

Montag ist Projekttag an der Stendaler Komarowschule anlässlich des Weltnichtrauchertages / Dazu ein Volksstimme-Interview mit Dr. Stefan Frädrich

Teufelskreis droht ab der ersten Zigarette

Montag ist Weltnichtrauchertag. An der Stendaler Komarow-Sekundarschule wird es aus diesem Grund für die beiden 5. Klassen einen Projekttag unter dem Motto „Ohne Rauch geht's auch“ geben. Wir nehmen das zum Anlass, mit einem der profiliertesten Experten auf dem Gebiet der Nikotinprävention übers Rauchen, das Abgewöhnen und die Fallen der Industrie zu reden. Volksstimme-Redakteur FRANK ECKERT sprach mit dem Mediziner, Motivationscoach, Bestseller-Autor und Nichtrauchertrainer Dr. Stefan Frädrich.

Volksstimme: Herr Frädrich, warum ist es so wichtig, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen?

Dr. Stefan Frädrich: Finger weg von den Kippen ist deshalb so wichtig, weil es einem mit Zigaretten nicht besser geht als ohne. Rauchen macht abhängig wegen des Nervengifts Nikotin, Nerven stumpfen ab und brauchen dann immer wieder neues Nikotin, um sich normal zu fühlen. Und das Problem bleibt dann an einem haften: nämlich, dass Rauchen eine Sucht ist und man davon dann so leicht nicht mehr loskommt.

Volksstimme: Warum ist das so? Warum wird Rauchen eine Sucht und damit ein Problem?

Frädrich: Raucher erliegen ja dem Trugschluss, dass sie ihre Probleme los sind, wenn sie eine Zigarette rauchen. Nur: Genau damit befinden sie sich in einem Teufelskreis. Die Zigarette gaukelt uns vor, wir könnten entspannen. Rauchen soll also ein Wert an sich sein. Für einen kurzen Augenblick stimmt das sogar. Doch nach jeder Zigarette fängt der Stress von vorne an. Jeder Raucher fragt sich, habe ich noch genug Kippen. Hat er keine, fragt er sich, woher ich schnell neue her. Dreiviertel des Tages kreisen die Gedanken um diese Fragen, weil man die Kippe braucht. Das ist einfach Stress statt Entspannung.



Zwei, die gegen das Rauchen kämpfen: Günter, der innere Schweinehund, und sein Erfinder Dr. Stefan Frädrich. Foto: privat/Peter Neidlinger

Volksstimme: Wie viel System steckt dahinter?

Frädrich: Klar, dahinter steckt Methode. Wirtschaftliche Interessen sorgen mit verschiedenen Strategien dafür, dass Menschen Raucher werden und es auch bleiben sollen. Wer erst einmal raucht, bleibt jahrelang dabei. Und für die Kinder wird der Eindruck erweckt: Raucher sind cool. Und wenn sie anfangen, sind sie mittendrin im Teufelskreis.

Volksstimme: Das implizierte ja auch eine Kampagne der Tabak-Industrie, wonach coole Kids warten könnten mit dem Rauchen.

Frädrich: Perfide, oder? Das heißt schlicht, dass es sich lohnt, auf etwas zu warten. Es

sagt den Kids: Rauchen ist was für Erwachsene. Da Kinder erwachsen sein wollen, fangen sie genau deshalb damit dann an. Psychologisch ist es der Trick, dass das Rauchen somit attraktiv bei Kindern wie Jugendlichen erscheint. Diese Kampagne der Zigarettenindustrie bewirkt also bewusst das Gegenteil von dem, was sie plakativ aussagt. Die Tabak-Konzerne lachen sich tot und bekommen gleich ihre neuen, jungen Kunden.

Volksstimme: Und die wollen sie möglichst schnell haben. Warum funktioniert das?

