

RAUCHEN AUFHÖREN UND GELASSEN BLEIBEN



***DAS 12-WOCHEN-
BEGLEITPROGRAMM
FÜR NICHTRAUCHER***

Medical Contact Center

Tel.: 089-7877 209
(Mo.-Do. 9.00-16.30 Uhr, Fr. 9.00-15.00 Uhr)

E-Mail: medical.contactcenter@novartis.com

www.nicotinell.de

SIE WOLLEN MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN?

Herzlichen Glückwunsch!

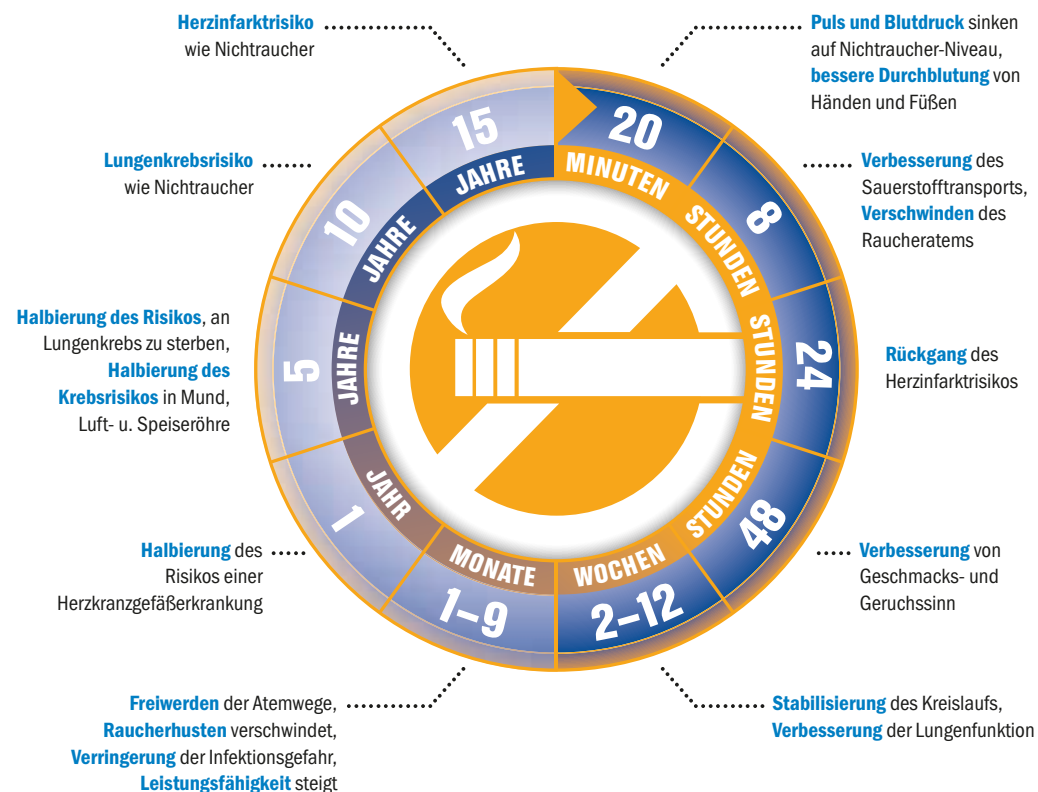
Das ist eine Entscheidung, von der Sie nur profitieren können.

Sie sparen zum Beispiel eine Menge Geld, das Sie vorher ins Rauchen investiert haben. Sie können Ihr künftiges Leben genießen, ohne ständig an die nächste Zigarette zu denken. Stellen Sie sich vor, wie es manche Ihrer Freunde, Ihre Familie oder Ihren Partner überraschen wird, dass Sie nicht mehr rauchen. Und schließlich – das ist vielleicht das Wichtigste –, wie sehr es Ihnen Ihr eigener Körper danken wird, mit positiven Veränderungen bereits von der ersten Stunde an!

Nur: Wie erreichen Sie dieses Ziel? Wie schaffen Sie es, erfolgreich zu einem glücklichen Nichtraucher zu werden? Diese Broschüre will Ihnen genau dabei helfen. Denn Sie können es schaffen, wie schon Millionen Menschen vor Ihnen.

GESÜNDER VON DER ERSTEN STUNDE AN

Ihr Körper belohnt den Verzicht auf Zigaretten schon von der ersten Stunde an. Die positiven Auswirkungen kommen Ihnen über Jahrzehnte hinweg zugute – sehen Sie selbst.



Weitere Hinweise zum Thema Nichtrauchen und Gesundheit entnehmen Sie bitte den Seiten 58/59 dieses Heftes.



Seite 6	Worauf Sie sich als zukünftiger Nichtraucher freuen können
Seite 8	Finden Sie heraus, warum Sie überhaupt rauchen
Seite 10	Die Vorbereitung auf Ihren ersten Tag ohne Zigarette
Seite 12	Schritt für Schritt zum Nichtraucher
Seite 14	Ihr erster rauchfreier Tag
Seite 18	Ihr zweiter rauchfreier Tag
Seite 22	Ihr dritter rauchfreier Tag
Seite 26	Ihr vierter rauchfreier Tag
Seite 30	Ihr fünfter rauchfreier Tag
Seite 34	Ihr sechster rauchfreier Tag
Seite 38	Ihr siebter rauchfreier Tag
Seite 42	Ihre zweite rauchfreie Woche
Seite 46	Ihr erster rauchfreier Monat
Seite 50	Ihr zweiter rauchfreier Monat
Seite 54	Ihr dritter rauchfreier Monat
Seite 56	Ihre Ansprechpartner für weitere Hilfe
Seite 58	Schützen Sie Ihre Lunge vor Folgeschäden
Seite 60	Das volle Programm für werdende Nichtraucher

WORAUF SIE SICH ALS ZUKÜNFTIGER NICHTRAUCHER FREUEN KÖNNEN

Es gibt viele Gründe für ein Leben ohne Rauch. Für Raucher, die sich von der Zigarette verabschieden möchten, kann jedes der folgenden Argumente eine wertvolle Hilfe sein.

WENN SIE ZUFÄLLIG EINEN STIFT ZUR HAND HABEN, DANN KREUZEN SIE HIER EINFACH AN, WELCHE VORTEILE DES NICHTRAUCHENS FÜR SIE PERSÖNLICH AM ATTRAKTIVSTEN SIND

ICH MÖCHTE ETWAS FÜR MEINE GESUNDHEIT TUN

Nicht mehr rauchen bedeutet nicht nur, vor Lungenkrebs, chronischer Bronchitis und COPD (chronisch-obstruktive Lungenerkrankung) besser geschützt zu sein. Es ist eine Wohltat für den gesamten Körper, der ohne den Rauch viel besser durchblutet wird, mehr Ausdauer gewinnt und sich effektiver gegen Krankheiten wehren kann.

ICH WILL AUF DAUER EINE MENGE GELD SPAREN

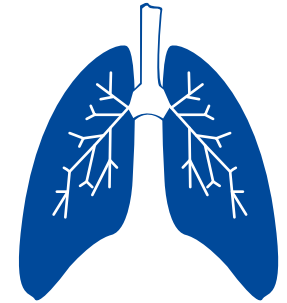
Beispiel: Wer vorher täglich fünf Euro für Zigaretten ausgab, hat als Nichtraucher pro Monat etwa 150 Euro, im ganzen Jahr gut 1.800 Euro mehr zur Verfügung. Steuerfrei natürlich.

ICH WILL NICHT MEHR ABHÄNGIG, SONDERN FREI SEIN

Nichtrauchen befreit von vielen Zwängen, z. B. stets genügend Zigaretten vorrätig zu haben oder sie von anderen Rauchern zu erbetteln. Die Frage „Habe ich meine Zigaretten dabei?“ wird ebenso überflüssig wie der Weg zum Automaten oder „notwendige“ Zigarettenpausen.

ICH MÖCHTE ATTRAKTIVER WIRKEN

Viele ehemalige Raucher staunen, wie positiv sich das Nichtrauchen auf die äußere Erscheinung auswirkt, vor allem in Verbindung mit gesunder Ernährung und mehr Bewegung im Freien: Das Gesicht wirkt frischer, das Hautbild verbessert sich und der schlechte Raucheratem verschwindet.



ICH WILL ENDLICH MEHR ENERGIE UND AUSDAUER

Während Rauchen die Atemwege und den Kreislauf belastet, steigt die Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge ab dem ersten Tag des Rauchverzichts wieder an. Die Folge: neue Energie-reserven für die Herausforderungen des Alltags und mehr Fitness in der Freizeit wie im Beruf.

ICH MÖCHTE MEINE LEBENSERWARTUNG ERHÖHEN

Langjähriges Rauchen kann die Lebensdauer deutlich verkürzen. Andererseits hebt ein dauerhafter Rauchverzicht die Lebenserwartung wieder deutlich an. Denn das Risiko von Herzinfarkten, Krebserkrankungen und Durchblutungsstörungen verringert sich mit jedem Tag ohne Zigarette.

Um Ihren eigenen starken Willen zu unterstützen, können Sie zum Rauchstopp zusätzlich z. B. Nicotinersatzpräparate verwenden. Die Nicotinell®-Präparate lindern die Entzugssymptome, mit denen der Körper zunächst auf das fehlende Nicotin reagiert. So steigern Sie Ihre Aussichten für eine erfolgreiche Entwöhnung während der nächsten zwölf Wochen.

Bestimmt haben Sie gleich mehrere Vorteile für sich entdeckt. Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen, ist es darum ganz wichtig, sich diese Gründe immer wieder vor Augen zu halten. Damit Sie ganz bewusst erkennen, wie sehr sich dieses Ziel für Sie lohnt.

FINDEN SIE HERAUS, WARUM SIE ÜBERHAUPT RAUCHEN

So viele gute Gründe es für das Nichtrauchen gibt, so viele andere Gründe sind es, mit denen man als Raucher seine Gewohnheit rechtfertigt. Die einen behaupten: „Es schmeckt mir eben.“ Andere wiederum: „Ich kann mich dabei entspannen.“ Und dann gibt es solche, die sagen: „Ich brauche das manchmal einfach.“ Dies ist von allen die vielleicht ehrlichste Antwort.



DER FEIND SITZT IM GEHIRN

Beim Rauchen gelangen die Nicotinmoleküle in weniger als 10 Sekunden über Lunge und Blutkreislauf ins Gehirn. Dort gibt es ein Belohnungszentrum, das auf positive Reize wie Essen, Trinken oder Sex mit Glückshormonen, wie z. B. Dopamin, antwortet. Auch das Nicotin im Tabakrauch hat bei vielen Menschen eine Art „glücklich machende“ Wirkung. Die Rezeptoren des Gehirns stellen sich mit der Zeit auf eine regelmäßige Zufuhr von Nicotin ein. Es entsteht, unabhängig vom Verstand, eine Suchtautomatik, die das vernünftige Denken ausschaltet.

FRAGE: WANN UND WIE OFT BELOHNEN SIE SICH MIT EINER ZIGARETTE?

Eine sehr gute Idee ist es, selbst einmal aufzuschreiben, wann und bei welcher Gelegenheit Sie geraucht haben. Anhand eines solchen Raucher-Tagebuchs können Sie leicht überprüfen, in welchen Situationen Sie häufig zur Zigarette greifen. Dabei können Sie gleich auch Ihr Rauchverlangen bewerten: weniger starkes Verlangen (*), starkes Verlangen (**), sehr starkes Verlangen (***)

SO KANN IHR TAGEBUCH AUSSEHEN

UHRZEIT	SITUATION/GRUND	BEWERTUNG
7.30	Nach dem Frühstück bei einer Tasse Kaffee	***
9.30	Frühstückspause	*
10.20	Beim Telefonieren	**
20.25	Bowling: ersten Neuner geworfen	***

Führen Sie Ihr Tagebuch mindestens drei Tage lang.

