

Dein Entschluss -  
endlich rauchfrei.



[www.nicorette.de](http://www.nicorette.de)

nicorette<sup>®</sup>  
statt Zigarette

GRATIS für Sie zum Mitnehmen!

TM

## Vorwort

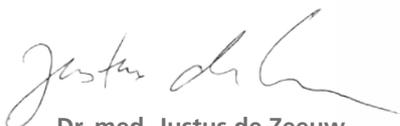
**Sie haben sich für eine rauchfreie Zukunft entschieden?  
Zu diesem Entschluss gratulieren wir Ihnen herzlich!**

Nun kommt es auf die erfolgreiche Umsetzung an. Jeder Raucher, der in ein rauchfreies Leben starten will, kennt das: „Du musst es einfach nur wollen“, bekommt er oft aus dem Bekanntenkreis zu hören. Hier spricht der Laie, der die Hintergründe der Tabakabhängigkeit nicht kennt. Sowohl körperliches Rauchverlangen, psychische Abhängigkeit als auch Gewohnheit sind bei jedem Raucher in unterschiedlicher Ausprägung vorhanden. Deshalb ist es für einen erfolgreichen Ausstieg wichtig, sich allen Aspekten zu widmen.

Gehen Sie planvoll vor und nutzen Sie auch die heute verfügbaren Arzneimittel. Und vor allem: Geben Sie Ihrem Körper Zeit zur Umstellung auf einen rauchfreien Alltag. Um langfristig erfolgreich zu bleiben, bedarf es in der Regel einer Entwöhnung von 3 bis 6 Monaten. Wer zu schnell abbricht, fällt leicht in alte Verhaltensmuster zurück. Dies gilt es zu vermeiden!

Ausführliche Hinweise zum Rauchstopp finden Sie in dieser Broschüre. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und neue Erkenntnisse bei der Lektüre und vor allem – viel Erfolg auf Ihrem Weg in eine rauchfreie Zukunft!

Herzlichst, Ihr



**Dr. med. Justus de Zeeuw**  
Internist und Pneumologe



## Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich entschieden haben mit dem Rauchen aufzuhören und ein gesünderes Leben zu beginnen. Dies bedeutet allerdings nicht nur, die Zigarette einfach beiseite zu legen. **Drei große Herausforderungen gilt es nun zu bewältigen:**

### 1. Rauchverlangen (körperlich):

1

Sie kennen das Gefühl, wenn Ihr Körper nach einer Zigarette verlangt und Sie alles dafür tun würden, eine Zigarette zu bekommen.

### 2. Rauchverlangen (psychisch):

2

Sicher kennen Sie auch das Phänomen, wenn Sie gerade keine Zigarette zur Hand haben und deshalb z. B. gereizter reagieren, als sonst.

### 3. Verhaltensautomatismen (Gewohnheiten):

3

Es gibt diese Situationen, in denen es einfach nicht ohne Zigarette geht, wie z. B. beim Kaffee, beim Telefonieren, nach dem Essen oder in Gesellschaft.

NICORETTE® kann Ihnen helfen, diese drei großen Herausforderungen der Raucherentwöhnung zu bewältigen und erleichtert Ihnen so das Aufhören.

**Denn ganz egal, wie lange und wie viele Zigaretten Sie am Tag rauchen – aufhören ist machbar. Für jeden!**

## Warum mit dem Rauchen aufhören?

**Freuen Sie sich auf die vielen Vorteile, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören. Ihre Gesundheit wird vom ersten Tag an profitieren!**

### Nach 20 Minuten

Normalisieren sich Körpertemperatur, Puls und Blutdruck.

### Nach 8 Stunden

Verbessert sich die Sauerstoffversorgung im ganzen Körper.

### Nach 1 bis 2 Tagen

Erholen sich Geruchs- und Geschmackssinn, das Atmen fällt leichter und das Herzinfarktisiko sinkt.

### Nach 1 bis 9 Monaten

Geht der Raucherhusten zurück, der Kreislauf stabilisiert sich und das Immunsystem wird gestärkt.

### Nach 1 bis 2 Jahren

Reduziert sich das Herzinfarktisiko um 50 %.

### Nach 10 Jahren

Halbiert sich das Lungenkrebsrisiko, das Risiko einer Krebserkrankung im Mund- und Rachenbereich, Speiseröhre, Blase oder Bauchspeicheldrüse geht zurück.