Frädrich: Zigarettenkonzerne suchen sich die coolen Typen für ihre Kampagnen; auch dann, wenn man sich ge-

genseitig die Kunden weg-schnappen will. Dann werden Partys, wie beispielsweise von Lucky Strike, die ja eine coole Marke sein wollen, veranstaltet. Und schon sagt sich der Jugendliche: So will ich sein, so wie der coole Typ. Und dann haben sie ihre Kunden an der Angel.

Volksstimme: Man zielt also auf den Bauch der Kunden, auf das Gefühl?

Frädrich: Genau. Man will ihnen verkaufen, dass man mit der Zigarette cool, schick, erwachsen, schön sein kann. Rauchen soll was Positives sein.

Volksstimme: Mit Ihren Seminaren gegen das Rauchen

und für das Nichtrauchen zielen Sie auf den Kopf, auf den Verstand also?

Frädrich: Wir zielen auf beides. In unseren Seminaren kombinieren wir den Verstand mit dem Bauchgefühl. Wir zeigen den Jugendlichen Dokumente, aus denen sie ersehen können, dass sie heute jung, frisch und dynamisch sind und morgen nur noch die Kunden der Tabakindustrie sein werden, wenn sie mit dem Rauchen anfangen. Schon sehr früh haben das die Zigarettenkonzerne ja für sich erkannt. Es gibt interne Papiere aus den 70er und 80er Jahren, die belegen, dass sie ihre Strategie darauf ausgerichtet haben. Da heißt es etwa bei Philipp Morris 1981: Today's teenager is tomorrow's potenti-

al regular customer - Der heutige Jugendliche ist der potenzielle Kunde von morgen. Darum geht's. Und den Jugendlichen wird suggeriert, ihr seid dann im Alter von 18 Jahren unsterblich mit einer Zigarette. Wichtig ist dann bei der Prävention, dass niemand den Zeigefinger hebt, sondern erklärt wie das Rauchen funktioniert.

Volksstimme: Nun gibt es seit Jahren die Warnhinweise auf Zigarettenpackungen. Ist das der richtige Weg?

Frädrich: Nun, falsch sind Warnungen sicher nicht. Nur treffen die gängigen kaum den Bauch der Kunden und damit nicht den Kopf. Wie wär's denn eher mit: Rauchen macht doof, Rauchen macht hässlich. Wer will schon hässlich, dick und doof sein? Niemand. Und wer uncool ist, wird auch durchs Rauchen nicht cooler.

Volksstimme: Sie haben mit Günter, dem inneren Schweinehund, in Ihren Büchern einen Leidensgenossen geschaffen. Wie hilft der uns, aus dem Teufelskreis rauszukommen oder gar nicht erst hineinzugehen?

Frädrich: Günter ist ein Teil von uns allen. Wenn wir gegen ihn kämpfen, verlieren wir. Günter ist ein Kumpel in unserem Kopf, der will, dass es uns gutgeht. Wir brauchen ihn also und sollten mit ihm zusammenarbeiten statt gegen ihn zu kämpfen. Dann geht es hinterher viel einfacher, nein zu sagen.

Volksstimme: Sie haben geraucht und aufgehört. Warum?

Frädrich: Es gab zig Gründe für mich. Ich war jämmerlich süchtig. Nach einer Knie-OP bin ich mit dem Rollstuhl auf den Krankenhausbalkon gerollt und habe eine geraucht. Wie krank ist das denn? Mein Vater bekam einen Bypass als Folge des Rauchens. Das hatte alles etwas zu bedeuten.

Volksstimme: Ist es irgendwann zu spät aufzuhören?

Frädrich: Nie.

