

**LEGEN SIE IHR
RAUCHVERLANGEN
AN DIE KETTE ...**



... GANZ, WIE ES IHNEN GEFÄLLT.

„MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN IST DOCH GANZ EINFACH ...“

... wenn es nur nicht manchmal so schwerfiele. Das Verlangen nach Nikotin kommt oft ganz unerwartet. Doch keine Angst! Wenn Sie für sich den ehrlichen, festen Entschluss gefasst haben, nie wieder zu rauchen, dann werden Sie es auch schaffen, davon loszukommen.



Mit kühlem Kopf und klarem Blick.

Bereiten Sie sich auf die Zeit nach dem Rauchstopp bestmöglich vor. Das heißt, Abschied zu nehmen von Gewohnheiten wie der Zigarette am Morgen, nach dem Essen, beim Telefonieren oder zum Kaffee. Gönnen Sie sich dafür etwas anderes: frische Luft, Bewegung, gesundes Essen und viel Abwechslung. Lassen Sie dem Rauch einfach keinen Raum mehr in Ihren Gedanken.

Der Anfang eines neuen Lebens.

Mit dem Rauchstopp gewinnt Ihr ganzes Leben eine neue Qualität. Sie leben gesünder, sparen sich das Geld für Zigaretten und entdecken jede Menge Alternativen zum Rauchen. Die anfänglichen Entzugserscheinungen lassen sich wirksam lindern – mit den Produkten von Nicotinell®.

EINE BEGLEITENDE NIKOTINERSATZ-THERAPIE ERHÖHT IHRE CHANCEN.

Allein durch eigene Willenskraft schaffen es nur rund 3 % aller Raucher, auch nach einem Jahr noch rauchfrei zu sein. Besser klappt es mit der Kombination aus festem Willen und einer Nikotinersatz-Therapie. Hier liegt die Erfolgsquote nach einem Jahr bei 22 %.

Therapeutisches Nikotin für eine sanfte Entwöhnung.

Nutzen Sie diesen Effekt zu Ihrem Vorteil. Nicotinell® Produkte führen dem Körper eine dosierte Menge Nikotin zu, lindern damit anfängliche Entzugssymptome und geben dem Organismus mehr Zeit, sich auf die neue Stoffwechselsituation einzustellen.

Jeder raucht anders. Jeder entwöhnt anders.

Egal, bei welchen Anlässen und wie viel Sie geraucht haben: Nicotinell® unterstützt Sie beim Ausstieg sehr individuell – und das rund um die Uhr, an sieben Tagen der Woche.



NEU:
Verbesserter
Minzgeschmack

- Haben Sie bisher regelmäßig geraucht, empfehlen wir das **Nicotinell® 24-Stunden-Pflaster**. Es wirkt volle 24 Stunden, dämpft also auch das Verlangen nach der morgendlichen Zigarette und erleichtert die Konzentration auf andere Dinge.
- Sind Sie Gelegenheitsraucher, bieten sich **Nicotinell® Kaugummi**s an. In den Geschmacksrichtungen Mintfrisch und Fruit können Sie stufenweise die Rauchfreiheit erreichen – ganz nach Ihrem Geschmack.
- Alternativ zu den Kaugummi können Sie auch auf **Nicotinell® Lutschtabletten** zurückgreifen, speziell für Träger von Zahnprothesen geeignet, diskret in der Anwendung und mit erfrischem Mint-Geschmack.

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM LEBEN OHNE ZIGARETTE:

NICOTINELL® 24-STUNDEN-PFLASTER.

Sind Sie regelmäßiger Raucher? Dann ist das Nicotinell® 24-Stunden-Pflaster die erste Wahl, um die Nikotinabhängigkeit stufenweise abzubauen. Denn innerhalb von 9–12 Wochen wird die Nikotinmenge immer weiter verringert, bis der Körper schließlich kein Nikotin mehr erhält. So nutzen Sie einen sanften Weg der allmählichen Entwöhnung.

Kleben und vergessen.

Morgens auf die Haut geklebt, wirkt das Pflaster 24 Stunden lang. Es trägt zu einem ruhigen Schlaf bei und reduziert auch am nächsten Morgen direkt das Verlangen nach einer Zigarette.

Ein ganz dicker Vorteil.

Viele Ex-Raucher befürchten eine Gewichtszunahme. Beim Nicotinell® 24-Stunden-Pflaster erhält der Körper in der ersten Zeit noch Nikotin. So hat der Stoffwechsel länger Zeit, sich umzustellen, mit der Chance, das Gewicht zu halten.



WIE VIELE ZIGARETTEN RAUCHEN SIE PRO TAG?

	mehr als 20	weniger als 20
EMPFEHLUNG FÜR NICOTINELL® 24-STUNDEN-PFLASTER MIT FOLGENDEM DOSIERSCHEMA:		
BEGINNEN	3–4 Wochen PFLASTER TTS 30	3–4 Wochen PFLASTER TTS 20
FORTSETZEN	3–4 Wochen PFLASTER TTS 20	3–4 Wochen PFLASTER TTS 20
AUSKLINGEN	3–4 Wochen PFLASTER TTS 10	3–4 Wochen PFLASTER TTS 10

Während der Pflaster-Therapie ist das Rauchen vollständig einzustellen. Abweichungen vom Dosierschema sind in Einzelfällen möglich. Bei Fragen hilft Ihr Arzt oder Apotheker.

MIT GESCHMACK RAUCHFREI WERDEN:

NICOTINELL® KAUGUMMI.

Die zuckerfreien Kaugummis helfen Ihnen, mit dem Rauchen aufzuhören, besonders wenn Sie Gelegenheitsraucher sind. Zudem eignen sie sich als Alternative bei Pflasterunverträglichkeit. Mit knackiger Umhüllung und weichem Kern sind sie mit **Mint- oder Fruchtgeschmack** erhältlich.

