Zerstörungswut am Osterwochenende

NEUMARKT. Eine Spur der Verwüstung zogen Unbekannte am Osterwochenende durch den Ortsteil Zeutschach im Bezirk Murau: In der Gragger Schlucht wurden Schilder, Geländer und Brücken zerstört, entlang der Landesstraße Straßenpfosten umgeworfen. Der Schaden beträgt mehrere Tausend Euro, die Polizei ermittelt.

Die Berichte in voller Länge finden Sie in den zehn Regionalteilen unter

www.kleinezeitung.at/regionen

