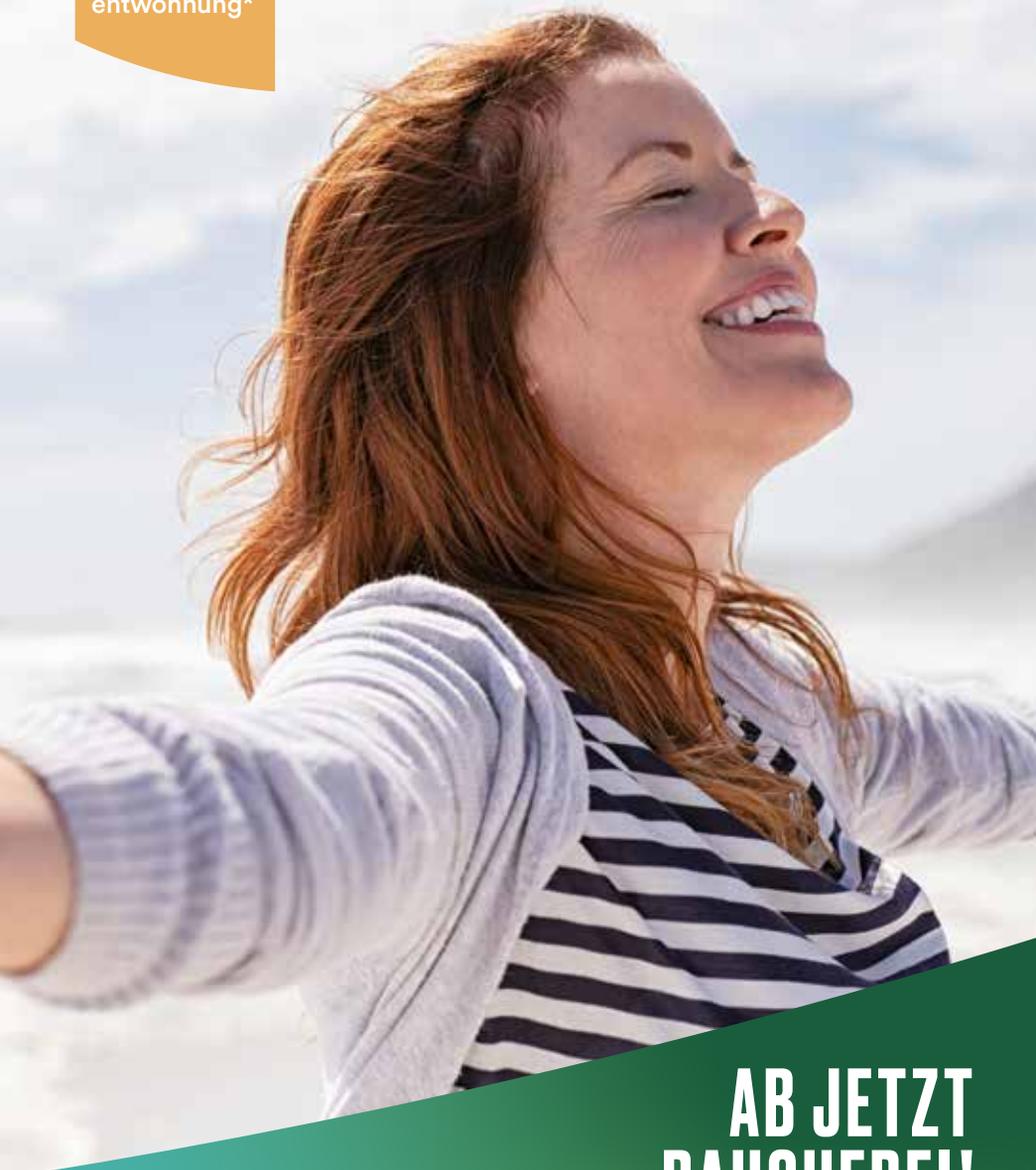


Die **Nr.1**  
in der Raucher-  
entwöhnung\*

 nicorette



**AB JETZT  
RAUCHFREI!**  
*Dein Weg zu einem  
gesünderen Leben*

\* Marktanteil Abverkauf in Stück, OTC in stationären Apotheken, Insight Health 09/2022 – 08/2023.



# INHALT

Auf in die Rauchfreiheit! .....	4
Gesundheitliche Vorteile durch den Rauchstopp .....	5
Vorteile der Nikotinersatztherapie mit nicorette® .....	6
Das passende nicorette® Produkt für dich .....	7
Nikotin – ein Naturprodukt .....	8
Wusstest du, dass ...? .....	9
Die verschiedenen Rauchstopp-Methoden .....	10
Tipps für Geist & Körper .....	11
Deine persönliche Vorbereitung & deine Erfolge .....	12–15
nicorette® Produkte .....	16–26
nicorette® Spray .....	16–17
nicorette® Tracking-App .....	18–19
nicorette® Kaugummi .....	20–21
nicorette® Lutschtabletten .....	22–23
nicorette® Pflaster .....	24–25
nicorette® Inhaler.....	26
nicorette® Kombi-Therapie.....	27

# Auf in die Rauchfreiheit!

## Herzlichen Glückwunsch!

Wenn du das liest, hast du den ersten Schritt zum Rauchstopp schon gemacht: Du hast dir vorgenommen, mit dem Rauchen aufzuhören. Klar wird es nicht leicht werden, aber mit der richtigen Unterstützung kannst auch du es schaffen! Und die gute Nachricht ist: nicorette® kann dich dabei unterstützen, dein Rauchverlangen zu überwinden und mit dem Rauchen gänzlich aufzuhören.