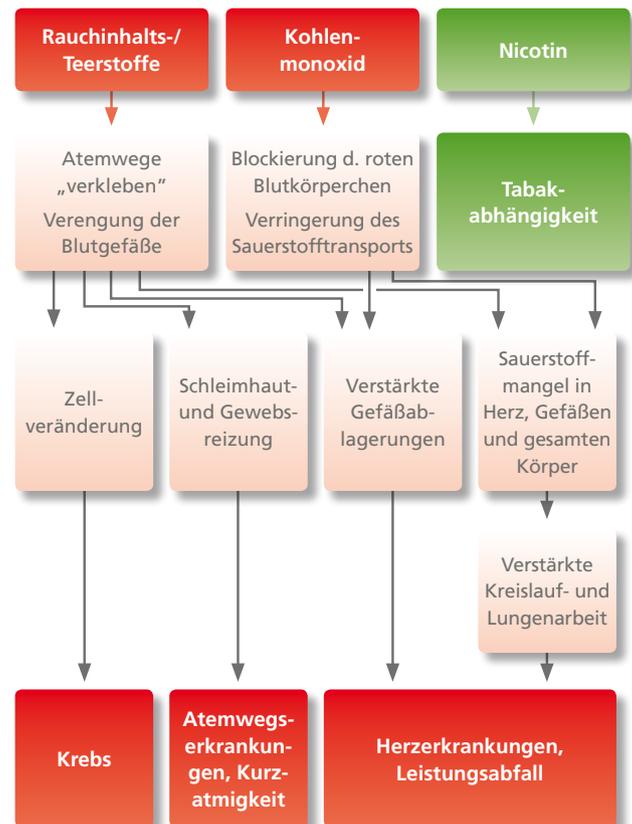
### Nach 15 Jahren

Ist das Risiko eines Herzinfarktes oder eines Lungenkrebses nicht mehr höher als bei einem Nichtraucher.

## Was ist drin im blauen Dunst?

Rauchen ist das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko und gilt als Ursache für zahlreiche gefährliche Krankheiten wie z. B. Herz-Kreislauferkrankungen, Atemwegserkrankungen und Krebs.

Von den über 4.800 Inhaltsstoffen der Zigarette sind über 40 krebserregend. Weiterhin sind u.a. Kohlenmonoxid sowie Teerstoffe gesundheitsschädlich. Das Nicotin ist verantwortlich für die Abhängigkeit.



## Aufhören zu rauchen – mit Nicotin?



Nicotin hat sowohl eine anregende als auch eine beruhigende Wirkung. Als Raucher sind Sie an einen gleichmäßigen Nicotinspiegel im Blut oder die Nicotinzufuhr zu bestimmten Zeiten gewöhnt. Wenn Sie keine Zigarette rauchen, sinkt die Nicotinkonzentration im Blut ab.

Starkes Rauchverlangen und Entzugssymptome wie Nervosität, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Gereiztheit, Müdigkeit und Ungeduld können in den ersten Tagen und Wochen der Tabakentwöhnung auftreten. Diese Symptome sind in den ersten 24 bis 48 Stunden am stärksten und schwächen sich meist im Verlauf weniger Wochen ab. Die Lust zu rauchen besteht aber in der Regel länger, vor allem in bestimmten Situationen wie Stress, Ärger oder Freude.

Der Wirkstoff Nicotin ist weder krebserregend, noch verursacht er Herz-Kreislauferkrankungen. Gesundheitlich schädlich sind dagegen die zahlreichen anderen Inhaltsstoffe des Tabakrauchs. Nicotinersatzpräparate wie NICORETTE® beinhalten ebenfalls Nicotin, aber in therapeutischer Form. Das therapeutische Nicotin wird mit Kaugummi, Microtab und Inhaler über die Mundschleimhaut und mit dem Pflaster über die Haut aufgenommen. So lindern die Präparate die Entzugssymptome und erleichtern den Rauchausstieg.

Während der Therapie mit NICORETTE® wird nach und nach immer weniger Nicotin aufgenommen. In vielen Fällen ist der Körper nach wenigen Wochen vom Nicotin entwöhnt. Vereinzelt kann aber auch eine Therapie bis zu 6 Monaten nützlich sein.

## Welcher Rauchertyp bin ich?

**Jeder Raucher ist individuell. Nicht nur die Rauchgewohnheiten sind unterschiedlich, auch die Balance zwischen körperlicher und psychischer Abhängigkeit ist bei jedem Raucher anders. Deshalb braucht jeder Aufhörwillige eine auf sein persönliches Rauchverhalten abgestimmte Unterstützung.**

### Regelmäßiger Raucher

Zünden Sie sich über den Tag verteilt in regelmäßigen Abständen immer wieder eine Zigarette an? Rauchen Sie den ganzen Tag über etwa gleich viel?