Ganz wichtig ist, dass Sie jede Zigarette sofort eintragen, sodass Sie nicht „automatisch“ rauchen. Am besten tragen Sie die Zigarette ein, bevor Sie sie anzünden. Schon nach wenigen Tagen gewinnen Sie Klarheit über Ihr ganz persönliches Rauchverhalten.

Erfolg ist zum großen Teil planbar – das gilt auch für Ihren Erfolg als Ex-Raucher. Zum Plan gehören neben Ihrem eigenen festen Willen auch das richtige Timing, ein passendes Umfeld und die Kombination möglichst vieler positiver Faktoren.

SCHAFFEN SIE GUTE VORAUSSETZUNGEN FÜR DEN TAG X

- Informieren Sie möglichst viele Leute darüber, dass Sie das Rauchen aufgeben wollen. So können Sie mit seelischer Unterstützung für die Zeit nach der letzten Zigarette rechnen.
- Schaffen Sie sich schrittweise rauchfreie Zonen. Am besten erklären Sie Ihre Wohnung zur Nichtraucherzone. Und auch andere Orte, an denen Sie häufig sind.
- Stimmen Sie sich positiv auf die Zeit ein, in der Sie nicht mehr rauchen und unabhängig sind. Dabei helfen Ihnen auch die Argumente auf den Seiten 6 und 7.
- Kaufen Sie für ein ausgiebiges und gesundes Frühstück ein, das Ihnen einen guten Start in den Tag beschert. Denken Sie auch an frisches Obst, Saft und Lebensmittel, die Sie gerne essen.

LEGEN SIE EINEN PERSÖNLICHEN STICHTAG FEST

Suchen Sie für den ersten Tag ohne Zigarette einen günstigen Zeitpunkt – ohne Stress, Alkohol, Feiern oder Konfliktsituationen. Wählen Sie einen Tag, der Ihnen Ruhe und Erholung verspricht. Ein Beispiel: Haben Sie vor, am Samstag noch eine Party zu besuchen, dann hören Sie erst am Sonntag mit dem Rauchen auf. Auch der richtige Zeitpunkt für den Rauchstopp entscheidet darüber, ob Sie die ersten Tage erfolgreich durchhalten können. Schreiben Sie hier Ihren Stichtag auf.

MEIN PERSÖNLICHER STICHTAG

Hiermit setze ich, _____ (Name),
den _____ (Wochentag, Datum)
als Stichtag fest. Ab diesem Tag will ich nicht mehr rauchen.

_____ (Ort, Datum)

_____ (Unterschrift)

SETZEN SIE AUF DIE SCHLUSSPUNKT-METHODE

Bei Fragen zum Rauchstopp berät Sie Ihr Arzt oder Apotheker gern. Etwa 80 % der Ex-Raucher hatten damit Erfolg! „Schlusspunkt“ heißt: Ab sofort keine Zigaretten mehr. Das fällt manchen leichter, als wochenlanges reduziertes Rauchen – und es kommt zu einer „Win-win-Situation“: Man kann vom ersten Tag an stolz auf sich sein und das wiederum steigert den Willen und gibt Kraft weiterzumachen!

Gegen die körperlichen Entzugssymptome können z. B. Nicotinell® 24-Stunden-Pflaster helfen. Dem Körper wird kontinuierlich Nicotin zugeführt, was Entzugssymptome wie Nervosität oder Schlaf- und Konzentrationsstörungen mildert. Es gibt sie in drei Stärken, je nach Abhängigkeitsgrad bzw. Entwöhnungsfortschritt. Dafür wird die Pflasterstärke und damit die Nicotinzufuhr langsam reduziert, bis der Körper vollständig vom Nicotin entwöhnt ist.

Starke Raucher (mehr als 20 Zigaretten pro Tag) beginnen mit Pflastern der Stärke 1, nach 3–4 Wochen kann zur Stärke 2 gewechselt werden. Die Nicotinzufuhr wird kontinuierlich gedrosselt, bis der Körper im Idealfall nach 9–12 Wochen entwöhnt ist. Für besonders starke Raucher und solche, bei denen eine Monotherapie bisher erfolglos war, gibt es jetzt das Nicotinell® Kombi-System. Nicotinell® 24-Stunden-Pflaster sorgen für einen konstanten Nicotinspiegel und Nicotinell® Kaugummi 2 mg helfen bei akutem Rauchverlangen. Die Nicotinzufuhr wird schrittweise reduziert – bis Sie nach insgesamt maximal 6 Monaten komplett ohne auskommen!



SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM NICHTRAUCHER

PHASEN DES NICOTINELL® KOMBI-SYSTEMS*

1.-4. WOCHE

1 hoch dosiertes Nicotinell® 24-Stunden-Pflaster (52,5 mg oder 35 mg/24-Stunden-Pflaster) + bei Bedarf 8-12 Nicotinell® Kaugummis pro Tag, bei starkem Rauchverlangen maximal 20 Stück



5.-8. WOCHE

1 Nicotinell® 24-Stunden-Pflaster (35 mg) + bei Bedarf 8-12 Nicotinell® Kaugummis pro Tag, bei starkem Rauchverlangen maximal 20 Stück



9.-12. WOCHE

1 niedrig dosiertes Nicotinell® 24-Stunden-Pflaster (17,5 mg) + bei Bedarf 8-12 Nicotinell® Kaugummis pro Tag, bei starkem Rauchverlangen maximal 20 Stück



NACH DER 12. WOCHE

Abschluss des Kombi-Systems (d. h. es werden keine Pflaster mehr verwendet); weiterhin Verwendung von Nicotinell® Kaugummis 2 mg, schrittweise Reduktion der Anzahl pro Tag



AUCH DIE „SCHRITT-FÜR-SCHRITT“-METHODE FÜHRT ZUM ZIEL

Während das Nicotinell® 24-Stunden-Pflaster und die Nicotinell® Lutschtabletten den sofortigen Rauchstopp unterstützen, hilft das Nicotinell® Kaugummi auch bei der schrittweisen Entwöhnung. Dies ermöglicht, dass in den ersten Wochen des Entzuges noch zusätzlich geraucht werden darf, der Raucher also allmählich den Zigarettenkonsum reduziert. Verglichen mit dem sofortigen Rauchstopp war die schrittweise Entwöhnung ebenso häufig erfolgreich.

KAUEN MIT SYSTEM: NICOTINELL® KAUGUMMI GEGEN DAS RAUCHVERLANGEN

Als Gelegenheitsraucher können Sie mit dem Nicotinell® Kaugummi das Rauchen schrittweise beenden. Je nach Bedarf führt das Kaugummi dem Körper Nicotin zu und Sie können leichter auf die Zigarette verzichten.

Beim Kauen wird das Nicotin über die Mundschleimhaut aufgenommen. Der Nicotinspiegel erreicht nach 30 Minuten Kauen seinen Höhepunkt und fällt danach langsam wieder ab.

Dabei ist folgendes System zu beachten: Zunächst so lange kauen, bis ein pfeffriger Geschmack zu spüren ist, dann das Kaugummi in der Wange ruhen lassen. Sobald die Geschmacksempfindung nachlässt, erneut mit dem Kauen beginnen.

WIEDER NATÜRLICH WEISSE ZÄHNE MIT DEM NICOTINELL® KAUGUMMI

- Das Nicotinell® Kaugummi hat einen erfrischenden Minz- oder Tropenfrucht-Geschmack und eine „crunchige“ Umhüllung.
- Zusätzlich hilft das Kaugummi gegen verfärbte Raucherzähne: Durch den Zahnweiß-Effekt wird das natürliche Weiß der Zähne wiederhergestellt.
- Zur schrittweisen Raucherentwöhnung eignen sich Nicotinell® Kaugummi Cool Mint oder Nicotinell® Kaugummi Tropenfrucht, damit Sie immer weniger rauchen und schließlich ganz aufhören.



* Weitere Informationen finden Sie in der Gebrauchsinformation, die dem Produkt beiliegt. Ihr Arzt oder Apotheker berät Sie gerne.

Dies ist ein wichtiger Tag in Ihrem Leben. Sie werden sich später gerne daran zurückerinnern, wenn Sie heute ein paar Dinge tun, die diesen Tag zu etwas Besonderem machen.

NEHMEN SIE SICH ZEIT FÜR SCHÖNE DINGE

- Schlafen Sie aus und genießen Sie ein Frühstück mit allem Drum und Dran. Vielleicht auch mit frischem Obst oder einem Glas Fruchtsaft.
- Planen Sie ein paar kleine Unternehmungen, die Sie vom Gedanken ans Rauchen ablenken. Machen Sie zum Beispiel nach dem Frühstück einen kleinen Spaziergang.
- Füllen Sie den Tag mit angenehmen Aktivitäten. Treffen Sie sich mit Freunden, unternehmen Sie einen Ausflug oder lesen Sie ein gutes Buch und machen Sie es sich mit ein paar Knabbereien gemütlich.
- Sehr gut zum Entspannen eignen sich auch ein schönes langes Bad, ein Saunabesuch oder eine wohltuende Massage.
- Weitere Tipps: einen packenden Film ansehen, ein Rätsel in der Zeitung lösen oder für den Abend ein besonders leckeres Kochrezept ausprobieren.



FREUEN SIE SICH AUF DIE ZEIT ALS NICHTRAUCHER

Die ersten Tage sind sicher die schwersten. Doch werden Sie bald viele positive Veränderungen an sich selbst bemerken. Ihr Kreislauf normalisiert sich, Ihre Haut wird besser durchblutet, Sie werden leistungsfähiger. Auch Ihren Mitmenschen wird dies auf Dauer nicht verborgen bleiben: Sie riechen nicht mehr unangenehm nach Rauch und Sie sehen frischer und gesünder aus.

PLANEN SIE SCHON MAL FÜR DIE NÄCHSTEN TAGE

Natürlich werden Sie trotz allem immer wieder spontan ans Rauchen denken. Aber das ist ganz normal. Ihr Körper muss sich erst langsam von der Sucht befreien.

Haben Sie in den Tagen zuvor ein Rauchertagebuch geführt? Dann wissen Sie, in welchen Situationen Sie nur schwer auf das Rauchen verzichten können und wann es Ihnen eher leichtfällt. Auch wenn Sie kein Rauchertagebuch haben, können Sie hier noch einmal aufschreiben, was Sie bei welcher Gelegenheit statt des Rauchens tun können.

SITUATION	WAS KANN ICH TUN?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

In den folgenden Kapiteln geben wir Ihnen weitere Tipps, was Sie gegen typische Rauchsituationen unternehmen können: Stressrauchen, Automatikrauchen, Geselligkeitsrauchen usw. So wird Ihnen das Nichtrauchen auch in den kommenden Tagen immer leichter fallen.

GUTES ESSEN HÄLT LEIB UND SEELE ZUSAMMEN

Ganz wichtig für die erste Zeit ohne Zigaretten ist Ihre Ernährung. Tatsächlich wird Ihr Appetit steigen, denn Ihr Stoffwechsel verändert sich. Darum erhalten Sie in diesem Begleitprogramm auch Tipps, wie Sie mit gesunder Ernährung Ihre gute Laune behalten.

