

INSTITUT FÜR GESUNDHEITSCOACHING

Baum, Buckert & Dr. Frädrich GbR • Friesenwall • 118 • 50672 Köln
Tel.: 0221/9543233 • Fax: 0221/9543235 • E-Mail: info@pigdog.de
<http://www.ifgc.de> • <http://www.nichtraucher-in-5-stunden.de>

Vorläufige Studie der Charité:

Erfolgsquote des Seminars „Nichtraucher in fünf Stunden“ liegt bei mehr als 50 Prozent

Das Seminar „Nichtraucher in fünf Stunden“ (www.nichtraucher-in-5-stunden.de) ist aktuell die am meisten Erfolg versprechende Möglichkeit, mit dem Rauchen aufzuhören. Nach dem vorläufigen Ergebnis einer aktuellen Studie aus dem Institut für Allgemeinmedizin der Charité Berlin haben 83 Prozent der Teilnehmer des deutschlandweit angebotenen Seminars direkt nach dem Seminar mit dem Rauchen aufgehört. Zum Befragungszeitpunkt – meist einige Monate nach dem Seminar – waren 56,2 Prozent der Befragten Nichtraucher.

Es wurden rund 300 Teilnehmer des Seminars „Nichtraucher in fünf Stunden“ befragt. 137 haben in der ersten Untersuchungsrunde geantwortet. Die Rücklaufquote soll noch erhöht werden. Bis zum Frühjahr 2007 wollen die Evaluationsexperten der Charité dann noch einige hundert Teilnehmer mehr befragen, um die Ergebnisse zu stabilisieren. Das Institut für Allgemeinmedizin der Charité ist bestrebt, durch gute Entwöhnungsangebote Rauchern dabei zu helfen, ihr Erkrankungsrisiko zu senken.

Hält sich der sich abzeichnende Trend, ist das Seminar „Nichtraucher in fünf Stunden“ eine besonders gute Möglichkeit der Nikotinentwöhnung. Die bisher gängigste Methode der Nikotinentwöhnung ist die Verhaltenstherapie – ihre Erfolgsquote in Kombination mit Nikotinpräparaten liegt bei 45 Prozent.

Kontakt Charité:

Prof. Dr. Ulrich Schwantes, Institut für Allgemeinmedizin, Tel. (030) 450 514114

Kontakt Nichtraucher in fünf Stunden:

Dr. med. Stefan Frädrich, Friesenwall 118, 50672 Köln, Tel. (0221) 9543233

Ingo Buckert, PIGDOG Consulting, Friesenwall 118, 50672 Köln, Tel. (0221) 9543233

Thilo Baum, Luftfabrik, Dircksenstraße 45, 10178 Berlin, Tel. (030) 34628866