



## Raucherentwöhnung

### Hilfreiche Tipps zur Entwöhnung

- Legen Sie einen genauen Tag fest, an dem Sie mit dem Rauchen aufhören wollen – am besten innerhalb der nächsten zwei Wochen. Hören Sie an diesem Tag in EINEM Schritt mit dem Rauchen auf.
- Finden Sie für die Situationen, in denen Sie zur Zigarette greifen, andere Verhaltensweisen. Dieses Ausweichverhalten muss sich einfach in Ihren Tagesablauf integrieren lassen.
- Belohnen Sie sich für das Nichtrauchen: Gönnen Sie sich von dem Geld, was Sie nicht mehr für Zigaretten ausgeben, etwas Schönes.
- Lassen Sie sich ärztlich begleiten.
- Entfernen Sie alles, was mit dem Rauchen zu tun hat: Aschenbecher, Feuerzeuge usw.
- Erzählen Sie Familie, Freunden und Kollegen von Ihrem Vorhaben und bitten Sie sie um Unterstützung, suchen Sie Verbündete.

### Ersatzpräparate:

#### Nikotinersatz:

Als Ersatz dienen Nikotinpflaster, Nikotinkaugummi und Nikotinlutschtabletten oder Sublingualtabletten sowie Nikotinnasensprays. Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker.

#### Akupunktur und Hypnose:

Die Therapie soll Entzugsserscheinungen und das Verlangen nach Zigaretten lindern. Es gibt aber keinen wissenschaftlichen Beleg für die Wirksamkeit dieser Methoden.

### Zur Raucherentwöhnung werden auch verschreibungspflichtige Medikamenten mit folgenden Wirkstoffen eingesetzt:

#### Bupropion:

Antidepressivum, Wirkstoff zur Behandlung von Tabakabhängigkeit, verschreibungspflichtig, muss mindestens sechs Wochen lang eingenommen werden. Bitte sprechen Sie vor der Einnahme des Präparates mit Ihrem Arzt/Zahnarzt.

#### Vareniclin:

Verschreibungspflichtiges Medikament mit dem Wirkstoff Vareniclin. Minimiert die Entzugssymptome der Raucherentwöhnung. Bitte sprechen Sie vor der Einnahme des Präparates mit Ihrem Arzt/Zahnarzt.