VITAMINE, VITAMINE

Vielleicht gehören Sie auch zu den Ex-Rauchern, die vorher wenig Obst und Gemüse zu sich genommen haben. Ihr Körper möchte diese geschwundenen Vorräte wieder auffüllen. Auch über den Rauchstopp hinaus haben Sie einen erhöhten Bedarf an Vitamin C, Karotin und Vitamin E.

DIE ABWECHSLUNG MACHT'S

Achten Sie darauf, über den Tag verteilt etwa 250–350 g Obst zu essen. Das entspricht etwa zwei Äpfeln oder drei Pfirsichen. Zusätzlich sollten Sie pro Tag etwa 400 g Gemüse essen, im Idealfall die Hälfte roh. Sie schlagen zwei Fliegen mit einer Klappe, wenn Sie diesen Rohanteil als Knabberlei verwenden, die Sie außerdem noch vom Rauchen ablenkt.

⇒ TIPPS:

SO DECKEN SIE IHREN BEDARF AN VITAMIN C UND E

- 1. Vitamin C** findet sich in fast jedem Obst oder Gemüse, vor allem in schwarzen Johannisbeeren, Kiwis, Erdbeeren, Zitronen, Orangen und Grünkohl, Paprika Brokkoli, sowie in Petersilie.
- 2. Vitamin E** ist ein fettlösliches Vitamin, das vor allem in pflanzlichen Fetten enthalten ist, zum Beispiel in Keimlingen von Vollkorngetreide, in Keimölen, Pflanzenmargarine und in Nüssen.



ERSTER TAG GESCHAFFT!

Für abends, bevor Sie schlafen gehen: Machen Sie sich diesen Tag noch einmal bewusst und seien Sie stolz auf Ihren ersten rauchfreien Tag. Denken Sie darüber nach, wie Sie sich dafür belohnen wollen.

**Wie fühlen Sie sich nach Ihrem ersten Tag ohne Zigarette?
Ein Arzt würde nach eingehender Untersuchung wahrscheinlich sagen, dass Sie in besserer körperlicher Verfassung sind als noch 24 Stunden zuvor. Ein guter Zeitpunkt, sich ein paar Gedanken übers Nichtrauchen zu machen.**

WAR ES SO, DASS SIE MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN MUSSTEN?

Häufig geben auch Einflüsse von außen den Ausschlag zum Nichtrauchen:

Man will nicht nur aufhören, sondern MUSS es einfach, weil die Umstände gegen das Rauchen sprechen. Zum Beispiel:

- Ein Rauchverbot am Arbeitsplatz
- Kollegen, die mit dem Rauchen aufhören
- Die Empfehlung eines Arztes
- Bei Frauen: Kinderwunsch oder Schwangerschaft
- Ein neuer Job, der viel Energie fordert
- Rauchbedingte Krankheit

SCHREIBEN SIE HIER DEN ANLASS AUF, WARUM SIE MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN – DAMIT SIE IHN IMMER VOR AUGEN HABEN. ES KÖNNEN AUCH MEHRERE ANLÄSSE SEIN ...

Ich will mit dem Rauchen aufhören, weil ... _____

IHR KÖRPER FÜHLT SICH BESSER. UND IHRE SUCHT?

Wenn Sie auf die Raucheruhr am Anfang der Broschüre schauen, haben Sie bereits drei Stationen geschafft, die Ihren Körper seit dem Rauchstopp positiv verändert haben. Natürlich kann es sein, dass die noch bestehende Nicotinsucht etwas anderes vorspiegelt.

MACHEN SIE HIER DEN SELBSTTEST

- Ich glaube, ich bin nervöser als sonst
- Ich muss ständig an eine Zigarette denken
- Ich bin unkonzentriert
- Ich reagiere manchmal aggressiv

Solche und ähnliche Beobachtungen an sich selbst sind typisch für frischgebackene Ex-Raucher. Lassen Sie sich davon nicht aus dem Konzept bringen, denn das geht vorbei.



⇒ TIPPS:

GEGEN MOMENTANE NEGATIVE GEDANKEN

1. Lenken Sie sich ab: Sehen Sie in Ihrer Liste auf Seite 15 nach, was Sie in welchen Situationen am besten tun können.
2. Sorgen Sie für genügend körperliche Aktivität: Vor allem Bewegung im Freien baut Stress ab und sorgt für mehr Wohlbefinden.
3. Feiern Sie kleine Siege: Atmen Sie in kritischen Momenten tief durch, verlassen Sie den Raum und erledigen Sie etwas anderes. Nach ein paar Minuten ist die Situation überwunden.
4. Rufen Sie jemand an, den Sie in Ihren Rauchstopp eingeweiht haben: Lassen Sie sich von Ihrem Partner oder einem Freund ein bisschen Mut zusprechen.

**Genießen statt rauchen:
Bestimmt haben Sie früher statt eines kleinen Snacks
lieber eine Zigarette geraucht. Rauchen verringert den
Appetit. Nun empfiehlt es sich – statt des Rauchens –
andere Genüsse zu erleben.**

LUST AUF LECKEREIEN?

- Wie wäre es z. B. mit einem fruchtigen Karottensalat: Gehobelte Karotten mit Ananas- und Mandarinstückchen sowie Rosinen, Joghurt und Öl zu einem Salat vermengen. Kokosraspel oder geröstete Sonnenblumenkerne darüberstreuen – fertig.
- Zwischendurch – besonders in der Arbeit – ist es gut, immer etwas Obst griffbereit zu haben: Ein Apfel, eine Banane, eine Kiwi oder ein Schälchen Erdbeeren schmecken besser als jede Zigarette.
- Viele kleine Mahlzeiten, über den Tag verteilt, helfen eine Gewichtszunahme zu vermeiden. Wenn Sie dabei langsamer essen, haben Sie mehr Genuss und später weniger Hunger.
- Lassen Sie aber auch Ihren Partner genießen: Nichtraucherküsse schmecken einfach besser!

SO FÜHLE ICH MICH HEUTE

HEUTE IST MIR DAS NICHTRAUCHEN ...

- ... eigentlich ganz leicht gefallen.
- ... gar nicht so schwer gefallen, wie ich dachte.
- ... ziemlich schwer gefallen.

ZWEITER TAG GESCHAFFT!

Hatten Sie heute etwas Bewegung an der frischen Luft? Dann haben Sie nicht nur etwas für Ihren Kreislauf getan, sondern auch für einen guten Schlaf. Bis morgen!



Heute haben Sie schon mehr als 48 Stunden ohne Zigarette hinter sich. Herzlichen Glückwunsch! Sie sind auf dem besten Weg in ein rauchfreies Leben. Haben Sie schon einmal überlegt, dass Sie gerade enorm viel für Ihre Gesundheit tun, allein durch den Rauchstopp?

GESUNDHEIT!

Vorher haben Sie geraucht, um Nicotin aufzunehmen. Dabei sind im Tabakrauch noch ganz andere Dinge enthalten, z. B. Kohlenmonoxid, Ammoniak, Blausäure, Benzol, Formaldehyd und sogar das radioaktive Polonium 210. Über 70 Inhaltsstoffe des Tabakrauchs sind eindeutig krebserregend. Was für ein Glück, dass Sie jetzt Nichtraucher sind!

Wenn Sie weiterhin auf das Rauchen verzichten, beugen Sie einer Reihe von Krankheiten vor, von denen Raucher überdurchschnittlich oft betroffen sind. Als Nichtraucher haben Sie viele gesundheitliche Vorteile auf Ihrer Seite.

- **Geringeres Krebsrisiko:** Jedes Jahr erkranken rund 40.000 Menschen in Deutschland an Lungenkrebs. Etwa 90 % Prozent davon sind Raucher. Hinzu kommen noch mindestens 16 andere Krebsarten, die durch das Rauchen gefördert werden.
- **Besserer Schutz vor der koronaren Herzkrankheit:** Schätzungen zufolge kann ein Drittel aller Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf das Rauchen zurückgeführt werden.
- **Weniger Magen-Darm-Erkrankungen:** Rauchen erhöht das Risiko eines Zwölffingerdarmgeschwürs. Ist ein Magengeschwür vorhanden, heilt es bei Rauchern nur schwer ab und kann schneller wieder auftreten.
- **Mehr Sicherheit vor Lungenerkrankungen:**
Typische Raucherkrankheiten sind die chronische Bronchitis, das Lungenemphysem und die chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD). Raucher sterben daran 15- bis 20-mal häufiger als Nichtraucher.



- **Bessere Zahngesundheit:** Heute geht man davon aus, dass Zahnfleischentzündungen, Zahnfleisch- und Zahnknochenverlust bei Rauchern 2,5- bis 6-mal häufiger sind als bei Nichtrauchern.
- **Fruchtbarkeit und Schwangerschaft:** Die Kombination von Pille und Rauchen erhöht das Thromboserisiko. Raucherinnen kommen bis zu fünf Jahre früher in die Wechseljahre, was den Schutz vor Infarkten und Osteoporose verringert. Rauchen in der Schwangerschaft schädigt das ungeborene Kind, die Zahl der Totgeburten und Fälle des plötzlichen Kindstods steigen. Bei Männern kann die Potenz und Zeugungsfähigkeit reduziert sein.

WAREN SIE VORHER EIN TYPISCHER STRESSRAUCHER?

Stressraucher rauchen in schwierigen Situationen, bei Zeitdruck, bei hoher beruflicher Belastung, bei Ärger zu Hause oder in der Arbeit. Fällt nach dem Rauchstopp die Zigarette weg, kann dies noch zusätzlichen Stress auslösen. Im Folgenden finden Sie ein paar Vorschläge, wie Sie mit Stress leichter umgehen können. Und bestimmt haben Sie hierzu noch ein paar eigene Ideen.

ENTSPANNEN LEICHTER GEMACHT

Wo früher eine Zigarette erhalten musste, können Sie jetzt so viele andere Dinge tun: ein Fenster aufmachen und tief durchatmen, eine „Runde um den Block“ drehen, in einer Zeitschrift blättern oder sich mit einem Stückchen Obst belohnen. Diese kleinen Dinge helfen kurzfristig.

Noch wirksamer können Sie vor und nach einem Stresstag entspannen: Sport und Bewegung im Freien bauen Frust und Aggressionen für mehrere Stunden ab. Gut ist es auch, wenn Sie einen positiven Ausgleich zum Stress schaffen, z. B. Musik hören, ein gutes Buch lesen, ein Bad nehmen.

Bei häufigem Stress oder Schlafstörungen gibt es ein weiteres gutes Gegenmittel: Es gibt zahlreiche Entspannungstechniken, die Sie allein oder in einer Gruppe erlernen können, z. B. autogenes Training oder die progressive Muskelentspannung. Hier stellen wir Ihnen zwei gute Atemübungen vor, die Sie immer wieder mit Erfolg anwenden können.

⇒ TIPPS: ENDLICH AUFATMEN!

DIE ATEMÜBUNG „KUTSCHERSITZ“:

1. Nehmen Sie vorne auf der Sitzfläche eines Stuhles Platz.
2. Beide Unterarme auf die Knie stützen, den Rücken strecken.
3. Hals und Wirbelsäule sind auf einer geraden Linie.
4. Augen schließen oder einen entfernten Punkt fixieren.
5. Sehr ruhig und gleichmäßig ein- und ausatmen.
6. Das Ausatmen sollte länger dauern als das Einatmen.

