

WIE IHNEN NICOTINELL® HILFT

NICOTINELL® DEPOT-PFLASTER



- Das Pflaster mindert 24 Stunden lang Ihren Nikotin-Heißhunger. Wirkt auch dem morgendlichen Verlangen nach einer Zigarette entgegen!
- Sorgt für einen lang anhaltenden, gleichmäßigen Nikotinspiegel im Blut!

NICOTINELL® KAUGUMMI



- Schnellere, individuellere Nikotinversorgung als beim Pflaster. Wichtig ist nur die richtige Kautechnik!
- Zusätzliche Verwendung zum Pflaster ist möglich!
- Nicotinell Kaugummi ist in mehreren Geschmacksrichtungen erhältlich.
- Guter Geschmack und angenehme Konsistenz.

NICOTINELL® LUTSCHTABLETTEN



- Tabletten, die nicht nur wirken, sondern auch gut schmecken!
- Ebenso wie der Kaugummi kann auch die Lutschtablette zeitgleich mit dem Pflaster verwendet werden!

Für Fragen:
Telefon: 05354/56335-0
E-mail: novartis@gebro.com
Stand: März 2007

NICHTRAUCHERLEITFADEN

NICHTRAUCHER
HABEN MEHR FEUER



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

INC 070205

RAUCHFREI LEBEN. NICOTINELL® HILFT.

INHALTSVERZEICHNIS

1. TESTEN SIE SICH SELBST	03
Wie steht es um Ihr persönliches Rauchverhalten?	03
Wie süchtig sind Sie?	05
2. NICHTRAUCHEN LOHNT SICH	07
Endlich rauchfrei!	07
Eine Zigarette hat es in sich!	07
Passivrauchen	08
Gesund und vermögend	09
Schön und schlank	10
Vorteile des Nichtrauchens	11
3. WIE MAN VON DER ZIGARETTE LOSKOMMT	13
Der Weg ist das Ziel	13
Viele Wege führen zum Ziel	15
4. NICOTINELL®. AUFHÖREN ZU RAUCHEN GEHT GANZ SCHNELL.	18
Nicotinell® hilft individuell!	18
Welche Stärke brauche ich?	20
5. WAS SIE SONST NOCH WISSEN MÜSSEN	21
WIE IHNEN NICOTINELL® HILFT	24

1. TESTEN SIE SICH SELBST!

WIE STEHT ES UM IHR PERSÖNLICHES RAUCHVERHALTEN?

Sind Sie bereit für ein vitales, gesundes Leben? Auf dem Weg zum Nichtraucher durchläuft jeder Raucher mehrere Entwicklungsphasen. In welcher sind Sie gerade?

1. RAUCHEN SIE?

Ja, ich rauche noch. (Weiter mit Frage 3)

Nein, ich habe früher geraucht. (Weiter mit Frage 2)

2. RAUCHEN SIE SCHON LÄNGER ALS 6 MONATE NICHT MEHR?

Ja: Sie sind mit sechs Monaten Nikotinabstinenz bereits fortgeschritten. Sie befinden sich in der Erhaltungsphase und können Ihr neues, gesundes Leben mit relativ wenig Aufwand beibehalten. Sie haben Konsequenz und Stärke bewiesen, machen Sie weiter so!

TIPP: Bleiben Sie wachsam gegenüber Versuchungen. Nur mal eine „Genusszigarette“ rauchen kann den bereits erzielten Erfolg wieder zunichte machen.

Nein: Sie befinden sich in der Aktionsphase. Sie haben mit Ihrem neuen Leben erst begonnen. Die ersten Tage auf „Entzug“ sind die schwersten, aber mit jedem geschafften Tag fällt das Durchhalten leichter. In dieser Broschüre finden Sie Wissenswertes und Interessantes zum Thema Raucherentwöhnung. Mit Nicotinell® haben Sie einen starken Partner an Ihrer Seite!

3. HABEN SIE VOR, IM NÄCHSTEN MONAT MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN?

Ja: Sie haben die Entschlussphase erreicht und sind bereit für ein neues, rauchfreies Leben. Der Rauchstopp ist ein guter Entschluss und wir wünschen Ihnen viel Erfolg. Informieren Sie sich mit dieser Broschüre über Raucherentwöhnung, planen Sie Ihr Vorgehen und legen Sie dann einen Termin für den Rauchstopp fest.

Nein: (Weiter mit Frage 4)

4. ÜBERLEGEN SIE ERNSTHAFT, IN DEN NÄCHSTEN SECHS MONATEN MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN?

