

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® 17,5 mg/24-Stunden-Pflaster; Nicotinel® 35 mg/24-Stunden-Pflaster; Nicotinel® 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. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Referenz: NIC1-E02 | Novartis Consumer Health GmbH, 81366 München

Nicotinel® Kaugummi Tropenfrucht 2 mg/ 4 mg und Cool Mint 2 mg/ 4 mg (Wirkstoff: Nicotin): Zur Linderung von Nicotin-Entzugssymptomen und 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 Rauchausstieg zu erreichen. Beratung und Betreuung erhöhen i.d.R. die Erfolgsraten. Nicotinel Kaugummi 4 mg ist bei schweren Entzugssymptomen angezeigt. Enthält Butylhydroxytoluol (E 321), max. 11,45 mg Natrium, 0,1 g Sorbitol (E 420). Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Referenz: NIC4-E01 | Novartis Consumer Health GmbH, 81366 München

Nicotinel® 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. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Referenz: NIC3-E01 | Novartis Consumer Health GmbH, 81366 München