DIE ATEMÜBUNG „WELLE“:

1. Begeben Sie sich in eine entspannte Position.
2. Augen schließen und auf die Atmung konzentrieren.
3. Stellen Sie sich die Atmung als Welle vor.
4. Beim Einatmen werden Sie von der Welle hochgetragen.
5. Beim Ausatmen versinken Sie im Wellental.
6. Machen Sie vor der nächsten Welle eine Atempause.

DEN STRESS ZUM GUTEN WENDEN

Manche Dinge lassen sich nicht aus eigener Kraft verändern. Sich darüber bewusst zu werden und damit leben zu lernen, ist eine wichtige Lebenserfahrung. Viele andere Situationen aber können Sie positiv beeinflussen und sie dann entspannter sehen.

Beispielsweise dann, wenn Sie in einer Sache keinen Erfolg haben. Fragen Sie sich selbst: Was will ich überhaupt erreichen? Gibt es einen einfacheren Weg? Wenn Sie dann zumindest einen Teilerfolg erzielen, können Sie mit der gesamten Situation leichter zufrieden sein.

Weniger ist manchmal mehr. Eine neue Aufgabe abzulehnen, weil andere Aufgaben darunter leiden würden, ist Ihr gutes Recht. Erstellen Sie eine Rangliste. Muss alles zum gleichen Zeitpunkt erledigt sein? Vielleicht können Sie eine Aufgabe auch delegieren. In die verbleibende Arbeit können Sie dann umso mehr Energie stecken.

Oft hilft es auch, die hohen Ansprüche an sich herunterzuschrauben – zumindest zeitweise. Muss stets alles sofort und auf perfekte Weise erledigt werden? Flexibles Denken und Handeln kann helfen, sich von dem empfundenen Leistungsdruck zu befreien.

GUTE NEUIGKEITEN FÜR IHRE VERDAUUNG

Vor allem in der ersten Zeit nach dem Rauchstopp ist es gut, wenn Sie Ihrem Körper viel Flüssigkeit zuführen – etwa zwei Liter pro Tag. Am besten Wasser oder stark verdünnte Fruchtsäfte.

Wer bisher die Verdauung mit einer Zigarette „stimulierte“, hat jetzt andere Mittel zur Auswahl:

- Vollkornbrot und rohes Gemüse (wegen der Ballaststoffe)
- Sauermilchprodukte wie Joghurt oder Omniflora® N Kapseln (unterstützen die Darmflora, weitere Informationen finden Sie auf S. 61)
- Trockenobst (z. B. eingeweichte Backpflaumen)
- Rohes Sauerkraut oder Sauerkrautsaft

Und vor allem: viel Bewegung! Machen Sie doch heute Abend noch einen schönen Spaziergang.

DRITTER TAG GESCHAFFT!

Schlafen Sie heute mit dem schönen Gedanken ein, dass Sie dem Leben ohne Zigaretten wieder einen großen Schritt näher gekommen sind.


**Haben Sie heute schon in Ihren Geldbeutel geschaut?
Es müsste ein bisschen mehr Geld darin sein als üblich.
Der Grund: Sie haben seit mehr als drei Tagen kein Geld
mehr „angezündet“.**

⇒ **TIPP:**

FÜHREN SIE AB HEUTE EIN NICHTRAUCHER-SPARBUCH!

In der Tabelle können Sie für jedes Datum neu eintragen, wie viel Geld Sie durch den Rauchverzicht schon gespart haben. Die Summe wird sich mit jedem Tag und jeder Woche weiter erhöhen. Wenn Sie früher stark geraucht haben, kann das nach einem Jahr schon einen Netto-Monatslohn ergeben. Eine nette kleine Gehaltserhöhung fürs Nichtrauchen!

TAG	GESPART
1.	<input type="text"/> €
2.	<input type="text"/> €
3.	<input type="text"/> €
4.	<input type="text"/> €
5.	<input type="text"/> €
6.	<input type="text"/> €
7.	<input type="text"/> €
	= <input type="text"/> €



GESAMTSUMME WOCHE

ABER: GELD IST NICHT ALLES!

Sie haben jetzt nicht nur mehr Geld, sondern auch mehr vom Leben. Erinnern Sie sich an den Fragebogen am Anfang der Broschüre? Darin konnten Sie schon einige Gründe ankreuzen. Nach ein paar Tagen Erfahrung als Ex-Raucher haben Sie bestimmt noch mehr Vorteile entdeckt. Kreuzen Sie hier an, was auf Sie zutrifft, und fügen Sie, was fehlt, einfach hinzu:

MEHR GESUNDHEIT UND FITNESS:

- Keinen Raucherhusten mehr haben
- Krankheiten besser vorbeugen
- Sportlicher und leistungsfähiger sein
- Ohne Rauch gesünder und länger leben
- Sich rundum besser fühlen
- _____

ATTRAKTIVER WIRKEN:

- Endlich nicht mehr nach Rauch riechen
- Besser durchblutete Haut haben
- Gelben Zähnen und Falten vorbeugen
- Beim Küssen besser schmecken
- _____

BESSER ANKOMMEN:

- Nie mehr Zoff mit Nichtrauchern
- Peinliches Schnorren war gestern
- Bei Kälte nicht mehr vor die Tür müssen
- Ein gutes Vorbild für andere sein
- _____

SELBSTBEWUSSTER WERDEN:

- Sich unabhängig und frei fühlen
- Stolz auf sich selber sein können
- Von anderen bewundert werden
- Auf meinen Willen vertrauen können
- _____

WAREN SIE VORHER EIN TYPISCHER AUTOMATIKRAUCHER?

Überlegen Sie mal: Wie oft haben Sie sich früher eine Zigarette angesteckt, ohne darüber nachzudenken? Einfach ganz mechanisch – zum Bier, beim Autofahren, nach dem Essen.

Dieses „Automatikrauchen“ können Sie ganz einfach überlisten: indem Sie es unmöglich machen. Wo keine Zigaretten und kein Feuerzeug sind, können Sie nicht danach greifen. Verbannen Sie alles, was Sie ans Rauchen erinnert, aus Ihrer Umgebung. Und sorgen Sie für „Ersatzhandlungen“: zum Beispiel Knabbereien, einen Antistressball oder ein leckeres Getränk in Griffweite.

SIND NICHTRAUCHER SÜSS?

Manche Ex-Raucher entwickeln einen regelrechten Hunger auf Schokolade und andere Süßigkeiten. Deren Genuss hat fast die gleiche Wirkung wie das Rauchen: Das Gehirn bedankt sich, indem es Glücksbotsstoffe wie Dopamin oder Endorphine ausschüttet.

Ein Stückchen Schokolade ist ja weiter nichts Schlimmes. Und gegen allzu viel Süßes hilft die richtige Ernährung. Am besten 3 Mahlzeiten pro Tag mit gesunden Kohlehydraten: morgens Müsli oder Vollkornbrot, Obst, mittags Nudeln etc. Auf diese Weise schwankt der Blutzuckerspiegel weniger, und das Verlangen nach Süßem wird nicht so stark.

Und falls doch: Lieber Gummibärchen als Pralinen, lieber Kaugummi als Schokoriegel. Auch ein Pfefferminzbonbon kann man lange und genüsslich im Mund behalten. Und warum nicht ab und zu mal eine Banane?

VIERTER TAG GESCHAFFT!

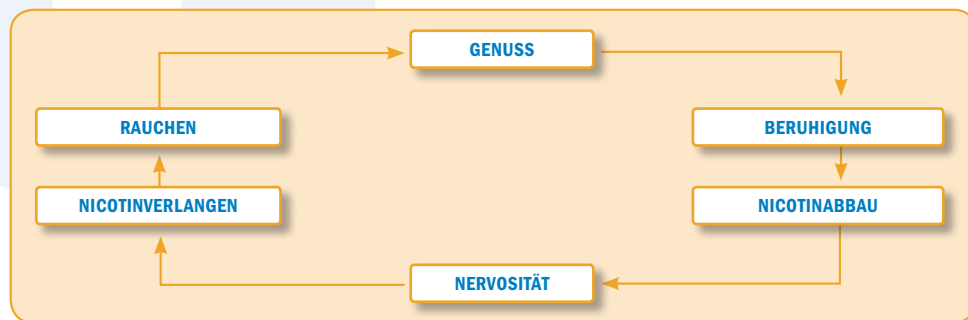
Kein Wunder, heute haben Sie sich richtig selbst motiviert. Dann sind die nächsten Tage bis zur ersten Woche ohne Qualm doch gleich viel erträglicher.



Haben Sie sich heute Morgen schon mit einem Lächeln im Spiegel begrüßt? Mehr als vier rauchfreie Tage! Es gibt noch einen anderen Spiegel, der für Sie wichtig sein kann, und zwar den Nicotinspiegel im Blut. Dazu ein paar wissenswerte Informationen.

ALS SÜCHTIGER LÄUFT MAN GERN IM KREIS

Das wohl angenehmste am Rauchen war der kleine „Kick“, den Sie schon kurz nach dem ersten Zug verspürten. Das Nicotin geht über die Lunge rasch ins Blut und baut sich danach langsam wieder ab. Das ist zunächst kein Problem. Wenn jedoch eine Nicotinsucht besteht, meldet der Körper irgendwann wieder Bedarf an. Der Nicotinspiegel ist unter einen gewissen Wert gesunken, das Verlangen zu rauchen ist wieder da, bis es durch die nächste Zigarette gestillt wird. Ein Nicotinpflaster kann in den ersten Wochen helfen, diesen Kreislauf zu vermeiden. Es versorgt den Körper gleichmäßig mit Nicotin, sodass er keinen Bedarf anmeldet. Informationen hierzu finden Sie am Ende dieser Broschüre. Natürlich ist Nicotin nicht der einzige Grund fürs Rauchen. Auch die lieben Gewohnheiten tragen dazu bei.



WAREN SIE VORHER EIN TYPISCHER GENUSSRAUCHER?

Manche sagen, dass sie eine Zigarette genießen – nach dem Essen, zum Glas Wein oder zu einer netten Unterhaltung. Auch daraus kann sich eine ständige Gewohnheit entwickeln.

Ab und zu eine Zigarette – was ist schon dabei? Einige Menschen schaffen es wirklich, „kontrolliert“ zu rauchen. Für die meisten anderen verlangt dies auf Dauer zu viel Selbstdisziplin. Sehr viel leichter und sicherer ist ein absoluter Rauchstopp. Entweder – oder.



AN EINE BELOHNUNG ZU DENKEN MACHT VIELES LEICHTER

Vielleicht haben Sie ja einen Führerschein. Der Weg zur bestandenen Prüfung war sicher nicht immer leicht. Sie haben ihn aber geschafft, weil Sie das Ziel hatten, endlich mobil zu sein. Hätten Sie dieses Ziel nicht vor Augen gehabt, sondern immer nur an das anstrengende Lernen und die hohen Kosten gedacht, säßen Sie wohl noch heute ohne Fahrerlaubnis da.

Genauso ist es mit dem Abschied vom Rauchen. Natürlich können Sie Ihre Zeit damit verbringen, den Zigaretten nachzutruern. Viel besser ist es aber, wenn Sie aktiv werden und sich auf ein Leben ohne Abhängigkeit vorbereiten. Mit Spaß und Sport. Mit Gesundheit und Genuss an schönen Dingen.

LASSEN SIE DEN SPASS NICHT ZU KURZ KOMMEN

Wenn Sie dafür sorgen, dass es Ihnen gerade jetzt richtig gut geht, fällt Ihnen der Abschied vom Rauchen viel leichter. Machen Sie doch eine kleine Liste mit Dingen, die Ihnen Spaß machen oder die Sie längst schon mal tun wollten: Eine neue Sportart ausprobieren? Sich mit alten Freunden treffen? Öfter mal ins Kino oder sogar ins Theater gehen? Es gibt so viele Möglichkeiten.

NACH DEM ESSEN SOLLST DU RAUCHEN ...

... oder den Verstand gebrauchen. Vielleicht wissen Sie aus eigener Erfahrung, wie unangenehm eine Zigarette schmecken kann, wenn man schon einige Tage nicht mehr geraucht hat. Ihr Körper würde jetzt darauf nicht mit Genuss, sondern mit Ablehnung reagieren. Und da Sie ja bereits alle Raucherutensilien aus Ihrer Nähe entfernt haben, können Sie sich viel leichter ablenken: mit einem netten Gespräch, einem Blick in den Fernseher, einem kleinen Spaziergang oder mit einer Nachspeise als krönendem Abschluss.

DINGE, AUF DIE ICH IN DEN NÄCHSTEN TAGEN RICHTIG LUST HÄTTE

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



SLOW FOOD – GENIESSEN MIT ZEIT

„Slow Food“ ist nicht nur ein Schlagwort für eine bestimmte Art von Lebensmittel und Gastronomie, sondern auch für Ihre eigene Küche. Fürs Essen und Trinken kann man sich richtig Zeit lassen, ebenso für die Auswahl der Zutaten beim Einkauf und für die liebevolle Zubereitung.

Addieren Sie doch mal die Minuten, die Sie früher mit Rauchen verbracht haben. Und nutzen Sie diese neu gewonnene Zeit für ganz bewusstes, genussvolles Essen. Nach fünf Tagen Nichtrauchen haben Sie jetzt Ihren vollen Geruchs- und Geschmackssinn wiedererlangt.

Toll ist es auch, zusammen mit Freunden zu kochen. Man teilt sich die Arbeit und genießt anschließend gemeinsam. Studieren Sie doch einmal in Ruhe ein paar Rezepte mit frischen Zutaten und entdecken Sie vielleicht ein neues Hobby.

FÜNFTER TAG GESCHAFFT!

Bravo! Betrachten Sie die kommende Zeit nicht als Abstinenz, sondern als neues Leben ohne Abhängigkeit, mit deutlich mehr Genuss und Spaß.

Spüren Sie schon, wie sich Ihr Kreislauf verbessert hat und die Lunge aufatmet? Wenn da bloß nicht dieser lästige Husten wäre. Moment mal – Husten? Warum das denn? Sie rauchen doch schon seit mehr als fünf Tagen nicht mehr! Doch es gibt eine einfache Erklärung.

IHRE LUNGE MACHT SICH GERADE FREI

Genau genommen sind es die Bronchien. Unsere Bronchien sind mit feinen Flimmerhärchen ausgestattet, die sich aktiv bewegen können. Diese Härchen bewegen sich von Natur aus synchron in Form einer Welle und transportieren so den Bronchialschleim in Richtung Kehlkopf, wo er normalerweise verschluckt wird. So kann sich die Lunge laufend selbst reinigen.

Der Tabakrauch lähmt jedoch die Flimmerhärchen durch Inhaltsstoffe wie Blausäure und Formaldehyd. Hinzu kommt der Teer, der sich auf ihnen ablagert. Irgendwann sind die feinen Härchen überfordert oder sogar zerstört, sodass der Schleim nicht mehr richtig abtransportiert werden kann. Die Folge ist ein Raucherhusten.

Das momentane Husten ist jedoch ein gutes Zeichen. Er zeigt, dass die Flimmerhärchen und die Selbstreinigung wieder besser funktionieren. Die Lunge macht sich nur eben frei von den Resten des Tabakrauchs. Ist das geschehen, geht auch der Husten wieder weg.

WAREN SIE VORHER EIN TYPISCHER GESELLSCHAFTSRAUCHER?

Ob beim Ausgehen, auf Partys oder beim Treffen mit Freunden: Unterhält man sich gut, dann raucht man auch meist zusammen, gibt sich gegenseitig Feuer oder Zigaretten, häufig auch bei einem Bierchen oder einem Glas Wein. Solche Situationen können für beginnende Ex-Raucher gefährlich sein. Trotzdem sollen Sie diese Anlässe nicht meiden, sondern, im Gegenteil, aktiv am Leben teilnehmen. Das geht ganz leicht, wenn Sie gut vorbereitet sind.



⇒ TIPPS:

SO KÖNNEN SIE DAS GESELLIGE RAUCHEN UMGEHEN

1. Sagen Sie allen Ihren Freunden, dass Sie nicht mehr rauchen. Dann werden sie Ihnen keine Zigaretten mehr anbieten und vielleicht sogar selbst nicht rauchen, wenn Sie dabei sind.
2. Fliehen Sie, bevor Sie schwach werden. Nehmen Sie eine kurze Auszeit und gehen Sie dahin, wo nicht geraucht wird.
3. Proben Sie den Ernstfall schon auf dem Weg zu einem Treffen. Sagen Sie vor sich hin: „Nein danke, lieber XY, ich rauche nicht mehr.“ Wenn Sie das eingespeichert haben, können Sie es später auch leichter sagen. Und dann auch mit einem souveränen Lächeln.
4. Nehmen Sie sich ein paar Bonbons oder Kaugummis als Ersatz mit. Und Vorsicht mit zu viel Alkohol, der senkt bekanntlich die Hemmschwelle.
5. Suchen Sie sich einen Verbündeten, der ein Auge auf Sie hat und Sie im Bedarfsfall lobt oder Sie aufmuntert – sozusagen als seelische Stärkung.
6. Belohnen Sie sich selbst, wenn der Abend für Sie rauchfrei geblieben ist. Sie waren stark, und das sollten Sie ein bisschen feiern.

NICOTIN AUF ANDEREN WEGEN

Vor dem Verlangen nach Nicotin sind Sie weitgehend geschützt, wenn Sie ein Nicotinell® 24-Stunden-Pflaster in der richtigen Stärke verwenden. Falls Sie das nicht möchten, gibt es neben dieser Möglichkeit auch Nicotinell® Kaugummis oder die Nicotinell® Lutschtabletten. Diese beiden geben, ähnlich wie beim Rauchen, in kurzer Zeit eine größere Menge Nicotin an den Körper ab, sodass der Nicotinspiegel im Blut schnell steigt. Die Rezeptoren im Gehirn werden blockiert und Entzugserscheinungen, wie z. B. Nervosität, gemildert. Anders als beim Pflaster steuern Sie hier jedoch die Nicotinzufuhr über Ihr Verhalten.

FESTE FEIERN – WAS MEINT IHR KÖRPER DAZU?

Alkohol und Nicotin:

Wenn's was zu feiern gibt, gehören meist auch Bier, Wein oder Cocktails dazu. Bei Rauchern gleicht die anregende Wirkung des Nicotins die beruhigende Wirkung des Alkohols aus. Als Ex-Raucher kann es Ihnen deshalb passieren, dass Sie den Alkohol schneller spüren als zuvor.

Alkohol und Fett:

Unter Alkohol kann der Körper kein Fett abbauen, also werden Kalorien aus dem Essen eher als Fettpölsterchen eingelagert. Außerdem steigert Alkohol den Appetit! Hinzu kommt, dass ein halber Liter Bier oder ein großes Glas Wein selbst schon etwa 200 Kalorien beisteuern.

Alkohol und danach:

Haben Sie etwas zu tief ins Glas geschaut, trinken Sie vor dem Schlafengehen ein großes Glas magnesiumreiches Mineralwasser. Auch am Morgen danach hilft Magnesium, den Mineralhaushalt des Körpers wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

SECHSTER TAG GESCHAFFT!

Sie sind standhaft geblieben. Ihre Freunde werden Sie insgeheim bewundern. Pflegen Sie Ihren Status als Nichtraucher weiter und Sie dürfen sich als jemand Besonderes fühlen.



Bestimmt haben Sie sich schon vor sechs Tagen besser gefühlt, als Sie die ersten Stunden ohne Tabakrauch verbracht haben. Jetzt haben Sie wieder einen frischen Atem und riechen nicht mehr nach Rauch. Auch Ihre Nase und Ihr Geschmackssinn funktionieren besser. Und das ist noch lange nicht alles, was Ihr Körper im Laufe der Zeit an Vitalität gewinnt.

WIE DAS NICHTRAUCHEN IHREN KÖRPER AUFBAUT

Der Sauerstofftransport in Ihrem Blut hat sich bereits verbessert und sogar das Herzinfarktrisiko ist schon reduziert. Der Kreislauf stabilisiert sich und auch die Lungenfunktion verbessert sich weiter.

In den nächsten Wochen und Monaten werden Sie befriedigt feststellen, wie Ihr Körper deutlich leistungsfähiger wird. Probieren Sie es einfach einmal beim Treppensteigen aus. Auch am Sport und beim Sex werden Sie mehr Spaß haben, denn Sie besitzen mehr körperliche Ausdauer.

Nach drei Monaten hat sich Ihre Blutzirkulation insgesamt verbessert, die Lungenkapazität steigt um bis zu 30 Prozent. Infektionen der Atemwege werden seltener, und nach einem Jahr ist das Risiko einer Verengung der Herzkranzgefäße nur noch halb so groß wie bei einem Raucher.

Auch für die nächsten Jahre gibt es nur gute Nachrichten: Nach fünf Jahren sinkt das Schlaganfallrisiko, die Gefahr von Lungen-, Mund-, Luft- und Speiseröhrenkrebs ist halbiert. Nach zehn Jahren haben Sie das gleiche Lungenkrebsrisiko wie ein Mensch, der nie geraucht hat.



IHRE DREI STÄRKSTEN MOMENTE

Schreiben Sie doch einmal auf, was Ihrer Meinung nach die drei schwierigsten Situationen in puncto Rauchverzicht waren – und wie Sie diese gemeistert haben.

SITUATION: WIE GELÖST?

1. _____
2. _____
3. _____

Vielleicht haben Sie inzwischen sogar noch bessere Ideen, wie Sie in ähnlichen Fällen reagieren könnten. Und in jedem Fall ist so viel innere Stärke auch ein starkes Gefühl!

WAS MACHT IHR NICHTRAUCHER-SPARBUCH?

Haben Sie in den letzten Tagen notiert, wie viel Geld Sie durch das Nichtrauchen gespart haben? Wenn nicht, können Sie es gleich hier noch einmal aufschreiben:

Bisher Tage nicht geraucht,
damit Euro pro Tag gespart,
ergibt Euro frei verfügbares Guthaben.



DAS IST SCHON EINE BELOHNUNG WERT!

In nur einer Woche wird sich Ihr Guthaben verdoppeln. Überlegen Sie, was Sie sich verdient haben, wenn Sie auch die zweite Woche ohne Rauchen überstehen. Stecken Sie sich ein Ziel und schreiben Sie hier Ihre Belohnung auf.

Unterschrift

WAREN SIE VORHER EIN TYPISCHER ENTSPANNUNGSRAUCHER?

Wer angespannt arbeitet, möchte irgendwann auch wieder entspannen, eine kleine Pause machen, neue Kraft schöpfen und auftanken für die nächste Aufgabe. Entspannungsraucher behaupten oft auch, sie könnten sich mit einer Zigarette noch besser konzentrieren.