Ja: Sie befinden sich in der Überlegungsphase und denken bereits darüber nach. Machen Sie sich die Mühe, alle Vor- und Nachteile eines Weiterr Rauchens auf einem Blatt Papier niederzuschreiben. Haben Sie auch den finanziellen Aspekt berücksichtigt? Wagen Sie einen Versuch! Mit Nicotinell® geht Aufhören zu rauchen ganz schnell.

Nein: Sie sind ein stabiler Raucher, der nicht mit dem Rauchen aufhören möchte. Wieso lesen Sie dann diese Broschüre?

WIE SÜCHTIG SIND SIE?

Der international anerkannte Fagerström-Test gibt Auskunft über den Grad Ihrer Nikotinabhängigkeit!



FAGERSTRÖM-TEST

WANN NACH DEM AUFWACHEN RAUCHEN SIE DIE ERSTE ZIGARETTE?

Innerhalb von 5 Minuten	3
6-30 Minuten	2
31-60 Minuten	1
nach 60 Minuten	0

FINDEN SIE ES SCHWIERIG, AN ORTEN, WO DAS RAUCHEN VERBOTEN IST (Z. B. KIRCHE, BÜCHEREI, KINO ETC.), DAS RAUCHEN ZU LASSEN?

Ja	1
Nein	0

AUF WELCHE ZIGARETTE WÜRDEN SIE NICHT VERZICHTEN WOLLEN?

Die erste am Morgen	1
Andere	0

WIE VIELE ZIGARETTEN RAUCHEN SIE IM ALLGEMEINEN PRO TAG?

Bis 10	0
11-20	1
21-30	2
31 und mehr	3

RAUCHEN SIE MORGENS IM ALLGEMEINEN MEHR ALS AM REST DES TAGES?

Ja	1
Nein	0

KOMMT ES VOR, DASS SIE RAUCHEN, WENN SIE KRANK SIND UND TAGSÜBER IM BETT BLEIBEN MÜSSEN?

Ja	1
Nein	0

Summe _____

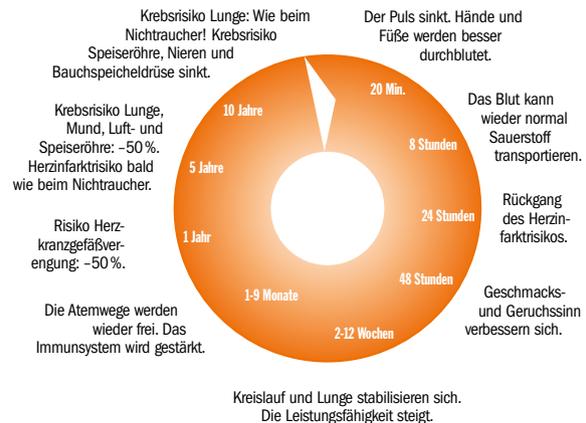
AUSWERTUNG DER GESAMTPUNKTE

0-2 Punkte	sehr geringe bzw. keine Abhängigkeit
3-4 Punkte	geringe Abhängigkeit
5 Punkte	mittlere Abhängigkeit
6-7 Punkte	starke Abhängigkeit
8-10 Punkte	sehr starke Abhängigkeit

2. NICHTRAUCHEN LOHNT SICH

ENDLICH RAUCHFREI!

Bereits 20 Minuten nach der letzten Zigarette beginnen die ersten positiven Veränderungen im Körper:



EINE ZIGARETTE HAT ES IN SICH!

Rauchen wird von der WHO als Sucht eingestuft, wobei für die Suchtentwicklung allein das Nikotin verantwortlich ist.

Bereits 7 Sekunden nach dem ersten Lungenzug hat Nikotin das Gehirn erreicht und die Nikotin-Andockstellen besetzt. Durch diese Bindung bewirkt es die Ausschüttung körpereigener Botenstoffe und sorgt so für subjektive Eindrücke, wie Anregung, größere Aufmerksamkeit, Beruhigung oder Entspannung bei Stress.