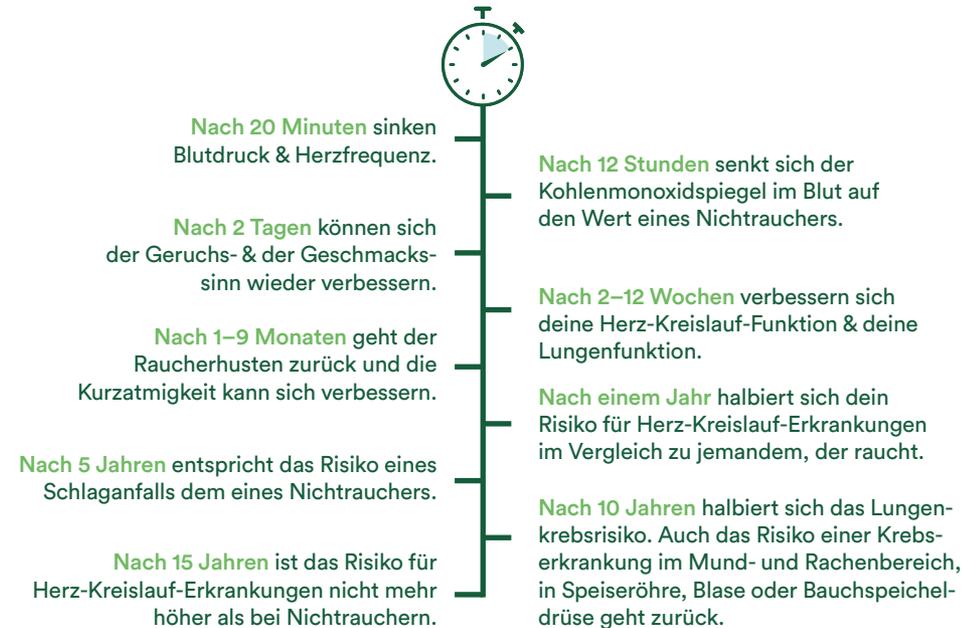
Die Nikotinersatzprodukte von nicorette® lindern Entzugserscheinungen mithilfe von therapeutischem Nikotin, ganz ohne die schädlichen Inhaltsstoffe der Zigarette. Mit unseren zahlreichen Formaten für deine Raucherentwöhnung kannst du es schaffen, wieder rauchfrei zu werden!

## Dein nicorette® Team



# Gesundheitliche Vorteile durch den Rauchstopp

Die ersten Tage sind am schwersten. Doch schon am ersten Tag ohne Zigarette beginnt dein Körper, sich zu regenerieren.



## Weitere mögliche Vorteile des Rauchstopps



# Vorteile der Nikotinersatztherapie mit nicorette®

Welche Vorteile bietet dir, neben dem Einsatz deiner eigenen Willenskraft, die Nikotinersatztherapie mit nicorette®?



## Chancen erhöhen:

Ein Rauchausstieg ohne Unterstützung gelingt nur in 3–5 % der Fälle. nicorette® kann die Chance verdoppeln, langfristig rauchfrei zu werden.



## Linderung verschaffen:

Rauchverlangen und Entzugssymptome werden gelindert.



## Fokus auf das Wesentliche:

Durch Linderung der körperlichen Entzugssymptome mittels Nikotinersatz kann die volle Konzentration auf die psychische Abhängigkeit und die Änderung der Gewohnheiten gerichtet werden.



## Individuell aufhören:

nicorette® bietet verschiedene Darreichungsformen und Wirkstärken, angepasst an die individuellen Bedürfnisse des Rauchers.



## In Langfristigkeit investieren:

Wusstest du, dass du langfristig durch den Rauchausstieg im Durchschnitt 1.642 € pro Jahr sparst?\*

# Das passende nicorette® Produkt für dich

nicorette® bietet dir passend zu deinen individuellen Bedürfnissen verschiedene Produkte und Wirkstärken, um deine Raucherentwöhnung bestmöglich zu unterstützen.

	Kaugummi	Spray	Lutschtablette	Pflaster
	Kauen 	Sprühen 	Lutschen 	Kleben 
EIGENSCHAFT	Ablenkend	Schnell	Diskret	Kontinuierlich
ERSATZ FÜR	1 Kaugummi = 1 Zigarette	1–2 x Sprühen = 1 Zigarette	1 Tablette = 1 Zigarette	1 Pflaster = für 1 Tag
ANWENDUNG	Über den Tag verteilt bei akutem Rauchverlangen			Einmal täglich, reicht für 16 h
GESCHMACK	classic 	freshfruit 	icemint 	mint 
		fruit & mint 	icemint 	
AUFHÖRMETHODE	Reduktionsmethode*			Schlusspunktmethode**

\* Ausgehend von einem durchschnittlichen Zigarettenverbrauch von 15 Stück pro Tag zu einem Preis von 6,00 Euro pro Schachtel Zigaretten (20 Stück).

