



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.