Statt der Zigarette gibt es viele andere Möglichkeiten: zum Beispiel Gymnastik, um die angespannten Muskeln zu lockern. Vielleicht ist jemand da, der Ihnen eine Nackenmassage spendiert. Frische Luft schnappen ist auch nie verkehrt: Sauerstoff ist viel gesünder als das giftige Kohlenmonoxid im Tabakrauch. Oder ein Glas Wasser? Wer unter Hochspannung arbeitet, vergisst manchmal seinen Flüssigkeitsbedarf. Und natürlich Kohlehydrate, am besten in Form von Obst. Gucken Sie doch mal im Internet, wie Sie sich durch gezielte Übungen entspannen können. Die dauern nicht länger als eine Zigarette, tun aber noch viel mehr für Ihr Wohlbefinden.

MÖGEN SIE FETT?

Zugegeben, eine seltsame Frage. Aber Fette sind optimale Geschmacks- und Aromaträger. Sie machen viele Speisen wohlschmeckend und führen dazu, dass der Durchschnittsdeutsche fast das Doppelte der benötigten Fettmenge zu sich nimmt. Und irgendwann selber fett wird.

Dabei braucht der Körper Fette als Bestandteil der Nahrung – etwa 60 bis 80 Gramm täglich. Nur mit ihnen kann er die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K verwerten. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren schützen zudem das Herz und die Blutgefäße. In Maßen ist Fett also lebenswichtig und gesund.

Als Ex-Raucher kann man ein Zuviel an Fett vermeiden, wenn die Snacks zwischendurch nicht nur aus Nüssen, Chips und Schokolade bestehen. Es gibt auch leckere Alternativen:

- Im Vergleich zu einer Tafel Schokolade (530 Kalorien, 32 g Fett) enthält die gleiche Menge Gummibärchen nur 320 Kalorien und 0 g Fett.
- Anstelle einer Tüte Kartoffelchips (530 Kalorien, 36 g Fett) hat die gleiche Menge Popcorn nur 300 Kalorien und 5 g Fett. Salzstangen sind übrigens ganz ohne Fett gebacken.
- Weitere Ideen zur Vermeidung von Fett: statt Sahnepudding lieber Wackelpudding, anstelle von Eiscreme besser Fruchteis und lieber eine Handvoll Reisgebäck statt gerösteter Nüsse.

SIEBTER TAG GESCHAFFT!

Die Woche ist voll und Sie sind noch immer rauchfrei. Damit haben Sie nach Meinung vieler Ex-Raucher das Schlimmste überstanden. Ab jetzt wird alles nur noch leichter.

Gratulation: Wer Sie heute zum ersten Mal sieht, wird kaum auf die Idee kommen, dass Sie noch vor einer Woche geraucht haben. Mit gutem Gewissen dürfen Sie sich zur großen Gemeinde der Nichtraucher zählen. Sie brauchen jetzt nur noch dabeizubleiben.

SPORTLICHE LEISTUNG!

Testen Sie doch mal Ihre gestiegene Leistungsfähigkeit: Laufen Sie eine Strecke, drehen Sie eine Runde mit dem Fahrrad oder schwimmen Sie ein paar Bahnen. Mit täglicher Bewegung wecken Sie zusätzliche Lebensgeister. Spätestens am Abend werden Sie merken, wie wohl Sie sich an solchen Tagen fühlen. Außerdem: Wenn Sie sich ausreichend bewegen, schlafen Sie nachts gesünder und tiefer – das spüren Sie am Morgen, wenn Sie völlig ausgeruht und erholt aufwachen.

MELDET SICH AB UND ZU DER INNEREN SCHWEINEHUND?

Er spricht ungefähr so zu Ihnen: „Wie wäre es, sich jetzt hinzusetzen und in Ruhe eine anzuzünden? Das hast du dir doch endlich mal wieder verdient.“ Oder vielleicht so: „Du hast doch schon gezeigt, dass du aufhören kannst. Rauch jetzt eine, ganz heimlich. Eine ist keine.“ Dieser „innere Schweinehund“ denkt nur an seinen Genuss. Ihm ist es egal, was die Zukunft bringt, solange er jetzt seine Zigarette bekommt. Hören Sie also nicht auf ihn. Stellen Sie sich einfach taub. Genießen Sie lieber Ihren Erfolg, endlich unabhängig vom Rauchen zu sein.



SECHS ARGUMENTE FÜR IHREN STARKEN WILLEN

Manchmal führt diese innere Stimme Scheinargumente ins Feld, damit Sie wieder rauchen. Wappnen Sie sich einfach mit starken Gegenargumenten:

- „Ich habe so viel zugenommen. Da rauche ich doch lieber.“ Ich kann mich anders und besser ernähren und mich mehr bewegen. Wegen einer Zigarette gebe ich meine neu gewonnene Freiheit nicht wieder auf.
- „Für mich zählt Rauchen zu den Genüssen, auf die ich nicht verzichten will.“ Wenn ich wieder rauche, muss ich auf viel mehr verzichten: auf meine Unabhängigkeit, auf gutes Geld, auf frisches Aussehen und auf meine Gesundheit.
- „Wer raucht, stirbt. Wer nicht raucht, stirbt auch.“ Raucher sterben früher. Nichtraucher leben länger. Und sehr oft besser.
- „Ich fühle mich völlig gesund. Da kann ich doch wieder rauchen.“ Ich fühle mich deshalb völlig gesund, WEIL ich nicht mehr rauche. Und ich möchte dieses gesunde Gefühl auch weiterhin haben.
- „Ich habe ja jetzt gezeigt, dass ich aufhören kann. Wenn ich will, höre ich einfach wieder auf.“ Wenn ich jetzt wieder rauche, muss ich es mir erneut abgewöhnen. Ich bin jetzt schon so lange rauchfrei und möchte es diesmal bleiben. Das ist viel einfacher.
- „Ich habe so viel Stress. Da brauche ich einfach meine Zigarette zur Entspannung.“ Wenn ich viel Stress habe, kann ich mich jetzt auch auf viele andere Arten entspannen. Das habe ich in den letzten Wochen gelernt.

DAS PFLASTER GEGEN DAS LASTER

Wenn Sie Nicotinpflaster benutzen, sollten Sie dies nach Möglichkeit weiterhin tun. Ein dauerhafter Erfolg bei der Entwöhnung ist wahrscheinlicher, wenn Sie das körperliche Verlangen nach Nicotin ausschalten. So sind Sie auf Situationen, in denen Sie einen Drang zur Zigarette verspüren, besser vorbereitet. Je länger Sie rauchfrei bleiben, desto höher die Aussicht auf Erfolg.

ABGEWÖHNT UND ZUGENOMMEN?

Wenn Sie regelmäßig auf die Waage schauen, wundern Sie sich vielleicht über eine Gewichtszunahme während der letzten Tage. Und das, obwohl Sie nicht mehr gegessen haben als sonst. Woher kommt also das zusätzliche Gewicht?

Die Erklärung ist einfach: Der Blutzuckerspiegel ist durch den Nicotinentzug leicht gesunken, und der überschüssige Blutzucker wird als Energiereserve in die Muskeln eingelagert. Dazu ist viel Wasser nötig, und das bewirkt die leichte Zunahme Ihres Gewichtes.

Anders sieht es aus, wenn Sie neue Fettpölsterchen bekommen haben. Dann sollte Ihre Ernährung ab jetzt möglichst wenig Fett enthalten. In vielen Lebensmitteln sind auch versteckte Fette enthalten, zum Beispiel in Wurst, Käse, Milchprodukten und Soßen. Besser ist mageres Fleisch, Schinken, fettarmer Käse und Joghurt mit 1,5 % Fett.

Gut sind immer Kohlehydrate in Form von (Vollkorn-)Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Obst und Gemüse. Die machen nicht dick und geben schnelle Power für Arbeit, Freizeit und Sport.



ZWEI WOCHEN GESCHAFFT!

Mit viel Sport, gutem Essen und starken Argumenten sorgen Sie dafür, dass der innere Schweinehund seinen Willen nicht bekommt. Das schaffen Sie auch in den nächsten zwei Wochen!

Konnten Sie der Versuchung zu rauchen auch in der dritten und vierten Woche widerstehen? Oder gab es vielleicht gar keine Versuchung? Jedenfalls sind Sie nach einem Monat ohne Rauchen schon weit entfernt von dieser alten Gewohnheit. Das ist ein Erfolg, den Ihnen keiner mehr nehmen kann. Nicht einmal Sie selbst. Denn diese Zeit hat sich mit Sicherheit gut auf Ihr Wohlbefinden ausgewirkt.

WIE FÜHLEN SIE SICH HEUTE?

Prüfen Sie einmal, ob Sie sich in dieser Aussage wiederfinden können:

„Ich bin mit meinem bisherigen Erfolg zufrieden, auch wenn es manchmal gar nicht leicht für mich war. Hauptsache ist, dass ich stark geblieben bin. Darum gehe ich zuversichtlich in den nächsten Monat.“

- Ja, trifft zu Nein, gar nicht Teilweise schon
 Ich würde es eher so sagen: _____

DIE STÄRKE, DIE ZU IHNEN PASST

Verwenden Sie zur Unterstützung das Nicotinell® 24-Stunden-Pflaster? Wenn ja, haben Sie z. B. bei starkem vorherigem Rauchverhalten mit Stärke 1 mit 52,5 mg Wirkstoff begonnen. Dann können Sie jetzt zur mittleren Wirkstoffmenge Stärke 2 mit 35 mg wechseln. So lernt der Körper, mit weniger Nicotin auszukommen. Zum Ausklingen empfiehlt sich später das leichte Pflaster der Stärke 3 mit 17,5 mg.



WAS MACHT IHR NICHTRAUCHER-SPARBUCH?

Haben Sie in den letzten Tagen notiert, wie viel Geld Sie durch das Nichtrauchen gespart haben? Wenn nicht, können Sie es gleich hier noch einmal aufschreiben:

Bisher Tage nicht geraucht,
damit Euro pro Tag gespart,
ergibt Euro frei verfügbares Guthaben.



VOM RAUCHER ZUM PASSIVRAUCHER?

Beim Zigarettenrauchen entstehen zwei Raucharten: einmal der Hauptstromrauch, den man bewusst in die Lunge inhaliert, zum zweiten der Nebstromrauch, der zwischen den Zügen entsteht und die Umgebung verqualmt. Den atmet jeder ein, der sich in der Umgebung aufhält. Gerade in diesem „Sidestream“ sind die besonders krebserregenden Schadstoffe in deutlich höherer Konzentration enthalten. Dadurch werden Passivraucher mit einigen dieser Stoffe fast ebenso stark belastet wie der Raucher selbst.

Wie denken Sie darüber? Wird sich Ihr Verhalten in Gegenwart eines Rauchers verändern? Häufig wird Ex-Rauchern nachgesagt, dass sie besonders entschiedene Rauchgegner sind, dass sie sich zu „militanten Nichtraucherern“ entwickeln. Dieses Verhalten erscheint zunächst logisch: Wer als Ex-Raucher die gesundheitlichen Folgen des Rauchens vermeiden will, möchte sie nicht beim unfreiwilligen Passivrauchen wieder in Kauf nehmen.

Dennoch: Mit Diplomatie kommen Sie weiter, als wenn Sie auf Ihre Rechte als Nichtraucher pochen. Appellieren Sie in ruhigem Ton an das Verständnis und die Rücksicht auf andere. Geben Sie Ihr gesammeltes Wissen und ruhig auch Ihre Erfahrung mit den Vorteilen des Nichtrauchens weiter. Damit bringen Sie andere viel eher dazu, ernsthaft über ihr Rauchverhalten nachzudenken.