\* Zunächst kann noch weiter geraucht werden. Zigaretten werden nach und nach durch Nikotinersatz ausgetauscht.  
\*\* Alle Zigaretten werden sofort durch Nikotinersatz ausgetauscht. Hierbei kann nicht mehr nebenher geraucht werden.

# Nikotin – ein Naturprodukt

Nikotin wird aus der Tabakpflanze gewonnen. Als Bestandteil des Tabaks ist Nikotin für die körperliche Abhängigkeit verantwortlich, jedoch nicht für die äußerst schweren Schädigungen durch das Rauchen.

Der Tabakrauch ist ein Gemisch aus mehr als 5.300 verschiedenen Substanzen – darunter Arsen, Blausäure, Kohlenmonoxid und Teer.

Beim Rauchen entfaltet das Nikotin im Gehirn schon nach kurzer Zeit eine anregende und zugleich beruhigende Wirkung. Bei regelmäßigem Konsum gewöhnt sich dein Körper an eine bestimmte Nikotinkonzentration im Blut. Sinkt diese, steigt das Rauchverlangen und Entzugsserscheinungen wie Unruhe, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Gereiztheit oder Müdigkeit können auftreten. Diese Symptome sind in den ersten 2 Tagen ohne Zigarette am stärksten und nehmen meist nach 2 bis 3 Wochen merklich ab.

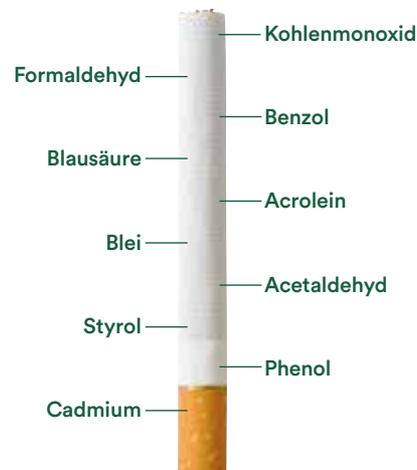
## Nikotin in der Therapie

nicorette® enthält Nikotin in therapeutisch reiner Form. Dieses wird dem Körper – anders als beim Rauchen – kontrolliert und langsam zugeführt, über die Mundschleimhaut oder die Haut. So werden Entzugssymptome gelindert und der Rauchausstieg wird erleichtert.

Während der Therapie mit nicorette® wird die Nikotindosis schrittweise verringert. In vielen Fällen ist der Körper nach 12 Wochen vollständig vom Nikotin entwöhnt. Vereinzelt kann aber auch eine Therapie von bis zu 9 Monaten empfehlenswert sein.



## Ausgewählte gesundheitsschädliche Substanzen im Zigarettenrauch



# Wusstest du, dass ...



### ... NIKOTIN NICHT KREBSERREGEND IST?

Es ist nicht belegt, dass Nikotin Krebs verursacht. Doch mehr als 90 der anderen im Tabakrauch enthaltenen Stoffe sind dafür bekannt, krebserregend zu sein.

### ... NIKOTIN NICHT DIE URSACHE FÜR VIELE ERKRANKUNGEN IST?

Vielmehr sind die mehr als 5.300 anderen im Zigarettenrauch enthaltenen Substanzen für die schädlichen Folgen verantwortlich.

### ... NIKOTINERSATZPRÄPARATE DEN SÜCHTIG MACHENDEN „KICK“ VERMEIDEN?

nicorette® verursacht keinen süchtig machenden „Kick“, wie Zigaretten es tun. Der Grund liegt in der Art der Nikotinaufnahme: Bei nicorette® wird das Nikotin dem Körper kontrolliert und langsam über die Mundschleimhaut oder die Haut zugeführt. So wird der süchtig machende „Kick“ des Rauchens vermieden, aber das körperliche Rauchverlangen trotzdem gelindert.

### ... NIKOTIN DIE FINGER UND ZÄHNE NICHT GELB FÄRBT?

Nicht das Nikotin in den Zigaretten, sondern der Teer verursacht gelbliche Flecken auf Fingern und Zähnen.

### ... NIKOTIN NICHT KÜNSTLICH HERGESTELLT WIRD?

Nikotin ist eine natürlich vorkommende Substanz, die aus der Tabakpflanze gewonnen wird.

# Die verschiedenen Rauchstopp-Methoden

Bei jedem Raucher sind die körperliche und die psychische Abhängigkeit anders ausgeprägt. Durch die Anwendung von nicorette® wird dein körperliches Rauchverlangen gelindert, sodass du dich voll und ganz auf deine üblichen Gewohnheiten und die Überwindung dieser beim Rauchausstieg konzentrieren kannst. Deine Willenskraft und die passende Therapie mit nicorette® rücken das Ziel – den Rauchausstieg – in greifbare Nähe. Die richtige Dosierung und eine ausreichende Anwendungsdauer von nicorette® sind dabei entscheidend für den Erfolg.