Wirkt schnell und nach Bedarf.

Durch das Kauen wird Nikotin freigesetzt, welches schnell vom Körper aufgenommen wird. Der Nikotinspiegel steigt, so dass Ihr Verlangen nach Nikotin sinkt. Auftretende Entzugssymptome können Sie somit spürbar lindern. Welche Stärke für Sie geeignet ist, hängt von Ihrem bisherigen Zigarettenkonsum ab. Ihre Apotheke berät Sie gern.

Mit Kauen das Nikotinverlangen abbauen.

Nicotinell® Kaugummis haben den Vorteil, dass Sie das Nikotin selbst dosieren können. Nach langsamem Kauen entsteht ein kräftiger Geschmack – das Zeichen für freigesetztes Nikotin. Machen Sie dann eine Pause und parken Sie den Kaugummi in der Wange, bis der kräftige Geschmack nachlässt. Dann beginnen Sie erneut mit dem Kauen. Diesen Rhythmus behalten Sie für maximal 30 Minuten bei.



GEZIET UND DISKRET DAS RAUCHEN VERMEIDEN:

NICOTINELL® LUTSCHTABLETLEN.

Wenn Kaugummis nicht Ihr Fall sind, bieten sich die Nicotinell® Lutschtabletten als diskrete Alternative an. Mit frischem Mintgeschmack eignen sie sich besonders bei Pflasterunverträglichkeit und für Träger von Zahnprothesen.

Senkt das Nikotinverlangen rasch.

Die Lutschtablette ist zuckerfrei und wirkt schnell. Durch Lutschen wird Nikotin vom Körper aufgenommen, der Drang nach Nikotin lässt spürbar nach. So können Sie Entzugssymptome in praktisch jeder Situation lindern. Ihre Apotheke berät Sie gern.

Feindosierung im Mund.

Bei langsamem Lutschen der Nicotinell® Lutschtablette bemerken Sie einen kräftigen Geschmack, der anzeigt, dass Nikotin freigesetzt wird. Parken Sie dann die Lutschtablette in der Wange, lässt der kräftige Geschmack nach. Dann beginnen Sie erneut mit dem Lutschen. Diesen Lutsch-Rhythmus behalten Sie bis zur vollständigen Auflösung der Tablette bei.



L Lutschen, bis kräftiger Geschmack entsteht

P Pause, bis kräftiger Geschmack verschwindet

Mindestens 30 Minuten Pause bis zum nächsten Lutschtablette.



DOCH WIEDER GERAUCHT? NUR NICHT DEN MUT VERLIEREN!

Einige Ex-Raucher werden in einem schwachen Moment rückfällig. Die Erfahrung zeigt, dass ein Raucher durchschnittlich 3–4 Versuche benötigt, um seine Abhängigkeit loszuwerden. In so einem Fall sollten Sie einen kühlen Kopf bewahren und Ihr Ziel unverändert im Auge behalten.

Hierzu einige Tipps.

- **Ruhe bewahren:** Es ist keine Katastrophe. Ein Rückfall ist menschlich und kann jedem passieren. Glauben Sie an sich: Sie können es trotzdem schaffen!
- **Problem lösen:** Schaffen Sie alle Zigaretten außer Reichweite und analysieren Sie die Situation, die Sie zum Rauchen verführt hat. Versuchen Sie, solche Situationen künftig strikt zu meiden.
- **Gefahren vorbeugen:** In Zukunft wissen Sie es besser. Suchen Sie rechtzeitig Ablenkung, wechseln Sie den Ort oder sitzen Sie den Moment ganz bewusst aus. Es hilft, wenn Sie dabei an Ihr großes Ziel – ein rauchfreies Leben – denken
- **Unterstützung suchen:** Sie müssen es nicht alleine schaffen. Ein Therapiegespräch hilft Ihnen auf dem Weg zum Nichtraucher.



Wichtig für Ihren Erfolg ist auch, dass Sie die Nicotinell® Produkte konsequent anwenden und nicht frühzeitig absetzen. Damit die Chance, lebenslang rauchfrei zu sein, umso größer wird.

Nicotinell® Depotpflaster TTS10 (7 mg/24 h), TTS20 (14 mg/24 h), TTS30 (21 mg/24 h)

Lindert die körperlichen Entzugserscheinungen während der Raucherentwöhnung. Die kontinuierliche Nikotinzufuhr über 24 Stunden wirkt dem morgendlichen Verlangen nach einer Zigarette entgegen. In drei Stärken erhältlich, ermöglicht Nicotinell® eine ausschleichende Dosierung des Nikotins.

Nicotinell® Kaugummi 2 mg Fruit und MintFrisch

Zur Linderung der körperlichen Entzugserscheinungen während der Raucherentwöhnung. Besonders geeignet für Raucher mit unregelmäßigem Rauchverhalten oder in Kombination mit dem Nicotinell® Depotpflaster. Mit knackiger Hülle und frischem Geschmack. Tipps zur richtigen Kautechnik erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

Nicotinell® Lutschtabletten 1 mg Mint

Zur Linderung der körperlichen Entzugserscheinungen während der Raucherentwöhnung. Besonders geeignet für Raucher mit unregelmäßigem Rauchverhalten oder in Kombination mit dem Nicotinell® Depotpflaster. Brennen nicht und sind angenehm im Geschmack. Tipps zur richtigen Lutschtechnik erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

Stand: März 2011

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Für Fragen: Tel.: 05354 563350 ■ E-Mail: novartis@gebro.com ■ Novartis Consumer Health - Gebro GmbH ■ A-6391 Fieberbrunn