

## Preisschock ab 1.September: Jeden Monat 170 Euro für Zigaretten

Ab nächstem Monat steigen die Preise für Zigaretten erneut - und zwar um etwa 1,2 Cent pro Stück. Das bedeutet eine Preissteigerung von sechs Prozent. Damit wird die fünfte Preiserhöhung seit 2002 umgesetzt. Sie wird diesmal durch eine bereits lange angekündigte Steuererhöhung verursacht. Ein Durchschnittsraucher mit etwa 25 Zigaretten am Tag muss zukünftig jeden Monat bis zu 170 Euro für seine Sucht hinblättern, denn der Einzelpreis je Glimmstängel steigt auf 22,35 Cent.

„Rauchen ist damit nicht nur ein gesundheitliches und psychisches Problem sondern wird für viele abhängige Raucher zur existentiellen Belastung“ weiß der Nichtraucherexperte Jörg Stark aus vielen seiner Raucherentwöhnungskurse.

Aber viele Raucher werden zuerst die Preiserhöhung nicht bemerken sondern sich sogar über den um 20 Cent gesunkenen Preis je Schachtel freuen. Die Ernüchterung folgt dann später, denn bei der meistverkauften Marke „Marlboro“, sind dann zum Beispiel nur noch 17 statt 19 Zigaretten für den Preis von 3,80 Euro enthalten. Ähnlich gehen auch die anderen Tabakkonzerne vor.

An Angeboten, langfristig von der Nikotin-Abhängigkeit los zu kommen mangelt es nicht. „Es hat sich besonders die Kombinationen verschiedener Entwöhnungsmethode bewährt“, so Nichtraucherexperte Jörg Stark von ENDLICH AUFATMEN aus Himmelpforten, „da es sinnvoll ist, nicht nur die Stärken eines Vorgehens zu nutzen“, so der Diplom-Psychologe. Wichtig für den aufhörwilligen Raucher ist es, genau die Qualifikation der Kursleiter zu beachten: Ein entsprechendes Studium sowie Zusatzqualifikationen der Seminarleitung und die Förderung durch Krankenkassen, die die Angebote genau prüfen, sind dabei geeignete Qualitätskriterien.

Da die meisten Krankenkassen die Kurse von ENDLICH AUFATMEN mit 75 Euro unterstützen, brauchen viele Aufhörwillige oft nur noch 1-2 Wochen, um die Kosten für einen Nichtraucherkurs wieder „rein zu bekommen“. Durch Befragungen ehemaligen Kursteilnehmer hat ENDLICH AUFATMEN erfahren, dass knapp 80% seiner früheren Teilnehmer auch nach einem Jahr noch Nichtraucher sind.

2069 Zeichen

Die Autoren Dipl.-Psych. Katrin Henk und Dipl.-Psych. Jörg Stark sind Nichtraucherexperten und führen im Raum Hamburg-Bremen erfolgreich Nichtrauchererkurse unter dem Namen „Endlich Aufatmen“ durch.