**TIPP:** Für die optimale Darreichungsform und Dosierung empfehlen wir, sich 1 bis 2 Wochen vor dem geplanten Rauchausstieg von einem Arzt oder Apotheker beraten zu lassen und das geeignete nicorette® Produkt auszuwählen.

## Nägel mit Köpfen machen: Schlusspunktmethode (ca. 12 Wochen)

Von einem Tag auf den anderen mit dem Rauchen aufzuhören, bedeutet, sich einer neuen Situation zu stellen und seine Verhaltensweisen direkt zu verändern. Hierbei kann es hilfreich sein, einen bestimmten Tag (zum Beispiel den Jahreswechsel oder den Urlaubsbeginn) als Anfangsdatum festzulegen. Auch ein besonderer Anlass, wie die Heirat oder die Geburt des Kindes, kann ein guter Startpunkt sein.

## In kleinen Schritten zum Ziel: Reduktionsmethode (ca. 6–9 Monate)

Statt das Rauchen von einem Tag auf den anderen komplett einzustellen, fällt es einigen Menschen leichter, schrittweise mit dem Rauchen aufzuhören. Dabei ist es wichtig, von Beginn an einen Zeitpunkt zu definieren, an dem du Nichtraucher sein willst. Bis zu diesem Zeitpunkt kannst du dann deine Verhaltensweisen und Gewohnheiten umstellen.

Wertvolle Tipps und Informationen für deinen Rauchausstieg



## Tipps für den Geist



**MACHE DIR BEWUSST, WIE VIEL GELD DU EINSPAREN KANNST**, wenn du es nicht für Zigaretten aus gibst. Motiviere dich selbst, indem du planst, wofür du das ersparte Geld ausgeben möchtest.



**NIMM DIR EIN DATUM VOR!** Viele Menschen nehmen sich für das neue Jahr zum Vorsatz, mit dem Rauchen aufzuhören. Aber es geht auch an jedem anderen Tag. Sich einen Tag auszusuchen und an diesem festzuhalten, kann dich mental beim Aufhören unterstützen.



**ERSTELLE EINE LISTE** mit Gründen, warum du aufhören willst, zu rauchen. Regelmäßig einen Blick auf die Liste zu werfen, kann helfen, die schwerste Zeit zu überstehen.



**VERBRINGE MEHR ZEIT MIT FREUNDEN, DIE NICHT RAUCHEN.** So entgehst du der Versuchung des gemeinschaftlichen Rauchens.



**DENKE POSITIV!** Wenn du in Versuchung gerätst, zu rauchen, denke an etwas Positives – an einen entspannten Tag in der Natur, eine leckere Mahlzeit oder an ein schönes Erlebnis. Je weniger du an das Rauchen denkst, desto leichter fällt es dir, rauchfrei zu bleiben.

## Tipps für den Körper



**BESCHÄFTIGE DICH.** Erstelle eine Liste mit Dingen, die du tun kannst, wenn du das Verlangen nach einer Zigarette verspürst. Dein persönliches Hobby, Sport oder Musik hören – tue das, was dich am besten ablenkt.



**SUCHE DIR EINE NEUE GEWOHNHEIT.** Rauchen beinhaltet, dass du etwas mit deiner Hand oder deinem Mund tust. Deshalb ist es eine gute Idee, sich für eine gewisse Zeit eine neue Gewohnheit zu suchen, um dies zu kompensieren, z. B. Kaugummi kauen oder mehr Wasser trinken.



**IDENTIFIZIERE DIE AUSLÖSER DEINES RAUCHVERLANGENS** und versuche, diese zu vermeiden. Ein Beispiel hierfür kann das Trinken von Alkohol sein.



**MACHE EINE NIKOTINERSATZTHERAPIE.** nicorette® bietet eine Auswahl an Nikotinersatzprodukten, welche dir helfen können, dein Verlangen nach einer Zigarette zu lindern und dich bei deinem Rauchstopp-Vorhaben unterstützen.

# Deine persönliche Vorbereitung auf den Rauchstopp

In welchen Situationen rauchst du häufig, selten oder nie?

	Ich rauche:	häufig	selten	nie
Bei Stress		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Am Morgen nach dem Aufstehen		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nach dem Essen zum Kaffee		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In Pausen		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vor dem Fernseher		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Aufregung		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beim Autofahren		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beim Warten		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Langeweile		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Müdigkeit		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei der Arbeit		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Restaurant/Café		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In Gegenwart von Rauchern		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere Situation:		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Was wirst du zukünftig in Situationen, in denen du das Verlangen nach einer Zigarette verspürst, tun?