Neben Nikotin werden beim Genuss einer Zigarette auch krebs-erregende Teerstoffe eingeatmet, die sich auf ihrem Weg in den hintersten Winkel der Lunge überall anlagern. Ein oft unterschätzter Bestandteil des inhalierten Rauches

ist das Kohlenmonoxid, welches für die Entstehung von Gefäßverschluss mitverantwortlich ist. Durch seine Bindung an die roten Blutkörperchen behindert es den Transport von Sauerstoff im Körper. Ein erstes Anzeichen dafür ist die Kurzatmigkeit bei körperlicher Betätigung. Da aber der Körper und das Gehirn weiterhin mit ausreichend Sauerstoff versorgt werden wollen, muss das Herz wesentlich mehr Blut transportieren, um dieser Aufgabe nachzukommen. Wie ein Auto, das nur mit Höchstgeschwindigkeit gefahren wird, ist auch das Herz auf lange Sicht überlastet.

Haben Sie gewusst, dass mit jedem Lungenzug bis zu 4.000 Rauchbestandteile, wie Phenol, Nitrosamine, Formaldehyd, Benzol und Blausäure, in Ihren Körper gelangen?

PASSIVRAUCHEN

Kinder leiden besonders, wenn Sie zu sogenannten Passivrauchern werden!

Ein Raucher atmet mit dem sogenannten „Hauptstromrauch“ eine beträchtliche Menge an giftigen und krebserregenden Stoffen ein. Während die Zigarette glimmt, entsteht aber auch ein „Nebenstromrauch“, der von der Spitze der brennenden Zigarette aufsteigt. In diesem Rauch ist die Schadstoffkonzentration bis zu 100-fach erhöht! In verrauchten Räumen und Lokalen kann dann eine höhere Giftkonzentration entstehen als auf einer vielbefahrenen Straße. Kinder leiden besonders, wenn sie zu sogenannten „Passivrauchern“ werden; Bronchitis und Atemwegserkrankungen sind die Folge. Für Herz und Lunge ist es egal, wie Schadstoffe in den Körper gelangen, sodass auch Passivraucher ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Lungenkrebs haben. Vom Rauchstopp profitieren nicht nur Sie, sondern auch Menschen, die Ihnen nahe stehen. Gemeinsam mit Ihrer Familie und Ihren Freunden fällt das Aufhören leichter – bitten Sie sie um ihre Unterstützung!

GESUND UND VERMÖGEND

Traurig, aber wahr: Neun von zehn Menschen, die an Lungenkrebs erkranken, sind oder waren Raucher!

Und Diabetes wird in Verbindung mit Rauchen besonders gefährlich. Selbst junge, gesunde Frauen haben schon früh mit ernstesten Gefäßproblemen zu kämpfen, wenn sie mit der Pille verhüten und rauchen. Und wer sich ein Baby wünscht, der hat ohne Rauch von der Empfängnis bis zum Abstillen einfach die besseren Karten! Aber nicht nur gesundheitliche, sondern auch finanzielle Gründe sprechen für ein rauchfreies Leben. Mit dem Verzicht auf zwei Päckchen am Tag verdienen Sie monatlich mehr als 200,- Euro, und das mit konsequenter Selbstbeherrschung und Nicotinell®.

Berechnen Sie selbst, wieviel Geld Sie durch den Rauchstopp pro Jahr sparen!

Ich rauche täglich _____ Zigaretten.

Wenn ich aufhöre zu rauchen,

erspare ich mir dadurch _____ Euro im Jahr.

Egal, aus welchen Gründen Sie das Rauchen aufgeben wollen, die Gesundheit hat bei Ihren Überlegungen sicherlich auch eine Rolle gespielt. Manche Menschen haben, ohne es zu wissen, ein ganz besonders hohes Risiko, durch das Rauchen schwerwiegende gesundheitliche Schäden zu erleiden. Wer sich einseitig ernährt, wenig Zeit für Bewegung hat und womöglich ständig unter Stress steht, der hat die besten Chancen auf eine Herz-Kreislauf-Erkrankung, sei es nun Herzinfarkt oder Schlaganfall. Leichtzigaretten sorgen in diesem Fall leider nicht für mildernde Umstände. Wissenschaftler sind sich einig, dass manche Menschen auf Grund ihrer genetischen Veranlagung besonders für Krebs anfällig sind.

SCHÖN UND SCHLANK

Rauchen raubt der Haut die Vitamine, die sie braucht, um schön und elastisch zu bleiben – Topmodels wissen das und verzichten gerne auf den blauen Dunst.

SIE MÖCHTEN DAS RAUCHEN AUFGEBEN?

Herzlichen Glückwunsch – auch Ihre Haut kann davon nur profitieren! Hautärzte haben herausgefunden, dass Raucher nicht nur viel früher, sondern auch viel tiefere Falten im Gesicht bekommen. Durch regelmäßiges Rauchen wird auch das Bindegewebe nur schlecht durchblutet und somit der Boden für eine hartnäckige Cellulitis geschaffen.

