

# IHR RAUCHERTAGEBUCH

Sie haben Ihren Rauchstopp schon fest im Visier? Sehr gut! Jetzt sollten Sie die wichtigsten Vorbereitungen treffen. Ein wichtiger Schritt ist das Führen eines Rauchertagebuches: Notieren Sie über mindestens eine Woche hinweg, in welchen Situationen Sie zur Zigarette greifen und wie stark das Verlangen ist. Auf diese Weise verschaffen Sie sich einen guten Überblick über Ihre Rauchgewohnheiten und identifizieren zudem auch kritische Momente, in denen die Gefahr eines Rückfalls besonders groß ist.

**! TIPP:** Machen Sie Ihre Notizen jeweils, bevor Sie sich eine Zigarette anzünden.



WOCHENTAG	UHRZEIT	SITUATION	STIMMUNG	WIE WICHTIG WAR DIE ZIGARETTE FÜR MICH? Skala von * (geringes Verlangen) bis *** (starkes Verlangen)

**ANZEIGE**



**Rauchstopp mit Nicotinel**

Mit Nicotinel lassen sich Entzugssymptome mindern – der Weg zum Nichtraucher wird deutlich leichter. Das besondere Plus: Die vielfältigen Darreichungsformen und Wirkstärken.

**Pflichtangaben:**  
**Nicotinel Kaugummi 2 mg Cool Mint / Nicotinel Kaugummi 4 mg Cool Mint / Nicotinel Spearmint 2 mg Kaugummi / Nicotinel Kaugummi Tropenfrucht 4 mg** Wirkstoff: Nicotin **Anwendungsgebiete:** Zur Linderung von Nicotinentzugssymptomen, zur Unterstützung der Raucherentwöhnung bei Nicotinabhängigkeit. Raucher, die zurzeit nicht in der Lage sind, sofort mit dem Rauchen vollständig aufzuhören, können Nicotinel Kaugummi zunächst zur Verringerung ihres Zigarettenkonsums (Rauchreduktion) verwenden, um auf diesem Wege den Einstieg in den Rauchsstieg zu erreichen. Eine Beratung und Betreuung des Patienten erhöhen in der Regel die Erfolgsraten. Kaugummi 4 mg zusätzlich: Die Stärke zu 4 mg ist angezeigt, wenn es zu schweren Entzugserscheinungen kommt. **Warnhinweis:** Enthält Levomenthol, Sorbitol und Butylhydroxytoluol. 2 mg Cool Mint zusätzlich: Enthält Mannitol und Xylitol. **Apothekenpflichtig.** Stand: 01/2019. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

**Nicotinel 7 mg/24-Stunden-Pflaster / Nicotinel 14 mg/24-Stunden-Pflaster / Nicotinel 21 mg/24-Stunden-Pflaster** Wirkstoff: Nicotin **Anwendungsgebiete:** Zur Linderung von Nicotinentzugssymptomen, zur Unterstützung der Raucherentwöhnung bei Nicotinabhängigkeit. Eine Beratung und Betreuung des Patienten erhöhen in der Regel die Erfolgsraten. **Apothekenpflichtig.** **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

**Nicotinel Lutschtabletten 1 mg Mint / Nicotinel Lutschtabletten 2 mg Mint** Wirkstoff: Nicotin **Anwendungsgebiete:** Zur Unterstützung der Raucherentwöhnung bei Nicotinabhängigkeit durch Linderung von Nicotinentzugssymptomen, einschließlich Craving oder zur zeitweiligen Verringerung des Zigarettenkonsums bei Rauchern, die motiviert sind mit dem Rauchen aufzuhören. Ein permanenter Rauchsstieg ist dabei letztendlich das Ziel. Die Stärke zu 2 mg ist bei schweren Entzugserscheinungen geeignet. Eine Beratung und Betreuung des Patienten erhöhen in der Regel die Erfolgsraten. **Warnhinweis:** Enthält Maltitol (E 965), Levomenthol, Pfefferminzöl und Aspartam (E 951). **Apothekenpflichtig.** Stand: 05/2020. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