Ein Nikotinersatzprodukt nutzen, z. B. Kaugummi oder Spray

Einige Male langsam und tief durchatmen

Entspannungsübungen machen

Mich an die Vorteile des Rauchstopps erinnern

Einen gesunden Snack zu mir nehmen

Zuckerfreie Kaugummi kauen

Ein Glas Wasser oder Saft trinken

Die Hände beschäftigen, z. B. mit einem Kugelschreiber

Mit jemandem telefonieren, und zwar mit:

Einen Spaziergang an der frischen Luft machen

Sport machen

Meinen Lieblingssong hören

Meine Lieblingsserie schauen

Eine Dusche/ein Bad nehmen

Anderes:

# Deine persönlichen Erfolge nach dem Rauchstopp

Sei stolz auf dich und belohne dich für deine persönlichen Fortschritte:

Aufhörtag:

1. Woche rauchfrei:

2. Woche rauchfrei:

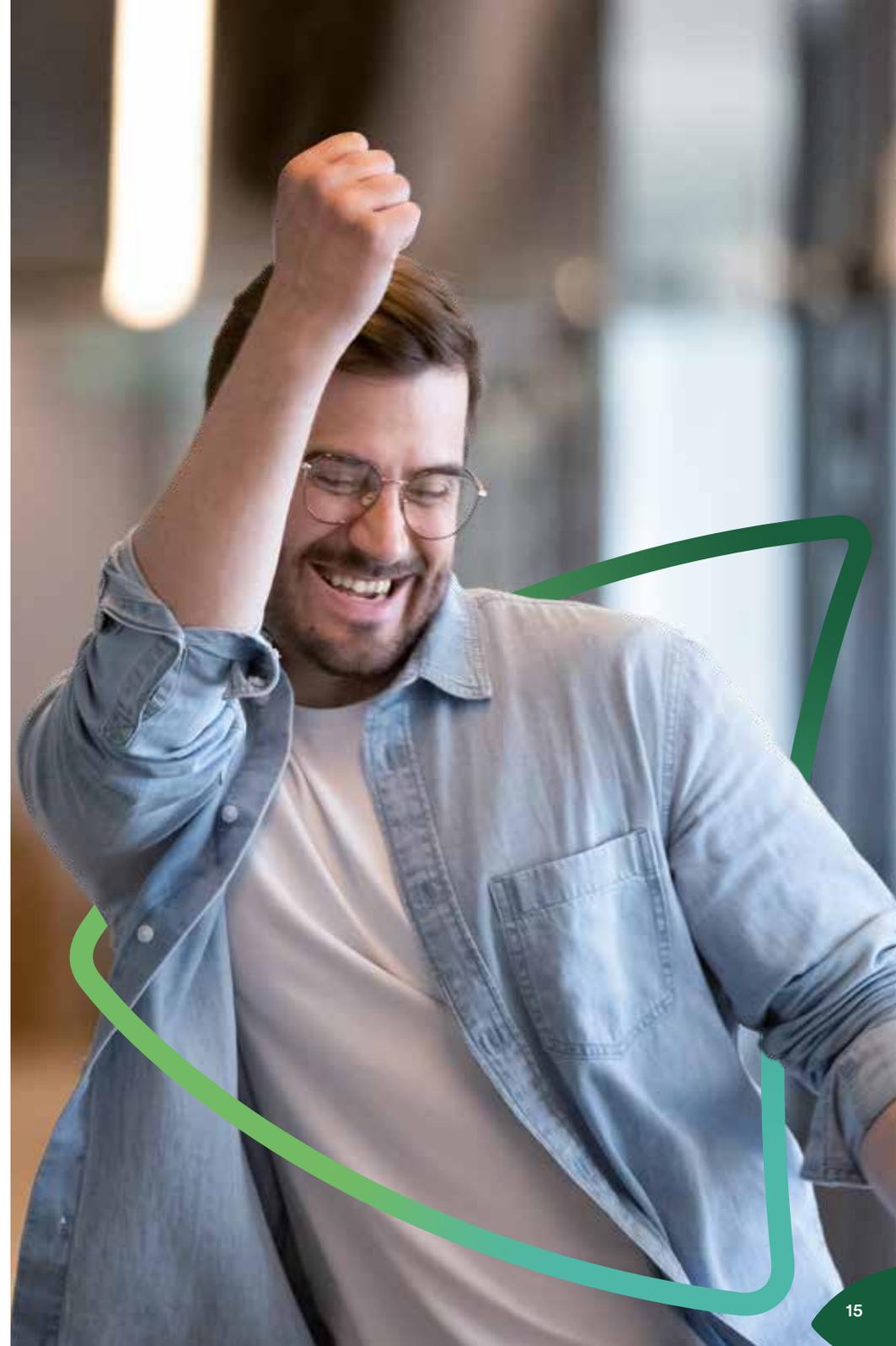
1. Monat rauchfrei:

2. Monat rauchfrei:

3. Monat rauchfrei:

Als neuer Nichtraucher wirst du schon bald erste Vorteile in deinem Alltag feststellen können. Was fällt dir besonders positiv auf?