KEINE ANGST VOR GEWICHTSZUNAHME!

Viele Raucher befürchten, dass sie zunehmen werden, sobald sie mit dem Rauchen aufhören. Tatsächlich aber können viele ihr Gewicht halten, und diejenigen, die ein paar Kilo zunehmen, werden diese nach einiger Zeit ohne Probleme wieder los. Nicotinell®, Bewegung und leichte Kost helfen Ihnen, schlank und dynamisch zu bleiben. Vergessen Sie nicht, dass Sie auch weiterhin noch einen erhöhten Bedarf an Vitaminen haben. Achten Sie besonders auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin C.



VORTEILE DES NICHTRAUCHENS

Manchmal rücken die Vorteile des Nichtrauchens aufgrund der täglichen Schwierigkeiten mit dem Rauchstopp in den Hintergrund. Damit Ihnen das nicht passiert, sind hier noch einmal einige Vorteile aufgeführt. Kreuzen Sie bitte an, welche für Sie besonders zutreffen.

MEDIZINISCHE VORTEILE:

- Ich möchte körperlich leistungsfähiger werden.
- Ich möchte besser riechen und schmecken.
- Ich möchte, dass meine Haut wieder besser durchblutet wird.
- Ich möchte besser aussehen und nicht mehr so schnell altern.
- Ich möchte mein Risiko zu erkranken verringern.
- Ich möchte meine Lebenserwartung erhöhen.
- Ich habe eine Erkrankung und möchte, dass sich diese auf keinen Fall verschlimmert.

PSYCHOLOGISCHE VORTEILE:

- Ich möchte unabhängig vom Rauchen sein.
- Ich möchte zeigen, dass ich einen starken Willen haben.
- Ich möchte mein Selbstvertrauen stärken.
- Ich möchte mein Selbstwertgefühl verbessern.
- Ich möchte stolz auf meine Leistung sein.
- Ich möchte mich nicht mehr von Zigarettenwerbung manipulieren lassen.

3. WIE MAN VON DER ZIGARETTE LOSKOMMT

SOZIALE VORTEILE:

- Ich will nicht mehr nach Tabakrauch riechen.
- Ich möchte mehr Rücksicht auf meine Familie nehmen.
- Ich möchte ein gutes Vorbild sein.

FINANZIELLE VORTEILE:

- Ich möchte kein Geld mehr dafür ausgeben, mich selbst zu schädigen.
- Ich möchte das Geld lieber sparen.
- Ich möchte mir für das Geld lieber etwas Anderes leisten.

Falls ein für Sie wichtiger Vorteil fehlt, tragen Sie ihn bitte hier ein:

DER WEG IST DAS ZIEL

Sie haben sich bereits ein Ziel gesetzt und sind fest entschlossen, dieses auch zu erreichen.

Solange Sie noch rauchen, sollten Sie ein Rauchertagebuch führen. Mit Hilfe des Tagebuchs können Sie leicht beobachten, wann, zu welcher Uhrzeit und in welcher Situation Sie geraucht haben. Sie können Ihr Rauchverlangen auch direkt bewerten: weniger starkes Verlangen (+), starkes Verlangen (++) , sehr starkes Verlangen (+++). Das Führen des Tagebuchs hat mehr Vorteile für Sie:

- Es unterbricht Ihren Rauchautomatismus.
- Häufig verringert allein das Führen des Rauchertagebuchs schon das Rauchverhalten.

Sie können sich mit dem Tagebuch genau vor Augen führen, in welchen Situationen Sie am meisten rauchen, welche Rauchsituation Ihnen ohne Zigarette wahrscheinlich am schwersten fällt. Oder wissen Sie immer genau, wie viele Zigaretten Sie geraucht haben? Und in welchen Situationen Sie die meisten rauchen? Ganz wichtig ist, dass Sie jede Zigarette sofort – am besten vor dem Anzünden – eintragen. Sonst wird der Rauchautomatismus nicht unterbrochen.

So kann Ihr Tagebuch aussehen:

UHRZEIT	SITUATION/GRUND	BEWERTUNG
07:30	Nach dem Frühstück bei einem Kaffee	+++
09:30	Frühstückspause	+
10:20	beim Telefonieren	++

Bitte führen Sie das Rauchertagebuch mindestens drei Tage und besprechen sie es anschließend mit Ihrem Raucherentwöhnungsberater. Überlegen Sie, wie Sie die dokumentierten Rauchmotivationen in Zukunft vermeiden können und was sie in solchen Situationen ablenken könnte. Nachfolgend haben wir einige typische Rauchmotivationen und Lösungsvorschläge für Sie zusammengestellt.

RAUCHMOTIVATION	MÖGLICHE LÖSUNG
STRESS z.B. Ärger im Beruf oder privat, hohe Arbeitsbelastung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Konfliktlösung suchen ■ Kurze Pausen einlegen ■ Sagen Sie auch einmal „Nein“ ■ Atemgymnastik ■ Entspannungsübungen ■ Sport und Bewegung
GESELLIGKEIT z.B. Partys, Kaffeepausen, Lokalbesuche	<ul style="list-style-type: none"> ■ Um Unterstützung im Freundeskreis bitten ■ Nähe von Nichtraucherern suchen
GEWICHTSREGULATION z.B. Verdauungszigarette, Rauchen statt Essen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Zuckerfreie Kaugummis und Bonbons ■ Ballaststoffreiche Ernährung ■ Viel trinken ■ Sport und Bewegung
AUTOMATIK z.B. Rauchen beim Fernsehen, Autofahren oder Telefonieren	<ul style="list-style-type: none"> ■ Entfernung des Raucherzubehörs (Aschenbecher, Feuerzeug, Zigaretten u. ä.) aus dem Gesichtsfeld
GENUSS z.B. beim Kaffee, als Belohnung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Entspannungsübungen ■ Verwöhnprogramm: Musik hören, lesen, spazieren gehen, Massage

In den leeren Feldern können Sie Ihre persönlichen Rauchmotivationen eintragen.

VIELE WEGE FÜHREN ZUM ZIEL

Es gibt einige Möglichkeiten, um von seinem Laster loszukommen. Neben der Aversionstherapie, bei welcher das Rauchen mit negativen Signalen belegt werden soll, stehen Hypnose und Akupunktur zur Auswahl.

Am besten bewährt hat sich jedoch die Schlusspunkt-methode, unterstützt durch die Raucherentwöhnungstherapie. Bei der Schlusspunkt-methode wird zu einem vereinbarten Zeitpunkt das Rauchen aufgegeben. Eine Unterstützung mit Raucherentwöhnungspräparaten ist fast unumgänglich, denn das Verlangen nach Zigaretten wird umso stärker, je bewusster dem hoffnungsvollen „Hoffentlich-Nichtraucher“ wird, dass er keine mehr rauchen „darf“. Kommen noch zusätzlich die Entzugssymptome des Nikotins dazu, braucht es schon sehr viel Selbstbeherrschung. Mit den Raucherentwöhnungspräparaten von Nicotinell® halten Sie jedoch Ihren Nikotin-Heißhunger unter Kontrolle, können sich auf die bewusste Ablegung erlernter Rituale konzentrieren und haben so sehr gute Chancen, vom Laster loszukommen.

DER ERSTE TAG

Der erste Tag ist im Allgemeinen der schwierigste. Sobald Sie diesen geschafft haben, ist schon ein Riesenschritt auf Ihrem Weg zum Nichtraucher geschafft. Legen Sie diesen Tag, wenn möglich, an einen freien Tag Ihrer Woche und machen Sie einen Festtag daraus.

Gönnen Sie sich ein ausgiebiges Frühstück und konzentrieren Sie sich auf Dinge, die Sie gerne machen, für die Sie aber unter Umständen sonst keine Zeit haben. Mit diesem ersten Tag feiern Sie den Anfang Ihres Nichtraucherdaseins. Nicotinell® hilft Ihnen, indem es Ihren Körper mit Nikotin versorgt, sodass Sie sich vollständig auf die Ablegung von erlernten Verhaltensweisen konzentrieren können.

MEIN PERSÖNLICHER STICHTAG.

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

_____ (Ort, Datum) _____ (Unterschrift)

SCHRITT FÜR SCHRITT GEHT'S LEICHTER.

Vergessen Sie aber nicht, Ihr Gesamtziel in kleine, überschaubare Etappenziele zu unterteilen und sich für jedes erreichte Etappenziel eine Belohnung in Aussicht zu stellen.

Sie wollten schon lange ein gutes Buch oder eine CD kaufen? Nehmen Sie die erste rauchfreie Woche zum Anlass, sich selbst zu belohnen.