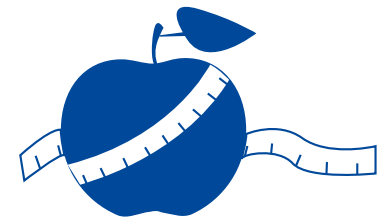
Bereits heute sind Sie ein positives Vorbild. Durch den Verzicht aufs Rauchen tun Sie nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern beweisen Rücksichtnahme auf Ihre Umwelt. Bravo!



WER IST HIER ZU DICK?

Tatsache ist, dass es in Deutschland Menschen mit Übergewicht gibt wie in anderen Ländern auch. Es gibt aber auch viele, die sich zu dick fühlen und gerade dann besonders sensibel für dieses Thema sind, wenn sie das Rauchen aufgeben. Aber ist eine kleine Gewichtszunahme schon schlimm?

Als Normalgewicht wird die Körpergröße in Zentimetern abzüglich 100 definiert. So kommt man auf einen ungefähren Richtwert. Noch hilfreicher ist der Body-Mass-Index (BMI). Im Internet finden Sie sogenannte BMI-Rechner, die aus Größe und Gewicht sekundenschnell den individuellen BMI errechnen. Sind Sie beispielsweise 42 Jahre alt und haben Sie einen BMI von 26, dann liegen Sie immer noch im Optimalbereich!



ALTER	BMI	ALTER	BMI
19 - 24	19 - 24	45 - 54	22 - 27
25 - 34	20 - 25	55 - 64	23 - 28
35 - 44	21 - 26	älter als 65	24 - 29

(Bei diesen Werten handelt es sich um das Normalgewicht.)

Aber Vorsicht: Zahlen sind nur die halbe Miete. Viel wichtiger ist, dass Sie sich fit und gesund fühlen. Niemand wird Sie weniger nett finden, nur weil Sie eine Kleidergröße mehr tragen. Was zählt, ist Ihre positive Ausstrahlung.

ERSTER MONAT GESCHAFFT!

Wer stark bleibt, darf sich in jeder neuen Situation noch stärker fühlen. Die Kraft zu widerstehen haben Sie jetzt schon einen Monat lang bewiesen. Sie dürfen stolz auf sich sein. Noch mehr Kraft und innere Ausgeglichenheit gewinnen Sie, wenn Sie anfangen, regelmäßig ein bisschen Sport zu treiben.

Nun befinden Sie sich als werdender Nichtraucher also schon im zweiten Monat und dürfen darauf hoffen, es zu bleiben. Sie können zuversichtlich sein: Ihr Verhalten haben Sie erfolgreich geändert und inzwischen auch gefestigt. Dennoch denken Sie ab und zu ans Rauchen oder erleben Situationen, in denen Sie rückfällig werden könnten. Je genauer Sie diese Situationen kennen und beurteilen können, desto besser können Sie sich vor einem Rückfall schützen.

WANN ES ZU EINEM RÜCKFALL KOMMEN KANN

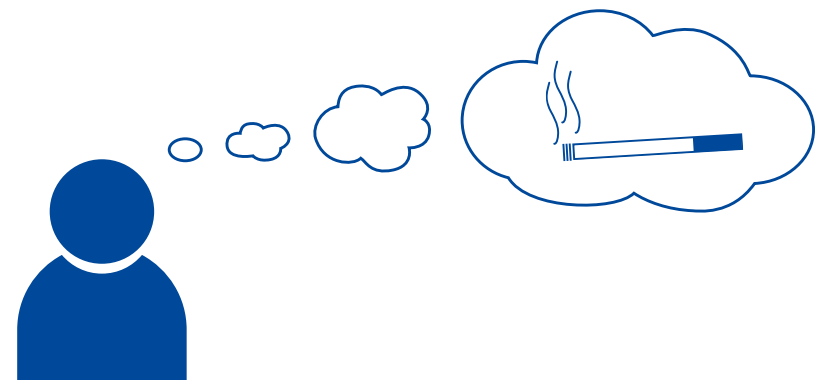
- 70 % aller Rückfälle passieren, wenn Sie schlecht drauf sind.
Zum Beispiel dann, wenn es Ärger gibt oder sozialen Druck, wenn Spannungen am Arbeitsplatz oder andere psychische Belastungen vorkommen. Dann verspricht das Rauchen schnelle Abhilfe und kann unbewusst wieder in den Suchtkreislauf zurückführen. Machen Sie sich darum klar, dass Rauchen in Stresssituationen keine Lösung darstellt, sondern eher Ihre guten Vorsätze in Frage stellt. Wenn Sie hingegen stark bleiben, haben Sie wieder einen Grund, sich zu freuen.
- 30 % aller Rückfälle passieren, wenn Sie gut drauf sind.
Zum Beispiel in einer fröhlichen Runde, nach einem sehr guten Essen oder wenn Sie besonders schöne Gefühle erlebt haben. Hier kann es sein, dass Sie einfach aus Übermut und Unbekümmertheit wieder rauchen. Diese Situationen sind manchmal schwer zu beherrschen, weil man sich die schöne Stimmung nicht durch einen Verzicht verderben will. Gut, wenn Sie die Motive dafür schon vorher durchschauen und reflektieren können, sodass Sie der Versuchung nicht automatisch nachgeben.

WAS DER „INNERE SCHWEINEHUND“ DAZU MEINT

Vor allem in positiven Gefühlssituationen sagt Ihnen vielleicht eine innere Stimme, dass es doch halb so schlimm ist, wenn Sie jetzt ausnahmsweise wieder rauchen. Einige Beispiele:

- „Du hast das doch jetzt unter Kontrolle.“ Sie sollen glauben, dass Sie Ihr Rauchverhalten kontrollieren können und keine Gefahr besteht, in die alten Rauchgewohnheiten zurückzufallen.
- „Jetzt eine rauchen, so als schöne Erinnerung.“ Hier besteht die Gefahr, dass Ihr über Wochen gefestigtes Verhalten zugunsten eines kleinen „Kicks“ wieder ins Wanken gerät.
- „Eine ist keine.“ Falsch. Schon eine Zigarette kann die erste sein, die wieder in die Sucht zurückführt.
- „Jetzt wäre es doch am schönsten.“ Vor allem in feuchtfrohlicher Gesellschaft erinnert man sich gern an die „früheren“ Zeiten, auch an die, als man noch rauchte. Hier wirkt ein Rückfall besonders harmlos.

Alle diese Einflüsterungen entstehen aus momentanen Gefühlen. Doch lassen Sie sich nichts vormachen. Diese Momente gehen vorbei. Was bleibt, ist Ihr gesunder Menschenverstand und Ihr Erfolg, vom Rauchen unabhängig zu sein.



UNTERSTÜTZUNG DURCH NICOTINERSATZ

Wenn Sie einen Nicotinersatz wie das Nicotinell® 24-Stunden-Pflaster nutzen, können Sie ab dem zweiten rauchfreien Monat die kleinste Pflastergröße verwenden (Stärke 3 mit 17,5 mg). Empfehlenswert ist die Verwendung für weitere drei bis vier Wochen. Danach ist es sehr wahrscheinlich, dass Ihr Körper ganz ohne Nicotin auskommt und keine weitere Unterstützung braucht. Untersuchungen haben gezeigt, dass Raucher langfristig den meisten Erfolg haben, wenn sie auf die Methode der schrittweise reduzierten Nicotinversorgung zurückgreifen. Mehr dazu erfahren Sie bei Interesse im Internet unter: www.nicotinell.de



⇒ TIPPS:

ZUR SPEISEKARTE: SPEISEN SIE NACH PLAN

Bewusstes und genussvolles Essen kommt nicht aus einem Impuls heraus, sondern aus einer guten Überlegung, bei der schon die Vorfreude eine Rolle spielt.

1. Fünf oder sechs kleine Mahlzeiten am Tag bringen mehr Genuss als zwei große. Außerdem bauen Sie so keinen Heißhunger auf, weil der Abstand zur nächsten Mahlzeit kleiner ist.
2. Ein hungriger Bauch ist beim Einkaufen meist ein schlechter Ratgeber, denn er führt zu hastigen Entscheidungen. Nehmen Sie sich Zeit, die Angebote in Ruhe zu prüfen.
3. Gut dran ist, wer auch fürs Essen ausreichend Zeit einplant. So können Sie länger genießen, obwohl Sie weniger essen, denn nach 10 bis 15 Minuten werden Sie von selbst satt.
4. Wie wäre es mal mit einem fleischlosen Tag? Oder einem Tag mit möglichst wenig Fett, dafür mit viel Gemüse?
5. Und: Hände weg von Light-Produkten, die weniger Genuss bieten, dafür aber meist teurer sind.

ZWEITER MONAT GESCHAFFT!

Nach acht von zwölf Wochen sind Sie der Zigarette schon wesentlich ferner und der Lust am Leben deutlich näher. Jetzt nur nicht aufgeben. Genießen Sie Ihr rauchfreies Dasein in vollen Zügen!

Was können wir Ihnen für den dritten Monat noch an guten Empfehlungen mitgeben? Eigentlich machen Sie alles schon richtig: Sie haben Ihr Verhalten geändert, sorgen für mehr Bewegung und eine gesunde Ernährung, können besser mit „gefährlichen“ Situationen umgehen und haben durch den Rauchverzicht ein gutes Stück Lebensqualität hinzugewonnen.

SCHAUEN SIE NOCH MAL AUF DIE SEITEN 6 UND 7

Dort haben Sie zu Anfang die Gründe angekreuzt, warum Sie sich vom Tabakrauch verabschieden wollen. Sie haben sie ausgewählt, weil Sie diese für Ihr Leben besonders hoch bewertet haben. Und heute? Sind die meisten dieser Vorteile nicht mittlerweile eingetreten? Darüber können Sie sich jetzt freuen.

BLEIBEN SIE AUF DEM ERFOLGSPFAD

Einiges hat sich während der letzten Wochen verändert – nicht nur Ihr Nicotinkonsum. Bewegen Sie sich heute mehr? Sind Sie häufiger im Freien? Haben Sie vielleicht eine interessante Sportart oder ein neues Hobby entdeckt? Wenn Sie etwas gefunden haben, das Ihnen Spaß macht, dann ist das auch ein Erfolg des Nichtrauchens. Und bleiben Sie flexibel. Halten Sie Ausschau nach weiteren Dingen, die Ihre Lust aufs Leben steigern.

VERTEIDIGEN SIE IHRE NEUE FREIHEIT

Bestimmt haben Sie mittlerweile auch die Momente immer besser im Griff, die zu einem Rückfall führen könnten. Sie gewinnen Übung darin, mit Rauchern souverän umzugehen, und werden inzwischen nicht mehr zum Rauchen animiert. Falls Sie ab und zu wieder die innere Stimme plagt, die Sie zum Rauchen verführen will, dann lesen Sie zur Erinnerung noch einmal die „Sechs Argumente für Ihren starken Willen“ im Kapitel „Ihre zweite rauchfreie Woche“. Sie werden Ihnen auch in Zukunft helfen.



DRITTER MONAT GESCHAFFT!

Jetzt haben Sie die entscheidenden Wochen und Monate erfolgreich hinter sich gebracht. Herzlichen Glückwunsch! Wenn Sie das Nicotinell® 24-Stunden-Pflaster verwendet haben, ist auch der Prozess der langsamen Entwöhnung nun beendet. Ihr Körper braucht keinen Nicotinersatz mehr. Und langfristig wird es Ihnen immer leichter fallen, Ihr Verhalten von Rauchgewohnheiten unabhängig zu machen. Sie sind frei vom Rauchen. Genießen Sie es.