- Atem, Körper, Haare und Kleider riechen frischer.
- Ich fühle mich freier und schöner.
- Mein Husten ist (fast) weg.
- Die Wohnung riecht nicht mehr nach Rauch.
- Treppensteigen fällt mir wieder leichter.
- Das Atmen generell fällt mir leichter.
- Der gelbliche Zahnbelag ist weg.
- Ich fühle mich energiegeladener.
- Ich rieche und schmecke besser.
- Ich habe mehr Geld für andere Dinge zur Verfügung.
- Von Arbeitskollegen und Freunden erhalte ich Lob und Unterstützung.
- Anderes:



# nicorette® Spray: Lindert akutes Rauchverlangen in nur 30 Sekunden\*

\* mit 2 Sprühstößen

- ◀ **Wirkt schnell:** Lindert akutes Rauchverlangen in nur 30 Sekunden\*
- ◀ **Akuthilfe in kritischen Momenten** (z. B. bei Stress, bei geselligen Abenden etc.)
- ◀ Lindert körperliche Entzugssymptome
- ◀ 1-2 x  = 1 
- ◀ 1 Spray ersetzt bis zu 150 Zigaretten
- ◀ **Ideal für unterwegs** aufgrund des praktischen Spenderformats
- ◀ Kann mit nicorette® Tracking-App verbunden werden



# So kann der Rauchausstieg gelingen

Die richtige Dosierung

## Schlusspunktmethode

### WOCHE 1-6

- › 1 oder 2 Sprühstöße bei Rauchverlangen, in der Regel benötigen Raucher 1-2 Sprühstöße alle 30 bis 60 Minuten
- › Maximale Anzahl an Sprühstößen: 2 hintereinander, 4 pro Stunde, 64 am Tag

### WOCHE 7-9

- › Reduzierung der Anzahl der Sprühstöße um die Hälfte

### WOCHE 10-12

- › Reduzierung der Sprühstöße auf max. 4 pro Tag
- › Bei nur noch 2-4 Sprühstößen pro Tag Spray komplett absetzen

## Reduktionsmethode

### WOCHE 1-12

- › Anwendung zwischen dem Rauchen von Zigaretten, um die rauchfreie Phase zu verlängern und den Zigarettenkonsum zu reduzieren
- › Vollständige Einstellung des Rauchens spätestens nach 12 Wochen

### IM ANSCHLUSS, FÜR MAX. 3 WEITERE MONATE

- › Allmähliche Reduzierung der angewendeten Sprühstöße pro Tag
- › Bei nur noch 2-4 Sprühstößen pro Tag Spray komplett absetzen, spätestens aber 6 Monate nach Therapiebeginn

## Die nicorette® Spray-Familie



 Mit frischem  
Minzgeschmack

 Mit minzigem  
Fruchtgeschmack

- › Erhältlich in 2 Geschmacksrichtungen (mint oder fruit & mint)
- › Erhältlich als Einzelpackung oder als Vorratspackung mit 2 Sprays



Informationen zu Produktvorteilen & Anwendungshinweise  
Informiere dich online über die Produktvorteile des nicorette®  
Sprays und sieh dir das Anwendungsvideo an.

# nicorette® Spray mit motivierender Tracking-App

Die Tracking-App „nicorette® Nichtraucher“ kann dich beim Erreichen deiner selbst gesetzten Rauchstopp-Ziele unterstützen.

Während das nicorette® Spray das akute Rauchverlangen und körperliche Entzugserscheinungen in nur 30 Sekunden\* lindert, kann die Tracking-App „nicorette® Nichtraucher“ die Zahl deiner Sprühstöße tracken, indem das Spray via NFC-Chip mit der App verbunden wird. Darüber hinaus enthält die Tracking-App hilfreiche Tipps zum Rauchausstieg.

\* Mit 2 x 1 mg/Sprühstoß.



# Sprühen, verbinden, tracken

Mit dem smarten nicorette® Spray und der Tracking-App „nicorette® Nichtraucher“ kannst du dein Rauchverhalten nachverfolgen und deine Fortschritte tracken.

## So funktioniert das Tracking:



### SPRÜHEN & LINDERN

Mit nur 1–2 Sprühstößen wird dein akutes Rauchverlangen schnell gelindert.



### VERBINDEN

Nach jeder Nutzung einfach die Rückseite des Sprays an das Smartphone halten und deine Nutzung tracken.



### TRACKEN

Behalte deine selbst gesetzten Ziele und Fortschritte, z. B. rauchfreie Tage oder erspartes Geld, im Blick und erhalte wertvolle Tipps zur Motivation auf deinem Weg zum Nichtraucher.



App kostenlos downloaden



Ziele setzen



Erfolge tracken

Hier die App kostenlos downloaden und mit dem Tracken starten!



# nicorette® Kaugummi: Kämpfe aktiv gegen dein Rauchverlangen an!

- ◀ **Wirkt ablenkend:** Lindert akutes Rauchverlangen und lenkt durch aktives Kauen des Kaugummis ab
- ◀ **Akuthilfe in kritischen Momenten** (z. B. bei Stress, bei geselligen Abenden etc.)
- ◀ **Zuckerfrei & in 3 frischen Geschmacksrichtungen**
- ◀ 1  = 1 
- ◀ Eine Vorratspackung (z. B. 105 Stück) ersetzt 105 Zigaretten
- ◀ Ideal für unterwegs und zwischendurch
- ◀ In 2 Stärken erhältlich: 2 mg & 4 mg



# So kann der Rauchausstieg gelingen

## Die richtige Dosierung

### Schlusspunktmethode

#### WOCHE 1–6

- › Bei Rauchverlangen 1 Kaugummi pro Stunde kauen
- › Richtwert: 8 bis 12 Kaugummis pro Tag
- › Maximale Anzahl: 24 Stück pro Tag
- › Kauschema beachten