ENTSPANNUNG

Aufhören und trotzdem bei bester Laune bleiben? Mit ein paar Tricks bekommen Sie nicht nur den Stress in den Griff, Sie behalten auch Ihre Figur und kommen in Topform.

- Beginnen Sie Ihr neues Leben ganz entspannt und versuchen Sie auch in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren. Stress kann man auch anders und wesentlich effizienter abbauen, als mit einer Zigarette.
- Atmen Sie bewusst tief durch und lächeln Sie! Freuen Sie sich über jeden rauchfreien Tag, denn Sie können mit gutem Grund stolz auf sich sein. Vergessen Sie nicht, sich für jedes erreichte Etappenziel zu belohnen.
- Genießen Sie die merklichen körperlichen Veränderungen, die sich schon nach kurzer Zeit einstellen. Sie werden leistungsfähiger, unabhängiger und Ihr Geruchssinn schärft sich.

ERNÄHRUNG

- Bleiben Sie auch beim Essen gelassen und essen Sie sich schön und fit mit vitaminreichen Salaten und Obst.
- Sie knabbern gerne? Versuchen Sie es mit Karotten, Paprika, Stangensellerie und frischen Radieschen, die man auch mit herrlichen Dip-Saucen „aufpeppen“ kann.
- Essen Sie lieber öfter kleinere Mahlzeiten als wenige große. Versuchen Sie auf den Fettgehalt der aufgenommenen Nahrungsmittel zu achten.

FITNESS UND SPORT

- Ihr Blut kann jetzt mehr Sauerstoff transportieren und Sie fühlen sich leistungsfähig und fit. Nützen Sie Ihre neue Kondition, um Ihre sportlichen Pläne zu realisieren!
- Durch Sport beschleunigen Sie die Regeneration Ihrer Atemwege und der Lunge und auch das Bindegewebe wird jetzt besser mit Sauerstoff versorgt und gefestigt. Mit jedem Schritt bauen Sie Stress ab und fühlen sich durch die Ausschüttung körpereigener „Glückshormone“ (Endorphine) rundum glücklich.

WAS TUN BEI EINEM RÜCKFALL?

Sie sind wild entschlossen, das Rauchen aufzugeben, haben schon etliche rauchfreie Tage geschafft und haben jetzt trotzdem zur Zigarette gegriffen?

Nur nicht aufgeben! Überlegen Sie, was Sie dazu bewogen hat, eine Zigarette zu rauchen, und in welcher Stimmungslage und Situation Sie sich befunden haben. Was können Sie das nächste Mal anders machen? Sie dürfen nur nicht aufgeben!

4. NICOTINELL® . AUFHÖREN ZU RAUCHEN GEHT GANZ SCHNELL.

NICOTINELL® HILFT INDIVIDUELL!

Ärzte und Wissenschaftler bestätigen: Mit Raucherentwöhnungspräparaten wie Depot-Pflaster, Kaugummi oder Lutschtablette fällt das Aufhören deutlich leichter und die Rückfallgefahr wird gemindert.

Sie haben sich mit Nicotinell® für gut bewährte Raucherentwöhnungspräparate entschieden, die Ihnen den Schritt in ein rauchfreies Leben erleichtern werden.

NICOTINELL® DEPOT-PFLASTER

Das Nicotinell® Depot-Pflaster gibt es in drei verschiedenen Stärken, die auf Ihren individuellen Zigarettenkonsum angepasst sind.

Das Pflaster mindert 24 Stunden lang Ihren Nikotin-Heißhunger. So wirkt es auch dem morgendlichen Verlangen nach einer Zigarette entgegen und lindert körperliche Entzugserscheinungen wie Gereiztheit, Nervosität und Unkonzentriertheit.

Das Pflaster wird auf die Haut aufgeklebt. Damit es besser haftet, sollte die Hautstelle unbehaart, sauber, trocken und frei von Creme, Lotion, Öl oder Puder sein. Das Nikotin wird durch die Haut aufgenommen und sorgt für einen gleichmäßigen Nikotinspiegel im Blut.

NICOTINELL® KAUGUMMI

Beim Kauen wird das Nikotin freigesetzt und über die Mundschleimhaut aufgenommen. Der Kaugummi eignet sich als „Notfall-Helfer“ beim plötzlichen Verlangen nach einer Zigarette, welches in bestimmten Situationen trotz eines Pflasters auftreten kann. Die zusätzliche Verwendung eines Kaugummis ist durchaus sinnvoll und zielführend.

Nicotinell® Kaugummi ist in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich. Wichtig ist nur die richtige Kautechnik!