Zur Person

- Dr. Stefan Frädrich (Jahrgang 1972) ist Arzt, Betriebswirt (IHK), Bestsellerautor, Dozent, Redner und Veranstalter verschiedener Seminare sowie häufiger Gast in den Medien, mit teils eigenen Sendungen beim WDR in Köln, bei Pro7 und Sat.1. Stefan Frädrichs Themen bei Seminaren und Vorträgen drehen sich vor allem um erfolgreiche Selbstmotivation, gute Kommunikation und gesunde Lebensführung.
- Günter, der innere Schweinehund, wurde zur Titelfigur von bislang zwölf Büchern bei Frädrich. Darüber hinaus schrieb der promovierte Arzt ein Buch als Weg zum Nichtrauchen unter dem Titel „Luft“. Gesamtauflage seiner Bücher: mehr als eine halbe Million.
- Er ist Geschäftsführer bei „Luftfabrik“ und „Pigdog-Consulting“ sowie Mitgründer der Deutschen Gesellschaft für Nikotinprävention (DGNP). (fe)

Strategien gegen die Tabak-Fallen

Stendal (fe). Die Deutsche Gesellschaft für Nikotinprävention (DGNP) befasst sich besonders mit Nichtraucher-Projekten für Kinder und Jugendliche. Entscheidend sei dabei, dass Eltern wie Lehrer genau wissen sollten, wie sie die Kinder vor dem Rauchen waren, sagt Isabell Drescher vom DGNP-Vorstand. „Was nicht hilft, ist Abschreckung. Sondern wir müssen die Zigarette entzaubern.“ Sie zeige bei ihren DGNP-Seminaren an Schulen somit, wie man auf die Tricks der Zigarettenwerbung reinfällt und wie man ihnen dann ausweicht. Isabell Dreschers Programme sind auf 5. und 6. Klassen ausgerichtet und dauern 90 Minuten.

www.nikotinpraevention.de
www.fiese-falle.de
www.nichtraucher-in-5-stunden.de

POLIZEIBERICHT

Geldbörse aus Bauwagen weg

Stendal (fe). Bisher unbekannte Täter entwendeten am Donnerstag in Stendal vom Hof des Theaters der Altmark in der Zeit von 6.20 Uhr bis 12 Uhr aus einem unverschlossenen Bauwagen eine Geldbörse. Der Geschädigte ist gegenwärtig zu Bauarbeiten in der Hallstraße eingesetzt und hatte den unverschlossenen Bauwagen nicht immer im Blickfeld gehabt und damit nicht unter ständiger Kontrolle.

Mit gestohlenem Moped gefahren

Wust (fe). Ein anonym Hinweis wurde einem 23-Jährigen zum Verhängnis. Dieser fuhr mehrfach in Wust und Melkow mit einem Motorroller hin und her. Bei der Überprüfung stellte sich heraus, dass das Fahrzeug nicht versichert und seit etwa einer Woche zur Fahndung ausgeschrieben war. Neben der Strafanzeige wegen Fahrens ohne Versicherung wird der Betroffene zudem noch erklären müssen, wie er in den Besitz des Fahrzeuges gekommen ist. Das Moped wurde sichergestellt.

Unfall zweier Rechtsabbieger

Stendal (fe). Die Fahrerin eines Opel Astra hielt am Donnerstagmittag an der Ampelkreuzung Nordwall/Arneburger Straße bei Rot in der Rechtsabbiegerspur an. Bei Grün fuhr sie los. Plötzlich bog auch die Fahrerin (59) eines Hyundai, die neben ihr in der Geradeausspur stand, nach rechts ab. Es kam zum Zusammenstoß und zu Sachschaden.

Frühlingsfest im Sozialkaufhaus

Jazz und Country machen Feierlaune

von Eva Wildermuth

Stendal. Am gestrigen Freitag beging das Sozialkaufhaus „Brauchbar“ in Stendal sein Frühlingsfest. Bereits ab 10 Uhr konnten sich die Besucher über allerlei Leckereien freuen, die vom deftigen Grillangebot über Kaffee und Kuchen bis hin zur süßen Zuckerwatte reichten. Für die richtige Stimmung sorgten ab 11 Uhr die „Altmark Dixielander“ mit jazzigen Tönen und ab 13 Uhr Reinhard Klopp mit eingängigen Folk- und Countryhits.

Neben dem musikalischen Programm drehten die Gäste am Glücksrad und forderten Fortuna bei der großen Verlosung heraus: Die Gewinner konnten sich über eine Schrankwand beziehungsweise eine Couchgarnitur freuen.

Doch es gab an diesem Tag auch traurige Gesichter: So



Folk- und Countrysänger Reinhard Klopp unterhielt die Gäste des Frühlingsfestes im Sozialkaufhaus. Foto: Susanne Moritz

KURZ BERICHTET

Lesebühne für jedermann

Stendal (ge). Der Förderverein „Bücherfreu(n)de“ der Stadtbibliothek lädt am Mittwoch, 2. Juni, zur Lesebühne ein. Ab 20 Uhr kann jeder, der Lust am Vorlesen oder Zuhören hat, die Lesebühne in der Stadtbibliothek mitgestalten.

Stadtgruppe FDP trifft sich Montag

Stendal (nk). Am Montag, 31. Mai, trifft sich im Bahnhofshotel Stendal die Stadtgruppe der FDP. Beginn ist um 19 Uhr.

Kostenlose Sozialberatung

Stendal (nk). Einen Sozial-Informationstag gibt es am Mittwoch, 2. Juni, von 13 bis 15 Uhr im Sozialkaufhaus in Stendal-Süd. An diesem Tag können sich Interessenten kostenlos zu Arbeitslosengeld II (Hartz IV), zu Belangen von Familien mit Kindern (z.B. Essengeld) oder weiteren sozialen Hilfen und Leistungen beraten lassen.

Märchen und Mythen im Turm

Stendal (nk). Märchen, Mythen und Legenden, Blutrünstiges aus der Menschheitsgeschichte gibt es am Mittwoch, 2. Juni, ab 19 Uhr bei der Turmveranstaltung in St. Marien. Vorgetragen von Monika von Puttkamer und Hejo Heussen, musikalisch untermalt von Thomas Ogger am Hackbrett. Kartenvorverkauf im „Olivenbaum“, Tel. 71 82 93. Einlass: 18.15 Uhr bis 18.45 Uhr, danach wird die Tür geschlossen.

GEFUNDEN.

BILLIG ABER ROBUST.

JETZT ZUGREIFEN UND 25 % SPAREN!

DOPPELKABINE:
+ 18 cm
LADEFLÄCHE

Abb.: L200 Doppelkabine Intense

Ein unverbindliches Leasingbeispiel der MKG Bank (www.mkg-bank.de) für den Mitsubishi L200 2.5 DI-D Inform Einzelkabine*; 60 Monate Laufzeit:				
angenommener Fahrzeugpreis	Sonderzahlung	60 Leasingraten a	kalkulierter Restwert	Laufleistung/Jahr
228.489,- €	0,- €	225,- €	8.999,- €	15.000 km

25 % NACHLASS - NICHT ÜBERLEGEN, ZUGREIFEN!!!!

Starke Motorisierung, hohe Anhängelast und drei Kabinenversionen machen ihn fit für jeden Einsatz, ob permanenter Allrad-Antrieb oder 2WD - einfach perfekt und nur jetzt unschlagbar günstig!

• Fahrer- und deaktivierbarem Beifahrer-Airbag, Kopf und Seitenaufprall-Schutz • Anti-Blockier-System (ABS) mit elektronischer Bremskraftverteilung (EBD) • Elektronischer Stabilitäts- und Traktionskontrolle (MASC/MATC)

MITSUBISHI MOTORS
Drive@earth

MOTHOR

Autocenter Mothor GmbH
Heerener Str. 19, 39576 Stendal
Telefon 03931/21500
Fax 03931/215018
www.mothor.de

Autocenter Mothor GmbH
An den Burgstücken 15
39638 Gardelegen
Telefon 03907/77860
Fax 03907/778677

* Kraftstoffverbrauch (l/100 km): innerorts 10,7; außerorts 7,4; kombiniert 8,6; CO₂-Emission: 228 g/km
** Gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers, wenn Vertragsabschluss und Auslieferung vor dem 30. Juni 2010 liegen.