

Drogerie-Apotheke Lacuna

Jetzt Nichtraucher werden! Rauchstopp dank Nikotinersatz

Rauchen ist ungesund. Diese Erkenntnis ist weder neu noch erstaunt sie. Jedoch hat sich die Haltung der breiten Öffentlichkeit gegenüber den Rauchern geändert: sie werden je länger je mehr stigmatisiert. Liest man Berichte in den Medien und hört man Politikern aufmerksam zu, dann könnte man meinen, dass Raucher schlechte Menschen sind. Dies ist natürlich Unsinn. Trotzdem sollte jeder Raucher sich überlegen, ob es nicht der Gesundheit zuliebe ein Versuch wert wäre, mit dem kostspieligen Laster aufzuhören. In der Drogerie-Apotheke Lacuna weiss man Rat..

Nikotin macht ebenso süchtig wie Kokain und Heroin. Die Suchterscheinungen des Nikotins setzen überdies bei den meisten Menschen schon nach wenigen Wochen ein. Nikotin dringt innerhalb von sieben Sekunden ins Gehirn ein. Und noch rascher verlässt es den Körper, so dass Raucher viele Züge pro Tag nehmen müssen, um diesen Bedarf zu kompensieren. Nikotin macht psychisch und physisch abhängig. Rauchen ist zudem ein gesellschaftlicher Akt. Es stiftet Gemeinsamkeit. Doch Zigaretten beeinträchtigen Gesundheit, glatte Haut und Wohlbefinden.

Schädliche Folgen bei regelmässigem Zigarettenkonsum

Rauchen erhöht das Risiko, an Lungenkrebs, Lungenentzündung, Brustkrebs, Magenkrebs, Speiseröhrenkrebs, Leukämie, Arteriosklerose und Osteoporose zu erkranken.

Wie schafft man es, auf die Dauer aufzuhören?

1. Nehmen Sie sich einen festen Tag vor, der idealerweise nicht während einer Stressphase oder während Feiertagen liegt.
2. Notieren Sie sich alle Argumente, die gegen das Rauchen sprechen. Wenn Sie Lust auf eine Zigarette verspüren, verinnerlichen Sie sich die Argumente wieder. Listen Sie zudem die Vorteile des rauchfreien Lebens auf.
3. Notieren Sie in einem Tagebuch Momente, während denen Sie besonders Lust auf eine Zigarette haben. Versuchen Sie in Zukunft, diese Situationen zu meiden. Falls das nicht geht, suchen sie einen angenehmen Raucherersatz (z.B. nach dem Essen ei-

nen Espresso trinken anstatt eine Zigarette rauchen).

4. Beschäftigen Sie Ihre Finger mit Holzperlen oder mit Managenspielzeugen.
5. Erzählen Sie so vielen Leuten wie möglich, dass Sie aufgehört haben, zu rauchen und bitten Sie um Lob.
6. Treten Sie einer Selbsthilfegruppe bei.
7. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach Nikotinersatzmitteln.
8. Versuchen Sie therapeutische Maßnahmen.

Wie äußert sich das Aufhören im Körper?

- Nach 48 Stunden werden die Geschmacks- und Geruchsnerven wieder stärker.
- Nach 72 Stunden wird der Atem wieder länger, Kondition und Ausdauer nehmen wieder zu.
- Nach zwei bis zwölf Wochen wird der Kreislauf wieder stärker. Sport erfordert weniger Anstrengung.
- Nach einem Jahr ist die Gefahr einer Herzerkrankung nur noch halb so groß.
- Nach zehn Jahren ist das Risiko, an tödlichem Lungenkrebs zu sterben, um 30 bis 50 Prozent gesunken.

Nichtrauchen dank Nikotinersatzprodukten

Wenn, wie bei einem Rauchstopp, kein Nikotin mehr zugeführt wird, kommt es bei ca. neunzig Prozent der Aufhörwilligen zu Entzugerscheinungen. Diese sind für die hohe Rückfallquote mitverantwortlich. Nikotinersatzprodukte wie z.B. Nicotinell® erleichtern den Start in ein rauchfreies Leben und verdoppeln in etwa die Er-

**STOPP DAS RAUCHEN
BEHALT DAS FEUER**

NEU: XXL PACK
2 mg
Nicotinell
MINT 2 mg
204

GROSSE PACKUNG, GROSSER PREISVORTEIL.

NICOTINELL® UNTERSTÜTZT BEI DER RAUCHERENTWÖHNUNG UND VERDOPPELT IN ETWA DIE CHANCE, ERFOLGREICH NICHTRAUCHER ZU WERDEN. BITTE LESEN SIE DIE PACKUNGSBEILAGE. www.nicotinell.ch

NOVARTIS
Novartis Consumer Health
Schweiz AG, CH-3000 Bern

folgchance. So kann über einen Zeitraum von drei Monaten die Nikotinzufuhr langsam reduziert werden. Entzugerscheinungen machen sich weniger bemerkbar und das Risiko eines Rückfalls wird geringer.

Die Zufuhr von Nikotin über Pflaster, Kaugummi oder Lutschtabletten hat ausserdem den Vorteil, dass die im Zigarettenrauch ent-

haltenen Schadstoffe wie Teer, Kohlenmonoxid und Reizgase sofort wegfallen.

In der Drogerie-Apotheke Lacuna erhalten Sie wirksame Nikotinersatzpräparate. Auch im Bereich der Naturheilmittel sind diverse Produkte zur Unterstützung bei der Raucherentwöhnung vertreten.

www.drogerie-apotheke.ch

BONBONBON

Gegen Abgabe diese Bons erhalten Sie beim Kauf einer Packung Nicotinell eine Reisepackung im Wert von **Fr. 10.00 gratis.** (solange Vorrat)

LACUNA
DROGERIE · APOTHEKE
Belmontstr. 1 · 7006 Chur · Tel +41 81 284 55 05
Fax +41 81 284 55 06 · info@drogerie-apotheke.ch