NICOTINELL® LUTSCHTABLETTEN

Tabletten, die nicht nur wirken, sondern auch noch gut schmecken! Auch die Lutschtablette kann zeitgleich mit dem Pflaster verwendet werden. Ebenso wie beim Kaugummi ist auch bei der Lutschtablette unbedingt auf die richtige Lutschtechnik zu achten!



WELCHE STÄRKE BRAUCHE ICH?

PFLASTERSTÄRKE	TTS 30	TTS 20	TTS 10
mehr als 20 Zigaretten am Tag	1. - 4. Woche	5. - 8. Woche	9. - 12. Woche
weniger als 20 Zigaretten am Tag		1. - 8. Woche	9. - 12. Woche

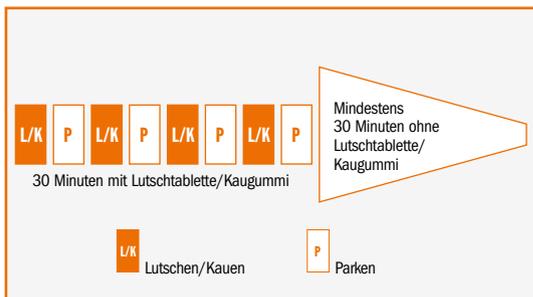
Geraucht ist nicht gleich geraucht; bedenken Sie, dass, wenn Sie nicht tief inhalieren oder wenn Sie sogenannte „Leichtzigaretten“ geraucht haben, Sie mit einer kleineren Pflastergröße anfangen sollten. Sollte Ihnen diese zu wenig sein, können Sie trotzdem noch auf ein größeres Pflaster

wechseln. Die kleinere Größe bleibt Ihnen erhalten, da Sie nach einiger Zeit Ihre Dosis reduzieren. Eine ausführliche Beratung bieten Ihnen Ihr Arzt oder Apotheker.

Sollte sich in bestimmten Situationen trotz Ihrem Depot-Pflaster ein Zigaretten-Hunger einstellen, so greifen Sie zu den Nicotinell® Kaugummis oder Lutschtabletten. Bei Beachtung der richtigen Lutsch- bzw. Kautechnik können Sie die gewünschte Nikotinmenge selbst dosieren.

DIE RICHTIGE KAU- BZW. LUTSCHTECHNIK

- Kauen/lutschen Sie den Kaugummi/die Lutschtablette so lange, bis sich ein leicht pfefferartiger Geschmack einstellt.
- „Parken“ Sie die Lutschtablette/den Kaugummi in der Wangentasche zwischen Zahnfleisch und Wange. Lutschen/kauen Sie weiter, sobald der Geschmack nachlässt.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang ca. 30 Minuten lang (danach wird der Kaugummi entsorgt und die Lutschtablette sollte vollständig aufgelöst sein).
- Nur so ist eine effiziente Aufnahme von Nikotin über die Mundschleimhaut gewährleistet!



5. WAS SIE SONST NOCH WISSEN MÜSSEN.

KÖNNEN TROTZ NICOTINELL® 24-STUNDEN-PFLASTER ENTZUGSERSCHEINUNGEN AUFTRETEN?

Sie tragen vielleicht ein Pflaster mit einer zu geringen Dosierung. Wechseln Sie zum nächstgrößeren Pflaster. Oder haben Sie zeitweise kein Pflaster geklebt? Denken Sie daran, dass Sie die Nicotinell® 24-Stunden-Pflaster über die gesamten 9–12 Wochen tragen müssen. Natürlich kleben Sie dabei täglich morgens ein neues Pflaster auf. Die Behandlung sollte nicht unterbrochen werden. Zusätzlich zum Pflaster können Sie einen Kaugummi verwenden, um einen starken Nikotin-Heißhunger zu stillen.

WAS TUN, WENN HERZKLOPFEN UND SCHWEISSAUSBRÜCHE AUFTRETEN?

Ihr Pflaster ist vielleicht zu hoch dosiert. Wechseln Sie zur nächstkleineren Größe. Oder haben Sie zusätzlich zur Pflasterbehandlung geraucht? Wenn Sie Nicotinell® 24-Stunden-Pflaster verwenden, dürfen Sie nicht mehr rauchen, weil sonst eine Überdosierung mit Nikotin möglich ist. Das ist, als ob Sie zu viel geraucht haben.

WAS TUN, WENN LEBHAFTER TRÄUME AUFTRETEN?