#### WOCHE 7–12

- › Allmähliche Reduzierung der Kaugummis pro Tag
- › Bei Nutzung von nur noch 1 bis 2 Stück pro Tag Kaugummis absetzen

### Reduktionsmethode

- › Allmähliche Reduzierung des Zigarettenkonsums um die Hälfte, bei Rauchverlangen 1 Kaugummi (max. 24 Stück/Tag)

#### SPÄTESTENS NACH 6 MONATEN

- › Reduzierung des Zigarettenkonsums bis auf 0, bei Rauchverlangen 1 Kaugummi

#### SPÄTESTENS NACH 9 MONATEN

- › Reduzierung der Nikotinersatz-Anwendung bis auf 0, vollständige Entwöhnung

### Welche mg-Stärke ist für mich richtig?

#### Zigarettenkonsum pro Tag:

Bis zu 20  = 2 mg

Mehr als 20  = 4 mg

## Die nicorette® Kaugummi-Familie



 Mit würzig-pfeffrigem Geschmack



 Mit frischem Fruchtgeschmack



 Mit intensivem Minzgeschmack & Zahnweißeffekt

- › Erhältlich in 3 Geschmacksrichtungen (classic, freshfruit & icemint mit natürlichem Zahnweißeffekt)
- › Erhältlich in 3 Größen: 30 Stück, 105 Stück oder 210 Stück (nur classic)



Informationen zu Produktvorteilen & Anwendungshinweise  
Informiere dich online über die Produktvorteile des nicorette®  
Kaugummis und sieh dir das Anwendungsvideo an.

# nicorette® Lutschtabletten: Bekämpfe dein Rauchverlangen diskret!

- ◀ **Diskrete Anwendung:** Lindert akutes Rauchverlangen durch unauffälliges Lutschen der Tablette
- ◀ **Akuthilfe in kritischen Momenten** (z. B. bei Stress, bei geselligen Abenden etc.)
- ◀ **Zuckerfrei**
- ◀ 1  = 1 
- ◀ Eine Packung ersetzt 20 Zigaretten
- ◀ **Ideal für unterwegs** aufgrund des handlichen Spenders
- ◀ **In 2 Stärken erhältlich:** 2 mg & 4 mg



# So kann der Rauchausstieg gelingen

## Die richtige Dosierung

### Schlusspunktmethode

#### WOCHE 1–6

- › Bei Rauchverlangen 1 Lutschtablette pro Stunde lutschen
- › Richtwert: 8 bis 12 Lutschtabletten pro Tag
- › Maximale Anzahl: 15 Stück pro Tag

#### WOCHE 7–12

- › Allmähliche Reduzierung der Lutschtabletten pro Tag
- › Bei Nutzung von nur noch 1 bis 2 Stück pro Tag Lutschtabletten absetzen

### Reduktionsmethode

- › Anwendung in der Phase zwischen dem Rauchen von Zigaretten, um die rauchfreie Phase zu verlängern und den Zigarettenkonsum zu reduzieren

#### SPÄTESTENS NACH 6 MONATEN

- › Reduzierung des Zigarettenkonsums bis auf 0, bei Rauchverlangen 1 Lutschtablette

#### SPÄTESTENS NACH 9 MONATEN

- › Reduzierung der Nikotinersatz-Anwendung bis auf 0, vollständige Entwöhnung

### Welche mg-Stärke ist für mich richtig?

#### Zigarettenkonsum pro Tag:

Bis zu 20  = 2 mg

Mehr als 20  = 4 mg

## Die nicorette® Lutschtabletten-Familie



Mit frischem  
Minzgeschmack

- › Erhältlich als Vorratspackung mit 4 Spendern (80 Lutschtabletten)



Informationen zu Produktvorteilen & Anwendungshinweise  
Informiere dich online über die Produktvorteile der nicorette®  
Lutschtabletten und sieh dir das Anwendungsvideo an.

# nicorette® Pflaster: Lindert Rauchverlangen über 16 Stunden\* hinweg!

- ◀ Konstante Nikotinversorgung über 16 Stunden
- ◀ Anwendung nur 1x täglich (16 h/Tag) keine weiteren Schritte mehr nötig
- ◀ Maximal unauffällig – semitransparent und kleinflächig
- ◀ 1  = Tagesbedarf 
- ◀ Einziges nicht-orales nicorette® Format – ideal bei Zahnproblemen oder Geschmacksempfindlichkeit
- ◀ \* Respektiert den natürlichen Wach-Schlaf-Rhythmus und kann ggf. Schlafstörungen vermeiden



# So kann der Rauchausstieg gelingen

Die richtige Dosierung

## Schlusspunktmethode

### WOCHE 1–8

- › mehr als 20 Zigaretten pro Tag: Täglich 1 nicorette® Pflaster 25 mg
- › bis zu 20 Zigaretten pro Tag: Täglich 1 nicorette® Pflaster 15 mg

### WOCHE 9–10

- › mehr als 20 Zigaretten pro Tag: Täglich 1 nicorette® Pflaster 15 mg
- › bis zu 20 Zigaretten pro Tag: Täglich 1 nicorette® Pflaster 10 mg

### WOCHE 11–12

- › mehr als 20 Zigaretten pro Tag: Täglich 1 nicorette® Pflaster 10 mg
- › bis zu 20 Zigaretten pro Tag: Täglich 1 nicorette® Pflaster 10 mg

Bei Beginn der Behandlung mit dem nicorette® Pflaster musst du mit dem Rauchen ganz aufhören.