**Dann sind Sie ein regelmäßiger Raucher** und Ihr Körper ist an einen relativ regelmäßigen Nicotinspiegel gewöhnt.

Beispiele regelmäßiger Raucher:

- Ich rauche regelmäßig über den ganzen Tag verteilt.
- Ich habe immer eine „Not-Zigarette“ in greifbarer Nähe.
- Mindestens alle 2 Stunden brauche ich eine Zigarette.

### Unregelmäßiger Raucher

Sie können über mehrere Stunden abstinent bleiben? Sie greifen meist nur in bestimmten Situationen zur Zigarette, dann aber ggf. sehr intensiv, z. B. bei Stress, beim Entspannen, beim Telefonieren, beim Ausgehen?

**Dann sind Sie ein unregelmäßiger Raucher.** Ihr Körper ist auf ein wechselndes Nicotinangebot eingestellt.

Beispiele unregelmäßiger Raucher:

- Ich kann auch über Stunden ohne Zigarette auskommen.
- Während der Arbeit rauche ich selten bis nie.
- Ich rauche überwiegend aus Gewohnheit, z. B. nach dem Essen oder in Gesellschaft.

## Welche Darreichungsform ist für mich die richtige?

Ob NICORETTE® Pflaster, NICORETTE® Kaugummi, NICORETTE® Inhaler oder NICORETTE® Microtab für Sie die beste Hilfe darstellt, hängt davon ab, welcher Raucher-typ Sie sind.

### Für regelmäßige Raucher:

Pflaster bzw. Kaugummi, Microtab oder Inhaler in regelmäßigen Abständen.

### Für unregelmäßige Raucher:

Kaugummi, Microtab, Inhaler bei Rauchverlangen.



Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder von Ihrem Arzt beraten, welche Therapie für Sie die geeignetste ist. Testen Sie auch online, wie hoch Ihre Tabakabhängigkeit ist. Der Fagerströmtest gibt schnell und zuverlässig Auskunft.

[www.nicorette.de](http://www.nicorette.de)

Expertenunterstützung zum Rauchausstieg:  
[www.activestop.de](http://www.activestop.de)

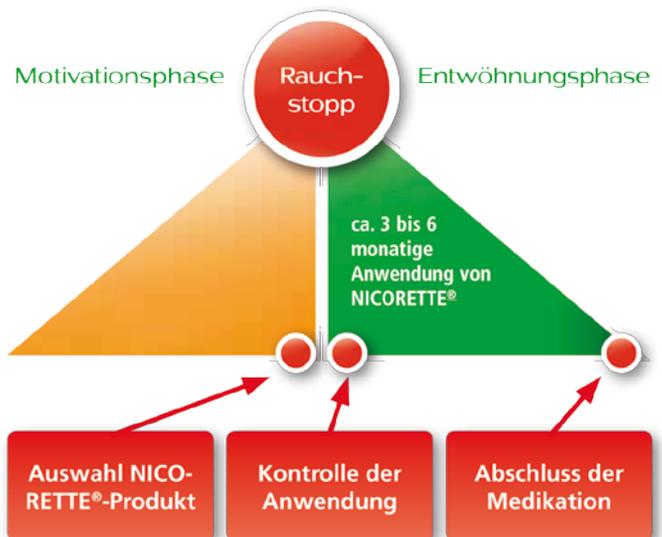
## Methoden der Rauchentwöhnung

### Die Schlusspunktmethode

Wenn Sie zu den Rauchern gehören, die sich vorgenommen haben, sofort ganz auf ihre Zigaretten zu verzichten, dann ist die Schlusspunkt-Methode die beste Vorgehensweise.

Die ersten rauchfreien Tage werden genau geplant, um Situationen, in denen der Griff zur Zigarette ein fester Bestandteil war (z. B. beim Frühstück, beim Telefonieren), zu verändern.

Bei dieser Methode können alle NICORETTE® Produkte angewendet werden. Nach dem Schlusspunkt (Rauchstopp) halten Sie den Nicotinspiegel mit Hilfe von NICORETTE® nahezu konstant. Danach reduzieren Sie die Nicotinmenge langsam. Insgesamt beansprucht die Therapie einen Zeitraum von bis zu 3 Monaten, ggf. kann dieser auf 6 Monate verlängert werden.



## Methoden der Rauchentwöhnung

### Die Reduktionsmethode

#### Erst weniger rauchen, dann ganz aufhören.

Manchen Rauchern fällt es schwer, von einem Tag auf den anderen aufzuhören. Die Methode „Erst wenig rauchen, dann ganz aufhören“ gibt Ihnen die Möglichkeit, den Zigarettenkonsum mit Hilfe von NICORETTE® langsam zu reduzieren und innerhalb von 6 bis 9 Monaten mit dem Rauchen ganz aufzuhören.