Das ist ganz normal. Sie träumen auch gar nicht mehr als sonst, Sie können sich nur besser daran erinnern, denn das Nikotin aus den Pflastern beeinflusst das Gedächtnis. Denken Sie daran, dass Sie das Nicotinell® 24-Stunden-Pflaster morgens wechseln müssen.

WAS TUN, WENN HAUTREIZUNGEN AUFTRETEN?

Das können Sie vermeiden, indem Sie das Pflaster jeden Tag auf eine andere Hautstelle kleben. Bleiben auch dann die Hautreizungen bestehen, oder treten Blasen und

Schwellungen, ein ausgebreiteter Hautausschlag oder andere allergische Reaktionen auf, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.

WAS TUN, WENN MAN PLÖTZLICH ZUNIMMT?

Ein paar Kilo mehr sind normal. Sie sind ein Zeichen dafür, dass sich der Stoffwechsel, der sich durch das Rauchen verändert hatte, wieder normalisiert. Durch etwas mehr sportliche Aktivität kann man die überflüssigen Pfunde schnell wieder loswerden. Bei vielen pendelt sich das Gewicht dann bald wieder auf den Ausgangswert ein. Wenn Sie Nicotinell® 24-Stunden-Pflaster verwenden, hält sich die Gewichtszunahme ohnehin in Grenzen, da der Körper in der ersten Zeit noch Nikotin bekommt. So hat der Stoffwechsel länger Zeit, sich umzustellen. Süße Getränke und Speisen sollten Sie dennoch nach Möglichkeit fürs Erste meiden.

WAS TUN, WENN DAS PFLASTER NICHT KLEBT?

Vergewissern Sie sich, dass Sie das Pflaster entsprechend der Gebrauchsanweisung lagern bzw. angebracht haben. Damit es gut haftet, sollte die Hautstelle sauber, unbehaart, trocken und frei von Creme, Lotion, Öl oder Puder sein. Wählen Sie jeden Tag eine andere Hautstelle und lassen Sie mehrere Tage verstreichen, bevor Sie die gleiche Hautstelle erneut benützen.

EIGNET SICH NICOTINELL® KAUGUMMI FÜR DIABETIKER?

Ja, denn er wird ja nicht mit Zucker, sondern mit Sorbitol gesüßt. Diese Substanz kennen Diabetiker bereits als einen Süßstoff, den sie gut vertragen. Jeder Nicotinell Kaugummi enthält weniger als 0,02 BE. Aber: Beim Rauchstopp

normalisiert sich auch der Zuckerstoffwechsel. Das kann beim Diabetiker dazu führen, dass die Dosis des Antidiabetikums vielleicht verringert werden kann. Denken Sie bitte vor der Anwendung von Nicotinell Kaugummi daran, Ihren Arzt darauf anzusprechen.

VERTRÄGT SICH DER KAUGUMMI MIT EINER ZAHNPROTHESE?

Die meisten Gebissträger kommen gut mit diesem Kaugummi zurecht. Einige Prothesen bestehen jedoch aus einem Material, an dem der Kaugummi kleben bleiben kann. Ob das auch für Ihre Prothese gilt, können Sie ganz einfach austesten: Kaufen Sie sich die kleinste Packung Nicotinell Kaugummi, und probieren Sie es aus. Falls er kleben sollte, schenken Sie die angebrochene Packung einem Raucher aus Ihrem Freundeskreis. Vielleicht bringen Sie ihn damit ja auf eine gute Idee. Anstatt eines Kaugummis können Sie die Nicotinell Lutschtabletten verwenden.

KANN ICH AUCH OHNE NIKOTINERSATZ AUFHÖREN?

Natürlich, es gibt Raucher, die das geschafft haben. Doch wissenschaftliche Studien zeigen: Wer Nikotin zuführt, hat ganz einfach größere Chancen. Die Dauer der Therapie mit Nicotinell® soll 3 bis max. 6 Monate nicht überschreiten, da Nikotin langfristig gesundheitsschädlich ist.

ICH BIN SCHWANGER. SOLL ICH JETZT NIKOTINERSATZ VERWENDEN?

Keinesfalls sollten Sie weiter rauchen! Denn die Schadstoffe des Tabaks können die Entwicklung des Babys im Mutterleib beeinträchtigen und im schlimmsten Fall schädigen. Leider trifft das auch auf Nikotin zu. Deshalb sollten schwangere Raucherinnen nicht auf eigene Faust Nikotinersatz verwenden, sondern mit ihrem Arzt über ihr Problem sprechen.