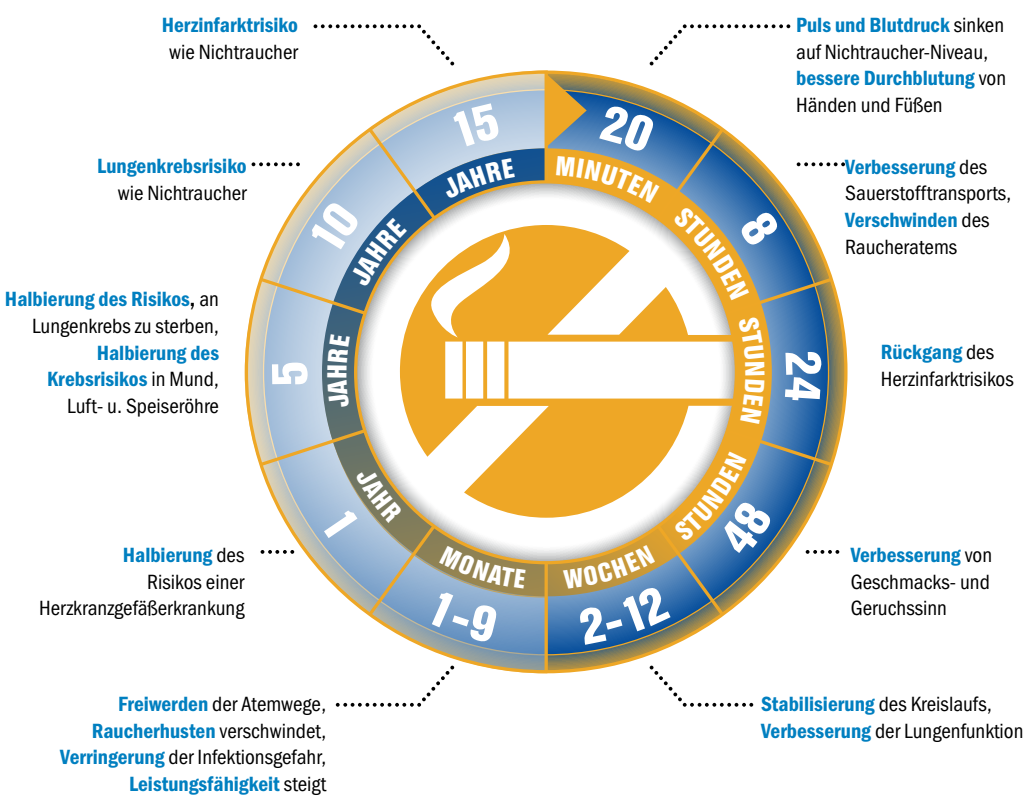
WEGWEISER IN EIN RAUCHFREIES LEBEN

AB HEUTE NICHTRAUCHER

ZEITUMSTELLUNG FÜR RAUCHER

Aufhören – und aufatmen! Ihre Gesundheit und Fitness profitieren schon kurze Zeit nach einem Rauchstopp – und immer mehr, je länger der Verzicht dauert.



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH – SIE HABEN SICH ENTSCHLOSSEN, MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN!

Mit einem Rauchstopp legen Sie den Grundstein für ein gesünderes Leben – denn Rauchen verbrennt Ihre Lebenszeit. Mit diesem Ratgeber wollen wir Sie auf dem Weg in eine rauchfreie Zukunft unterstützen: Wir zeigen Ihnen, wie sehr Sie von einem Rauchstopp profitieren, und vor allem, wie Sie es langfristig schaffen können.

Ein fester Wille ist die wichtigste Voraussetzung für eine erfolgreiche Entwöhnung. Mit vielen Tipps, Tricks und praktischen Angeboten bereiten wir Sie auf die Entwöhnung vor und zeigen Ihnen, wie Sie sich während dieser Zeit immer wieder selbst motivieren, der „Zigarette zwischendurch“ zu widerstehen. Entwöhnungs-Experte Dr. Ulf Ratje, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Nikotin- und Tabakforschung e.V. (DGNTF), erklärt Ihnen, wie der Rauchstopp gelingt, was Sie im Falle eines Rückfalles tun können und wann eine medikamentöse Behandlung wie die Nicotinersatztherapie zu einer erfolgreichen Entwöhnung beitragen kann.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg für Ihr Ziel!

ES GEHT UM SIE

MIT DEM VON DEM ARZT K. O. FRAGERSTRÖM ENTWICKELTEN TEST KÖNNEN SIE DEN GRAD IHRER NICOTINABHÄNGIGKEIT EINSCHÄTZEN		
Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?	☐ innerhalb von 5 Minuten ☐ 6 bis 30 min ☐ 31 bis 60 min ☐ nach 60 min	3 2 1 0
Finden Sie es schwierig, an Orten, wo Rauchen verboten ist (z. B. Bücherei, Kino), das Rauchen zu unterlassen?	☐ ja ☐ nein	1 0
Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?	☐ die erste am Morgen ☐ eine andere	1 0
Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?	☐ bis 10 ☐ 11 bis 20 ☐ 21 bis 30 ☐ 31 und mehr	0 1 2 3
Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?	☐ ja ☐ nein	1 0
Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?	☐ ja ☐ nein	1 0

AUSWERTUNG

0 bis 2 Punkte: sehr geringe Abhängigkeit
3 bis 4 Punkte: geringe Abhängigkeit
5 Punkte: mittelschwere Abhängigkeit
6 bis 7 Punkte: schwere Abhängigkeit
8 bis 10 Punkte: sehr schwere Abhängigkeit

WARUM IST ES SO SCHWER, MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN?

Jeder, der regelmäßig raucht, kennt das: Nach einer Rauchpause steigt schnell wieder das Verlangen nach einer Zigarette. Denn Nicotin hat ein hohes Suchtpotenzial: Mit jeder Zigarette gelangt es in großen Mengen über das Blut ins Gehirn und stimuliert dort sogenannte Nicotin-Rezeptoren.
Die Folge: Das Gehirn schüttet vermehrt den Botenstoff Dopamin aus – Raucher empfinden dies als anregend und bei Stress auch oft als beruhigend. Rauchen wird deshalb schnell zur Sucht, da mit steigendem Konsum die Zahl der Nicotin-Rezeptoren im Gehirn zunimmt und ihre Empfindlichkeit sinkt – der Raucher verspürt immer häufiger den Drang, zur Zigarette zu greifen.

RAUCHFREI DAS LEBEN GENIESSEN. LEBEN OHNE ZIGARETTE – WIE SCHAFFE ICH DAS?

Die Gesundheit leidet, das Portemonnaie leert sich – vielleicht sind das auch Ihre Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören. Zwei Wege können zum Erfolg führen: der absolute Rauchstopp oder die schrittweise Verringerung des Zigarettenkonsums. Möchten Sie von einem Tag auf den anderen aufhören, dann bereiten Sie diesen Tag gut vor.

Nach dem Rauchstopp kommt es auf Ihre Willensstärke und Überzeugung an, langfristig rauchfrei zu bleiben. Tipps zur Eigenmotivation finden Sie auf Seite 8.

Eine andere Methode ist die schrittweise Entwöhnung von Zigaretten. Erstellen Sie hierfür einen Zeitplan, wann und in welchem Umfang Sie Ihren Konsum verringern möchten. Schreiben Sie sich alle typischen Rauchsituationen auf, die Ihnen einfallen. Versuchen Sie danach, zunächst diejenigen Situationen zu verändern, die Ihnen besonders leicht fallen. Nutzen Sie auch hier die Tipps zur Eigenmotivation (Seite 8). Falls Sie es nicht schaffen sollten, ganz rauchfrei zu werden, planen Sie für Ihre letzten und wohl auch schwierigsten Situationen einen Rauchstopp-Tag und gehen Sie vor wie hier beschrieben.

⇨ TiPPS:

SO BEREITEN SIE IHREN RAUCHSTOPP VOR

1. Legen Sie ein genaues Datum fest.
2. Wählen Sie einen Tag ohne Stress, Alkohol, Feiern oder zu erwartende Konfliktsituationen, zum Beispiel einen Tag am Wochenende.
3. Machen Sie sich Gedanken über Ihre wichtigsten Ziele und schreiben Sie diese auf.
4. Informieren Sie möglichst viele Leute über Ihr Vorhaben – so sichern Sie sich seelische Unterstützung.
5. Erklären Sie Ihre Wohnung und andere Orte, an denen Sie sich häufig aufhalten, zu einer rauchfreien Zone.
6. Denken Sie sich Belohnungen aus für das Erreichen erster Ziele, zum Beispiel für die erste rauchfreie Woche oder den ersten rauchfreien Monat!

ERFOLGSCHANCEN ERHÖHEN

Rauchfrei auf 3 Wegen. Kauen, Lutschen, Kleben.

EINE NICOTINERSATZTHERAPIE ERLEICHTERT DEN RAUCHSTOPP

Da bei einem Rauchstopp oft Entzugserscheinungen auf die Stimmung drücken und so eine erfolgreiche Entwöhnung verhindern, ist es wichtig, mögliche Entzugssymptome zu lindern. Eine Nicotinersatztherapie mit Pflastern, Kaugummis oder Lutschtabletten lindert entsprechende Entzugserscheinungen mit Pflastern, Kaugummis oder Lutschtabletten – zum Beispiel von Nicotinell®.

Pflaster sind nur für den sofortigen Rauchstopp geeignet und sorgen für eine gleichmäßige Nicotinzufuhr über den Tag. Schon das erste Pflaster reduziert die Nicotindosis im Vergleich zu tatsächlich gerauchten Zigaretten.
Lutschtabletten und Kaugummis sorgen dafür, dass das Nicotin schnell über die Mundschleimhaut aufgenommen wird. Die Betroffenen nehmen jeweils eine Lutschtablette oder ein Kaugummi, wenn sie den Wunsch verspüren zu rauchen. Dabei sollte die Menge über die Anwendungsdauer immer weiter reduziert werden.

Bei der schrittweisen Entwöhnung mit **Kaugummis** kann der Zigarettenkonsum Schritt für Schritt reduziert werden. Verringern Sie Ihren Zigarettenkonsum nach und nach und verlängern Sie die rauchfreie Pause. Sobald Sie sich dazu in der Lage fühlen, sollte ein vollständiger Rauchstopp erfolgen (spätestens 6 Monate nach Beginn der Kaugummi-Anwendung).

Sie gehören zu den starken Rauchern (mehr als 20 Zigaretten pro Tag)? Dann versuchen Sie das neue Nicotinell® Kombi-System: Nicotinell® 24-Stunden-Pflaster sorgen für einen konstanten Nicotin-Spiegel über den ganzen Tag und Nicotinell® Kaugummis (2 mg) helfen zusätzlich bei akutem Rauchverlangen. Mit dieser Kombination schaffen auch starke Raucher den Ausstieg!

⇨TiPP:

Tragen Sie Ihre Gründe für den Rauchstopp auf der Karte am Ende der Broschüre ein und trennen Sie diese heraus. So haben Sie Ihre Ziele und Wünsche immer vor Augen!

„Kein heldenhaftes Verhalten an den Tag legen."

Dr. Ulf Ratje, Facharzt für Allgemeinmedizin, hat das Programm „Für immer rauchfrei!" entwickelt, bei dem die Entwöhnung mit einem Coaching in der Praxis eines Arztes begleitet wird. Er schildert, wie das Programm Rauchern beim Rauchstopp hilft:

WIE SIEHT DAS ENTWÖHNUNGSPROGRAMM AUS?

„Im Fokus des Coachings steht, den Willen des Rauchers zu festigen und ihn dabei zu unterstützen, den ersten rauchfreien Tag vorzubereiten und dann auch rauchfrei zu bleiben. Das Coaching umfasst fünf bis acht Termine als Einzel- oder Gruppentraining. Danach schließt sich eine Rückfallprophylaxe von bis zu einem Jahr an."