NICORETTE® Kaugummi und NICORETTE® Inhaler helfen Ihnen, das Rauchverlangen unter Kontrolle zu halten.

#### 1. Schritt – 0 bis 6 Wochen

**Start: Den Zigarettenkonsum soweit wie möglich reduzieren!** Ersetzen Sie die Zigaretten, auf die Sie am leichtesten verzichten können. Nehmen Sie sich vor, bis zum Ende der 6. Woche Ihren Zigarettenkonsum um die Hälfte zu reduzieren.

#### 2. Schritt – Innerhalb von 6 Monaten

**Dranbleiben und weiter reduzieren!** Reduzieren Sie immer weiter Ihren Zigarettenkonsum, bis Sie das Rauchen vollständig aufgegeben haben. Nehmen Sie sich vor, in 6 Monaten das Rauchen aufgegeben zu haben.

#### 3. Schritt – Innerhalb von 9 Monaten

**Ziel: Nie mehr rauchen!** Geben Sie das Rauchen auf. Wenn Sie vollständig mit dem Rauchen aufgehört haben, verringern Sie allmählich die Anwendung von NICORETTE®.

**Wenn es Ihnen nicht gelungen ist, nach 9 Monaten das Rauchen aufzugeben, sprechen Sie mit einer Fachperson.**

## Nicorette® hilft individuell

Mindert Rauchverlangen,  
reduziert Entzugserscheinungen

### NICORETTE® Kaugummi

#### Schnell und individuell

- sofort bei Rauchverlangen einsetzbar
- 3 Geschmacksrichtungen (whitemint, freshmint, freshfruit)
- in 2 Dosierungen erhältlich
- ohne Zucker



### NICORETTE® TX Pflaster

#### Konstanter Nicotinspiegel über den Tag

- unauffällig auf der Haut, da halbtransparent
- Nicotinabgabe 16 Stunden während des Tages. Denn wer raucht schon im Schlaf?
- besonders starke Unterstützung für den Start



### NICORETTE® Inhaler

#### Gibt den Händen „etwas zu tun“

- insbesondere für Raucher geeignet, denen es schwer fällt, nichts mehr in der Hand zu halten
- einfache Handhabung



### NICORETTE® Microtab

#### Schnell und diskret

- diskrete Anwendung unter der Zunge, kein Kauen notwendig
- besonders geeignet für Personen mit Zahnproblemen oder Zahnprothesenträger



**NEU**

**Verführt zum Rauchausstieg**

Das neue nicorette® whitemint Kaugummi:

- ✓ Unwiderstehlich frischer Minzgeschmack
- ✓ Erhält das natürliche Weiß der Zähne



**nicorette® wünscht Ihnen viel Erfolg beim Rauchausstieg!**

[www.nicorette.de](http://www.nicorette.de)

**NICORETTE® Inhaler. Wirkstoff:** Nicotin. **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Tabakabhängigkeit durch Linderung der Nicotinentzugssymptome. Auch zur Verringerung d. Rauchens (Rauchreduktion), um auf diesem Weg schrittweise den Rauchausstieg zu erreichen. **Warnhinweis:** Enthält Levomenthol. Stand der Information: 01/2009

**NICORETTE® Kaugummi 2 mg / 4 mg freshfruit / freshmint / whitemint. Wirkstoff:** Nicotin-Polacrillin (1:4). **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Tabakabhängigkeit durch Linderung der Nicotinentzugssymptome. Auch zur Verringerung d. Rauchens (Rauchreduktion), um auf diesem Wege schrittweise den Rauchausstieg zu erreichen. **Warnhinweis:** Nicorette Kaugummi 2mg/4mg enth. Levomenthol, Pfefferminzöl, Butylhydroxytoluol (E 321). Stand der Information: 02/2009. Stand der Information Nicorette whitemint: 08/2010

**NICORETTE® TX Pflaster 10 mg, 15 mg, 25 mg. Wirkstoff:** Nicotin. **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Tabakabhängigkeit durch Linderung der Entzugssymptome. Unterstützung der Raucherentwöhnung. Stand der Information: 02/2009

**NICORETTE® Microtab 2 mg. Wirkstoff:** Nicotin. **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Tabakabhängigkeit durch Linderung der Nicotinentzugssymptome. Unterstützung d. Raucherentwöhnung. Stand der Information: 02/2008

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. McNeil Consumer Healthcare GmbH, 41431 Neuss.

Diese Broschüre wird Ihnen überreicht von: