

## Rauchfrei an Allerheiligen



Ich kann mich noch genau an den Tag erinnern, an dem ich rauchfrei wurde: Allerheiligen 1996. Mehrere Jahre lang hatte ich zehnt bis zu 30 Zigaretten am Tag geraucht. Das rauchte mich auch während der Besuche beim Vorgesetzten von 1980 bis 1990. In den ersten Jahren trank ich auch noch...

Doch meine Antriebskraft war nicht so stark. Nikotin machte mich subjektiv nicht rauchabhängig, ich brauchte keine Zigarette mehr zum Festhalten. An

Allerheiligen nun sollte es soweit sein: Ich wollte den Feiertag nutzen, um von 30 Fluppen auf null zu kommen. Fast hätte ich es geschafft: „Eine Zigarette kann doch nicht schaden!“ Tags darauf waren es schon zwei. Und als ich, wieder einen Tag später, einen Studienkollegen und passionierten Raucher besuchte, hatte ich fast schon wieder aufgegeben – bis Heiner mich an der Wohnungstür mit den Worten begrüßte: „Rauchen darfst du hier nicht mehr, ich habe gerade aufgehört.“ Heiner und Nichtraucher? Der Kerl, der an einem Abend in der Kneipe problemlos eine Schachtel durchzieht? Das kann nicht sein.

Aber es stimmte. Und mein Ehrgeiz war geweckt: „Was der schafft, schaffe ich auch!“ Mittlerweile rauche ich seit mehr als zwölf Jahren nicht mehr, habe allen Versuchungen tapfer getrotzt.

Wie quälend die Sehnsucht nach einer Zigarette ist, kann Ilona Greinert nachvollziehen. Die ehemalige Raucherin leitet heute Entwöhnungskurse der AOK. Wie die Sozialpädagogin es schafft, Leidensgenossen den Abschied vom Nikotin zu erleichtern, können Sie in diesem Heft nachlesen – rauchfrei klappt eben nicht nur an Allerheiligen.

In diesem Sinne Ihr

*Dr. Peter Heig*



Hilft Rauchern in AOK-Kursen, der Nikotinsucht zu entsagen: Ilona Greinert.

Gesetze gegen die Qualmerei – ein Überblick über die Rechtslage ab Seite 34

### MAGAZIN

#### 14 NOTEN FÜR DIE PFLEGE

Wer am besten pflegt, sollen Pflegebedürftige und ihre Angehörigen bald an Noten ablesen können. Die Kritik daran: Die Ergebnisqualität wird kaum erfasst.

Von Eva Richter

#### 17 UNVERSTÄNDLICHES ÄRZTEGETÖSE

In den Fängen konzerngesteuerter Medizinketten? Diese Gefahr beschwören Ärzte herauf und versuchen, bei Patienten Stimmung für die Freiberuflichkeit zu machen.

Von Klaus Jacobs

#### 18 GESUNDHEITSDATEN VERKNÜPFEN

Die Versorgung von Herzpatienten transparenter machen – dafür analysiert das Wissenschaftliche Institut der AOK Diagnose- und Behandlungsdaten.

Von Bettina Gerste und Christian Günster

#### 20 MEHR GEWICHT FÜR DIE PRÄVENTION

Die sozialen Verhältnisse ändern und der Gesundheitsvorsorge mehr Beachtung schenken – dafür plädierten Experten auf einem Forum des Deutschen Ethikrates.

Von Burkhard Rexin

#### 21 „FLEXIBLE FREISTELLUNG FÜR DIE PFLEGE“

Angehörige zu pflegen, ist immer noch überwiegend Frauensache. Die Gerontologin Gertrud M. Backes erläutert Ursachen und Möglichkeiten der Entlastung.