WIE HILFT DAS PROGRAMM RAUCHERN, LANGFRISTIG RAUCHFREI ZU BLEIBEN?

„Das Coaching beginnt mit der Frage nach den persönlichen Gründen, rauchfrei zu werden. Dann ermittelt der Coach, in welchen Situationen der Raucher zur Zigarette greift, wie zum Beispiel bei Stress. Für jeden bisherigen Anlass, zur Zigarette zu greifen, werden dann Lösungen gesucht und ausprobiert. So lernt der angehende Ex-Raucher, auch ohne Zigaretten kritische Situationen, in denen er bisher geraucht hätte, zu bewältigen. Der Coach regt auch an, den Lebensstil durch viel Bewegung, ausgewogene Ernährung und Entspannung zu verbessern."

WIE FINDEN RAUCHER DAS FÜR SIE PASSENDE COACHINGANGEBOT?

„Zunächst sollte in einem Vorgespräch mit einem auf Raucherentwöhnung spezialisierten Arzt der Grad der Nicotinabhängigkeit und die innere Bereitschaft für einen Rauchstopp ermittelt werden. Erst bei einer hohen Motivation ist eine längerfristige Behandlung durch Entwöhnungscoaching sinnvoll. Bei der Suche nach einem Entwöhnungscoach beraten Krankenkassen, Ärzte und Apotheker."

DURCHHALTEN! TIPPS FÜR DEN RAUCHFREIEN ALLTAG

Sie haben den ersten rauchfreien Tag hinter sich? Jetzt kommt es darauf an, der Zigarette dauerhaft das Feuer zu nehmen.

SO MOTIVIEREN SIE SICH!

- Genießen Sie jeden Tag in dem vollen Bewusstsein, dass Sie rauchfrei sind und Zigaretten nicht mehr nötig haben!
- Verdeutlichen Sie sich immer wieder die Vorteile des Nichtrauchens. Stecken Sie zum Beispiel das Geld für jede nicht gerauchte Schachtel in ein Sparschwein.
- Beugen Sie Unzufriedenheit vor! Mit dem Rauchstopp verändert sich beispielsweise Ihr Stoffwechsel – einer Gewichtszunahme können Sie durch gesunde Ernährung und mehr Bewegung entgegenwirken. Die Nicotinersatztherapie unterstützt Sie hierbei ebenfalls, weil sich der Appetit und der Stoffwechsel langsamer normalisieren.

STRESS, LASS NACH!

Haben Sie bei Stress oft zur Zigarette gegriffen? Gehen Sie raus an die frische Luft oder zum Beispiel ins Fitness-Studio! Denn Bewegung lenkt ab und verringert das Rauchverlangen. Auch gezielte Entspannungsübungen wie Yoga helfen, den Stress rauchfrei zu bewältigen. Wenn Ihnen nach dem Rauchstopp Entzugserscheinungen zu schaffen machen, hilft eine Nicotinersatztherapie (siehe Seite 6).

KRITISCHE MOMENTE ÜBERWINDEN!

Oft sind viele Alltagsituationen gedanklich mit dem Rauchen verbunden, beispielsweise Arbeitspausen oder die Tasse Kaffee. Gerade dann steigt das Verlangen, sich eine Zigarette anzuzünden. Diese Tipps helfen Ihnen:

- Machen Sie sich bewusst, dass eine solche „Attacke“ nur fünf bis zehn Minuten dauert.
- Haben Sie ein starkes Rauchverlangen, kauen Sie ein Nicotin-Kaugummi.
- Halten Sie stets ein Glas Wasser bereit und nippen Sie ab und zu daran.
- Lenken Sie sich ab! Beim Telefonieren können Sie zum Beispiel Figuren auf einen Zettel kritzeln, anstatt zu rauchen.

„Eine Zigarette ist noch kein Rückfall.“

WAS KANN ICH TUN, WENN ICH WIEDER GERAUCHT HABE?

