



REGION

REGION

RAUCHSTOPP: Firmen, die den blauen Dunst verbannen, bietet Cyrill Argast Hilfe SEITE 20

REGION

SICHERHEIT: Im Dorfkern von Unterstammheim sind bauliche Massnahmen geplant SEITE 21

KANTON

DEBATTIEREN: Désirée Stebler (18) setzt sich trotz leiser Stimme durch SEITE 23



19

DER LANDBOTE | FREITAG, 28. DEZEMBER 2007

20 | REGION

DER LANDBOTE | FREITAG, 28. DEZEMBER 2007

Mit Rauchen aufhören – eine Kunst für sich

Immer mehr Unternehmen werden rauchfrei geführt. Dabei sind Firmenverantwortliche auf externe Hilfe angewiesen. Cyrill Argast aus Kollbrunn bietet seine Dienste an.

KOLLBRUNN – Der Technologiekonzern Bühler, der weltweit rund 6600 Mitarbeitende beschäftigt (davon 2900 in der Schweiz) und die Sultex AG mit 500 Mitarbeitenden in Zuchwil und Rüti haben erfolgreich mit Cyrill Argast von «Allen Carr's Easyway» (Kollbrunn) zusammengearbeitet. Am 7. Juli 2007 wurde in allen Schweizer Bühler-Betrieben ein Rauchverbot auf dem ganzen Areal erlassen. «Wir wollen damit einen Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden der Arbeitnehmer leisten. Insbesondere möchten wir allen Mitarbeitenden einen rauchfreien Arbeitsplatz garantieren können», hält Mediensprecherin Corina Atzli fest. Rauchende Mitarbeiter haben trotzdem noch die Möglichkeit, an klar definierten Orten

serer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter liegt uns am Herzen. Sowohl der Schutz der Nichtraucherenden vor dem Passivrauchen, wie auch die Motivation der Raucher, wenn immer möglich mit dem Rauchen aufzuhören, waren für uns entscheidende Argumente», sagt Urs Schor, Personalleiter Schweiz von Sultex. Die Gesamtkosten wie Kursgebühren, Verpflegung und Saalmiete beziffert Rolf Siegrist, Leiter Aus- und Weiterbildung bei Sultex,

mit rund 23000 Franken. Nach gut zehn Monaten sei erwiesen, dass über 50 Prozent der Kursteilnehmenden nicht mehr rauchen.

Stress zählt nicht

Cyrill Argast, einst selber starker Raucher, arbeitet nach der Methode des vor einem Jahr verstorbenen Allen Carr und ist seinerzeit noch persönlich von diesem ausgebildet worden. «Der springende Punkt ist, dass es zwar verhältnismässig einfach ist, mit dem Rauchen aufzuhören, aber sehr schwierig, nicht wieder damit anzufangen», hält er fest. Wer mit dem Rauchen aufhöre, habe vielfach das Ge-

fühl, auf etwas verzichten zu müssen: «Wer exakt in dieser Situation später kein Verlustgefühl empfindet, hat das Entscheidende begriffen.»

Nicht der Nikotinentzug sei das Problem, sondern die Frage, weshalb jemand überhaupt raucht. Das Stressargument lässt Argast nicht gelten: «Im Gegenteil. Mit jeder weiteren Zigarette wird der Stress nicht kleiner, sondern nimmt tendenziell eher zu.» In seinen Kursen lernen die Raucher über sich und ihr Rauchverhalten nachzudenken. Das Gruppenerlebnis verhilft dazu, bei ändern auf Verständnis zu stossen. Zudem werde den Rauchenden bewusst, dass niemand wirk-

lich gern raucht. Von Schockbildern auf Zigarettenverpackungen, wie sie auch in der Schweiz eingeführt werden sollen, hält Argast nichts.

Nikotin habe ein hohes Suchtpotenzial und wirke über das Belohnungssystem im Gehirn, sagt demgegenüber Toni Berthel, stellvertretender Chefarzt der Integrierten Psychiatrie Winterthur (IPW). Es gebe unterschiedliche Methoden, um mit dem Rauchen aufzuhören. Gruppenseminare hätten in der Tat den Vorteil, dass man nicht auf sich allein gestellt sei: «In der Gruppe entsteht ein gewisser Druck, den man im positiven Sinn ausnutzen kann», so Berthel. CHRISTIAN LANZ

«Mit jeder weiteren Zigarette nimmt der Stress zu»

Cyrill Argast
Rauchstopp-Trainer

eine Zigarette zu rauchen. An einigen Stellen wurde eine spezielle «Smoke Box» mit einer starken Entlüftung installiert. Gleichzeitig hat die Firma allen Rauchern einen Nichtraucherkurs offeriert, den sie an einem freien Tag gratis besuchen konnten. Die Einführung des Rauchverbots sei grundsätzlich positiv aufgenommen worden, bilanziert Atzli: «Die Nichtraucher sind zufrieden, dass sie in einer rauchfreien Umgebung arbeiten können. Und für Mitarbeitende, die noch rauchen, haben wir eine gute Lösung gefunden.»

Auch bei der Firma Sultex, der weltweit führenden Anbieterin von Webmaschinen, ist Argasts Angebot gut angekommen. «Die Gesundheit un-



Raucher werden in die «Smoke Box» verwiesen. Ihnen hat die Firma den Besuch von Nichtraucherkursen angeboten. Bild: pd

Allen Carrs Bestseller

Der Brite Allen Carr war Schriftsteller und Autor zahlreicher Bestseller zum Thema Lebenshilfe. Sein erstes und gleichzeitig erfolgreichstes Werk war «Endlich Nichtraucher». Darin stellt der ehemalige Kettenraucher vor, wie er selber in kürzester Zeit mit dem Rauchen aufgehört hat. Seine Methode beruht darauf, dass während der Entwöhnung durch die Lektüre des Buches oder durch den Besuch eines Carr-Seminars der Raucher zunächst weitererrichten soll. Erst nach Ende der Lektüre beziehungsweise am Ende des Seminars werde der Raucher «wie von selbst» keine weitere Zigarette mehr anrühren. Ende Juli 2006 wurde bei einer Routineuntersuchung festgestellt, dass Carr an Lungenkrebs erkrankt war. Als mögliche Ursache gilt, dass er jahrelang in seinen Kursen, während deren zu Beginn das Rauchen erlaubt war, dem Passivrauchen ausgesetzt war. Gemäss eigenen Angaben hatte Carr selbst seit über 23 Jahren nicht mehr geraucht. (ct)

www.easyway.ch