## Die nicorette® Pflaster-Familie



25 mg: Einstiegsplaster für Raucher von mehr als 20 Zigaretten pro Tag



15 mg: Einstiegsplaster für Raucher von bis zu 20 Zigaretten pro Tag



10 mg: Pflaster für die letzte Phase der Entwöhnung

› Erhältlich als 14er-Packung



Informationen zu Produktvorteilen & Anwendungshinweise  
Informiere dich online über die Produktvorteile der nicorette®  
Pflaster und sieh dir das Anwendungsvideo an.

# nicorette® Inhalationen: Bekämpfe Rauchverlangen bei gewohnter Hand-zu-Mund-Bewegung!

- ◀ Schadstoffe aus der Zigarette vermeiden, aber gleichzeitig die gewohnte Hand-zu-Mund-Bewegung beibehalten
- ◀ Ohne Geruch und Dampfentwicklung
- ◀ Lindert spürbar Entzugssymptome
- ◀ 1  = 7 



Informationen zu Produktvorteilen & Anwendungshinweise  
Informiere dich online über die Produktvorteile der nicorette® Inhalationen.



## Schlusspunktmethode

### WOCHE 1–12

- › bis zu 20 Zigaretten pro Tag: 3 bis 4 Patronen pro Tag
- › mehr als 20 Zigaretten pro Tag: 4 bis 6 Patronen pro Tag, max. Anzahl: 6 Patronen pro Tag

### WOCHE 13–20

- › Reduzierung der Patronen bis auf 0

## Reduktionsmethode

- › Anwendung in der Phase zwischen dem Rauchen von Zigaretten, um die rauchfreie Phase zu verlängern und den Zigarettenkonsum zu reduzieren

### SPÄTESTENS NACH 6 MONATEN

- › Reduzierung des Zigarettenkonsums bis auf 0, Anwendung des nicorette® Inhalers bei Rauchverlangen

### SPÄTESTENS NACH 9 MONATEN

- › Reduzierung der Nikotinersatz-Anwendung bis auf 0, vollständige Entwöhnung

# nicorette® Kombi-Therapie: Unterstützung im Doppelpack für noch besseres Durchhalten!

Die Kombi-Therapie eignet sich für

- › starke Raucher (mehr als 20 Zigaretten pro Tag).
- › Raucher, die bei der Monotherapie Entzugssymptome hatten.
- › Raucher mit bereits mehreren erfolglosen Aufhörversuchen.

Bei der Kombi-Therapie sorgt das nicorette® Pflaster als Basisprodukt für einen konstanten Nikotinspiegel über 16 Stunden. Zusätzlich kannst du in Momenten des akuten Rauchverlangens eine individuelle Akuthilfe in Form von Spray, Kaugummi, Lutschtablette oder Inhaler verwenden und somit den Griff zur „Notfallzigarette“ vermeiden. Bei der Kombi-Therapie bestimmst du die Nikotindosis selbst – bedingt durch deine individuelle Nikotinabhängigkeit. Die maximale Dosis von insgesamt 73 mg pro Tag sollte dabei aber nicht überschritten werden.

## Unauffällige Basisversorgung

### 16-Stunden-Wirkung

Nach dem Aufstehen aufkleben, vor dem Schlafen entfernen



### Pflaster-Dosierung

Zigaretten pro Tag	Woche 1–8	Woche 9–10	Woche 11–12
mehr als 20 Zigaretten/Tag	25 mg	15 mg	10 mg
bis zu 20 Zigaretten/Tag	15 mg	10 mg	10 mg

## Individuelle Akuthilfe

Bei Rauchverlangen in kritischen Momenten  
Nikotinmenge individuell dosierbar\*

<p>nicorette® Spray max. 48 Sprühstöße/Tag</p> 	<p>nicorette® Lutschtablette 2 mg max. 15 Stück/Tag</p> 
<b>oder</b>	
<p>nicorette® Kaugummi 2 mg max. 24 Stück/Tag</p> 	<p>nicorette® Inhalationen max. 6 Patronen/Tag</p> 

\* Die maximale Nikotindosis pro Tag beträgt 73 mg und darf unabhängig von der Produktkombination nicht überschritten werden.

# Unsere Unterstützung für dich endet nicht heute!



## Die nicorette® Beratungshotline

Bei Fragen zu nicorette® Produkten, zu Kombinationsmöglichkeiten oder zu den unterschiedlichen Therapieformen beraten wir dich gerne auch persönlich unter:

**00800 771 771 77**

(gebührenfrei in Deutschland und Österreich)

Weitere Tipps für deinen  
Rauchausstieg findest du hier:



nicorette®

Wirkstoff: Nicotin. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Johnson & Johnson GmbH,  
Leopold-Ungar-Platz 2, 1190 Wien

AT-NI-230019

[www.nicorette.at](http://www.nicorette.at)