Jetzt ist es doch passiert: Nach einem erfolgreichen Start ins Nichtraucher-Leben haben Sie wieder zur Zigarette gegriffen. Kopf hoch! Ein Ausrutscher, ein einmaliges Rauchen „aus Versehen“, kommt bei vielen angehenden Ex-Rauchern vor. Ein schwacher Moment muss kein Problem sein, wenn Sie damit umgehen können und es bei einer einmaligen Ausnahme bleibt. Entwöhnungscoach Dr. Ulf Ratje weiß: „Eine gerauchte Zigarette nach dem Rauchstopp ist noch kein Rückfall. Eine solche Situation muss nur erkannt und gelöst werden.“ Er rät:

- Überprüfen Sie Ihre Motivation! Was sind für Sie die Gründe, rauchfrei zu bleiben?
- Finden Sie eine, am besten sogar mehrere Möglichkeiten, eine solch kritische Situation das nächste Mal besser zu lösen.
- Haben Sie geraucht, weil Sie ein starkes Verlangen nach einer Zigarette verspürten? Wenn Sie bisher keine begleitende Nicotinersatztherapie genutzt haben, dann sollten Sie jetzt damit beginnen! Informationen hierzu finden Sie auf Seite 6.
- Dem plötzlich auftretenden Bedürfnis nach einer Zigarette wirken Nicotinell® Kaugummis und Nicotinell® Lutschtabletten entgegen. Der Nicotinersatz lindert diese Entzugssymptome und stärkt so den Durchhaltewillen.
- Vereinbaren Sie einen Termin mit dem Coach, der Sie betreut, oder suchen Sie jetzt einen Coach auf. Klären Sie dabei auch eventuelle Fragen zur Nicotinersatztherapie.
- Sie tragen ein Nicotin-Pflaster und haben trotzdem eine Zigarette geraucht? Eine Überdosierung mit Nicotin ist nicht zu erwarten, achten Sie aber auf mögliche Symptome. Sprechen Sie mit Ihrem Coach über diese Situation und finden Sie gemeinsam eine Lösung!
- Setzen Sie das Nichtrauchen innerlich gestärkt fort!

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Das Deutsche Krebsforschungszentrum betreibt Deutschlands größte Datenbank für Anbieter von Raucherberatungen und Tabakentwöhnung.
www.anbieter-raucherberatung.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet Tests, um die eigene Tabakabhängigkeit und Motivation zur Entwöhnung einzuschätzen. Außerdem finden Sie hier Neuigkeiten und Fakten zum Nichtrauchen, Erfolgsgeschichten von Nichtrauchern, ein Forum und einen Chat.
www.rauchfrei-info.de

Mehr Informationen zur Nicotinersatztherapie mit Nicotinell® finden Sie auf www.nicotinell.de und im 12-Wochen-Begleitprogramm für Nichtraucher, das Sie unter 089/7877-209 bestellen können.

Sie haben medizinische Fragen zu Nicotinell®? Wir helfen gerne weiter. Unter der Telefonnummer 089/7877-209 steht Ihnen das Medical Contact Center von Novartis Consumer Health montags bis donnerstags von 09.00 bis 16.30 Uhr und freitags von 09.00 bis 15.00 Uhr zur Verfügung.

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 unerreichbar aufbewahren. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Referenz: NIC1-E02

Nicotinell® 52,5 mg/24-Stunden-Pflaster transdermales Pflaster zur Anwendung bei Erwachsenen; **Nicotinell® Kaugummi 2 mg Cool Mint** 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 z. Zt. 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 unerreichbar aufbewahren. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Referenz: NIC7-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

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

Novartis Consumer Health GmbH, 81366 München

MEIN WEG IN EINE RAUCHFREIE ZUKUNFT

Tragen Sie hier die Gründe für Ihren Rauchstopp ein. Wer soll von Ihrem Vorhaben erfahren? Wie möchten Sie sich belohnen? Sie können die Karte heraustrennen und bei sich tragen – so haben Sie Ihre Motivation vor Augen, wenn Sie zur Zigarette greifen möchten!