WER REDEN KANN, IST KLAR IM VORTEIL

In dieser Broschüre erfahren Sie bereits viel darüber, wie Sie erfolgreich zum Nichtraucher werden. Es gibt aber noch weitere Möglichkeiten. Eine davon ist das persönliche Gespräch.

Mit den richtigen Gesprächspartnern haben Sie es auch in schwierigen Situationen leichter, Ihren Weg konsequent weiterzugehen und das Ziel „Nichtraucher“ im Auge zu behalten. Fragen Sie einmal in Ihrer Apotheke nach: Dort finden Sie Menschen, die sich mit dem Thema Raucherentwöhnung auskennen und Sie gerne beraten.

Oder erkundigen Sie sich, wo in Ihrer Nähe Kurzseminare zur Raucherentwöhnung angeboten werden. Dort können Sie wertvolle Informationen sammeln und sich mit anderen Menschen treffen, die eine ähnliche Herausforderung meistern wollen.

Natürlich erfahren Sie in der Apotheke auch alles über die richtige Anwendung des Nicotinell® Pflasters und über die anderen Produkte wie Nicotinell® Kaugummi und Nicotinell® Lutschtabletten.

Ein rauchfreies Leben reduziert auch Ihr Risiko, an chronisch-obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) zu erkranken. Vor allem bei langjährigen Rauchern, aber auch bei ehemaligen Rauchern und zu einem gewissen Prozentsatz auch bei Nichtrauchern (z. B. aufgrund von Umwelteinflüssen) kann eine Krankheit der Lunge entstehen, die als COPD (englisch: chronic obstructive pulmonary disease) bezeichnet wird.

WAS GENAU IST COPD?

COPD umfasst die chronische Bronchitis und das Lungenemphysem. Bei der chronischen Bronchitis sind die Atemwege dauerhaft verengt, geschwollen und oft mit Schleim verstopft. Beim Lungenemphysem sind die Lungenbläschen geschädigt und überdehnt, was zu einer Überblähung der Lunge führt und in der Folge eine erschwerte Atmung bedeutet.

WELCHE SYMPTOME ZEIGEN SICH?

Je nach Schwere der Erkrankung reichen die Beschwerden von chronischem Husten mit Auswurf über zunehmende Atemnot bei körperlicher Anstrengung bis hin zur dauerhaften Atemnot. Zusätzliche Symptome können auch pfeifender Atem, Brustschmerzen und geschwollene Knöchel sein, außerdem Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust aufgrund von Muskelabbau sowie psychische Erkrankungen.

WIE STELLT MAN EINE COPD FEST?

Oftmals bleibt die COPD unentdeckt, weil die Symptome auf andere Ursachen wie hohes Alter oder Erkrankungen wie Asthma zurückgeführt werden. Dabei ist die Unterscheidung zwischen COPD und Asthma sehr wichtig, denn nur so kann eine wirksame medizinische Therapie erfolgen. Die Diagnose wird durch einen einfachen Lungenfunktionstest beim Arzt bestätigt. Weitere Untersuchungen schließen andere Erkrankungen aus.

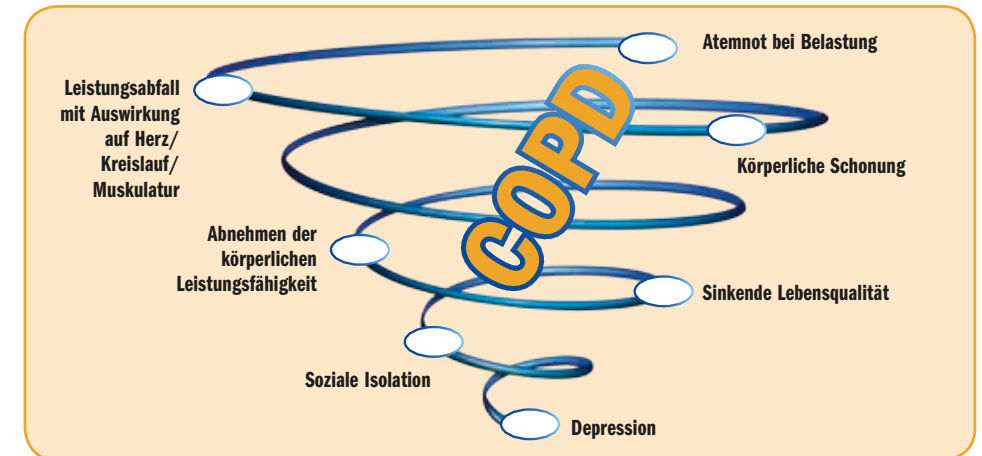
WELCHE MEDIZINISCHEN THERAPIEN GIBT ES?

Es gibt eine Reihe von Behandlungsmöglichkeiten wie z. B. bronchierweiternde Arzneimittel, die den Verlauf der Krankheit positiv beeinflussen, die körperliche Belastbarkeit verbessern und Komplikationen verringern. Die Maßnahmen werden individuell auf den jeweiligen Patienten abgestimmt.

WARUM IST EINE MEDIZINISCHE BEHANDLUNG SO WICHTIG?

Eine unbehandelte COPD kann sich verschlimmern und zu zahlreichen Belastungen für den Patienten und seine Umgebung führen. Eine durch den Arzt individuell abgestimmte medizinische Behandlung (medikamentös und nichtmedikamentös) kann jedoch dabei helfen, die Symptome zu lindern und mehr Lebensqualität zu erreichen.

DIE AUSWIRKUNGEN DER COPD



EMPFEHLUNG

Sollten Sie die oben aufgeführten Symptome wie z. B. Atemnot und chronischen Husten bei sich entdecken, empfehlen wir Ihnen, einen Arzt aufzusuchen, um rechtzeitig eine genaue Diagnose stellen zu lassen. Somit erhalten Sie Sicherheit und können je nach Diagnose zielgerichtete medizinische Maßnahmen treffen.

DAS VOLLE PROGRAMM FÜR WERDENDE NICHTRAUCHER

www.nicotinell.de

GEEIGNET FÜR DIE SCHRITTWEISE RAUCHERENTWÖHNUNG UND DEN SOFORTIGEN RAUCHSTOPP

Nicotinell® Kaugummi:

Mit Zahnweiß-Effekt durch Calciumcarbonat.
Packungsgrößen: 24/96 Stück

- 2 mg Cool Mint/Tropenfrucht
- 4 mg Cool Mint/Tropenfrucht



GEEIGNET FÜR DEN SOFORTIGEN RAUCHSTOPP

Nicotinell® 24-Stunden-Pflaster:

Konstante Nicotinfreisetzung.
Packungsgrößen: 7/14/21 Stück

- 52,5 mg/24-Stunden-Pflaster
- 35,0 mg/24-Stunden-Pflaster
- 17,5 mg/24-Stunden-Pflaster



Nicotinell® Kombi-System:

Nicotinell® 24-Stunden-Pflaster (konstante Nicotinvorsorgung) + Nicotinell® Kaugummis (bei akutem Verlangen nach einer Zigarette). Besonders für starke Raucher geeignet (> 20 Zigaretten pro Tag) – und bei bislang erfolgloser Monotherapie!

- 52,5 mg oder 35 mg/24-Stunden-Pflaster
- 2 mg Kaugummi mit Cool Mint- oder Tropenfrucht-Geschmack



Nicotinell® Lutschtabletten:

Geeignet bei Zahnersatz. Diskrete Anwendung.
Packungsgrößen: 36/96 Stück

- 1 mg Mint
- 2 mg Mint



Nicotinell® Kaugummi Tropenfrucht 2 mg/4 mg und Cool Mint 2 mg/4 mg (Wirkstoff: Nicotin)

Zur Linderung von Nicotinentzugssymptomen und zur Unterstützung der Raucherentwöhnung bei Nicotinabhängigkeit. Raucher, die zurzeit nicht in der Lage sind, sofort mit dem Rauchen vollständig aufzuhören, können Nicotinell Kaugummi zunächst zur Verringerung ihres Zigarettenkonsums (Rauchreduktion) verwenden, um auf diesem Wege den Einstieg in den Rauchausstieg zu erreichen. Beratung und Betreuung erhöhen i. d. R. die Erfolgsraten. Nicotinell Kaugummi 4 mg ist bei schweren Entzugserscheinungen angezeigt. Enthält Butylhydroxytoluol (E 321), max. 11,45 mg Natrium, 0,1 g Sorbitol (E 420). Packungsbeilage beachten. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Referenz: NIC4-E01

Nicotinell® 17,5 mg/24-Stunden-Pflaster; Nicotinell® 35 mg/24-Stunden-Pflaster; Nicotinell® 52,5 mg/24-Stunden-Pflaster transdermales Pflaster zur Anwendung bei Erwachsenen (Wirkstoff: Nicotin)

Zur Linderung von Nicotinentzugssymptomen, zur Unterstützung der Raucherentwöhnung bei Nicotinabhängigkeit. Beratung und Betreuung des Patienten erhöhen in der Regel die Erfolgsraten. Die transdermalen Pflaster vor u. nach Gebrauch f. Kinder unerreikbaar aufbewahren. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Referenz: NIC1-E02

Nicotinell® 17,5 mg/24-Stunden-Pflaster; Nicotinell® 35 mg/24 Stunden-Pflaster; Nicotinell® 52,5 mg/24-Stunden-Pflaster transdermales Pflaster zur Anwendung bei Erwachsenen; Nicotinell® Kaugummi 2 mg Cool Mint; Nicotinell® Kaugummi Tropenfrucht 2 mg wirkstoffhaltiges Kaugummi zur Anwendung bei Erwachsenen (Wirkstoff: Nicotin)

Zur Linderung von Nicotinentzugssymptomen, zur Unterstützung der Raucherentwöhnung bei Nicotinabhängigkeit. Beratung und Betreuung des Patienten erhöhen in der Regel die Erfolgsraten. Raucher, die zurzeit nicht in der Lage sind, sofort mit dem Rauchen vollständig aufzuhören, können Nicotinell Kaugummi zunächst zur Verringerung des Zigarettenkonsums (Rauchreduktion) verwenden, um den Einstieg in den Rauchausstieg zu erreichen. Nicotinell® vor u. nach Gebrauch f. Kinder unerreikbaar aufbewahren. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Referenz: NIC6-E01

Nicotinell® Lutschtabletten 1 mg/2 mg Mint

Lutschtablette gepresst, zur Anwendung bei Erwachsenen (Wirkstoff: Nicotin als Nicotinbis[(R,R)-tartrat] 2 H₂O). Zur Linderung von Nicotinentzugssymptomen und zur Unterstützung der Raucherentwöhnung bei Nicotinabhängigkeit. Eine zusätzl. Beratung und Betreuung des Patienten erhöhen i. d. R. die Erfolgsraten. Enthält Aspartam, Maltitol u. Natrium. Packungsbeilage beachten. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Referenz: NIC3-E01

Omniflora® N Hartkapsel für Kinder ab 1 Jahr und Erwachsene

(Wirkstoff: Lyophilisat aus Lactobacillus gasseri 25 mg, Lyophilisat aus Bifidobacterium longum 25 mg). Traditionell angewendet als mild wirksames Arzneimittel zur Unterstützung der Darmfunktion, z.B. bei Darmträgheit u. Durchfall. Enthält u.a. Sucrose (Zucker) und Lactose. Packungsbeilage beachten. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Referenz: OMN2-E01

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Novartis Consumer Health GmbH, 81366 München