DAS IST MEIN WICHTIGSTES ZIEL:

AUS DIESEN GRÜNDEN MÖCHTE ICH NICHTRAUCHER SEIN:

DEN FOLGENDEN PERSONEN WERDE ICH VON MEINEM VORHABEN, RAUCHFREI ZU WERDEN, ERZÄHLEN:

DAS GÖNNE ICH MIR ALS NICHTRAUCHER/-IN:

MACHEN SIE DEN TEST

WELCHE NICOTINERSATZTHERAPIE HILFT IHNEN?

Das A und O bei der Raucherentwöhnung ist, die dem Rauchen zugrunde liegenden Verhaltensmuster zu erkennen und sie langfristig zu durchbrechen. Zum Glück brauchen Sie sich dabei nicht auch noch mit Entzugssymptomen zu belasten. Die Nicotinell®-Produkte können Ihnen helfen, Nichtraucher zu werden: Sie führen dem Körper für eine begrenzte Zeit Nicotin zu – ohne die giftigen Begleitstoffe des Zigarettenrauchs. So lindern sie Entzugserscheinungen. Für die unterschiedlichen Bedürfnisse von Rauchern bei der Entwöhnung gibt es das passende Nicotinell®-Produkt. Finden Sie mit diesem Test heraus, welches Produkt sich für Sie am besten eignet.

☐ ICH RAUCHE DEN GANZEN TAG UND DIE ERSTE ZIGARETTE DIREKT NACH DEM AUFSTEHEN

Für Sie ist das Nicotinell® 24-Stunden-Pflaster besonders geeignet, um Entzugserscheinungen zu lindern oder ganz zu verhindern, denn es setzt Tag und Nacht gleichmäßig Nicotin frei. Der Vorteil: Auch in den Morgenstunden ist der Nicotinspiegel ausreichend hoch – dies dämpft das Verlangen nach einer Zigarette am Morgen. Durch das Nicotinell® 24-Stunden-Pflaster wird dem Körper automatisch Nicotin zugeführt, eine willentliche Beeinflussung ist nicht möglich. Dadurch „verlernen“ Sie Ihr Suchtverhalten besonders schnell. Das Pflaster gibt es in drei Wirkstärken (52,5, 35 und 17,5 mg). Innerhalb eines Zeitraums von neun bis zwölf Wochen wird die Konzentration stufenweise reduziert, bis Sie schließlich ganz „entwöhnt“ sind. Bei akutem Rauchverlangen können Sie im Rahmen des Kombi-Systems neben den Pflastern zusätzlich zu Nicotinell® 2 mg Kaugummis greifen.

☐ ICH MÖCHTE STARKEM, KURZFRISTIGEM RAUCHVERLANGEN BEGEGNEN

Setzen Sie in einem solchen Fall Nicotinell® Kaugummis oder Lutschtabletten ein, um gezielt und schnell Ihren plötzlichen Nicotin-Bedarf stillen zu können. Die Nicotinell® Kaugummis gibt es unter anderem mit Tropenfrucht- & Cool Mint-Geschmack. So wenden Sie Nicotinell® Kaugummis oder Lutschtabletten an: Kauen oder lutschen Sie langsam, bis ein scharfer Geschmack entsteht. „Parken“ Sie dann das Kaugummi/die Lutschtablette zwischen Zahnfleisch und Wange und kauen/lutschen Sie weiter, wenn der scharfe Geschmack nachlässt. Die Kaugummis gibt es in den 4-mg- und 2-mg-Wirkstärken, die Lutschtabletten in Dosierungen von 2 mg und 1 mg. Wenn Sie Fragen zur Nicotinersatztherapie haben, scheuen Sie sich nicht, Ihren Arzt oder Apotheker zu fragen.

☐ ICH HABE DURCH DAS RAUCHEN VERFÄRBTE ZÄHNE

Mit dem Nicotinell® Kaugummi schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe: Es erleichtert nicht nur Ihren Rauchstopp, sondern unterstützt auch das natürliche Weiß der Zähne.