nicorette®
RAUCHFREI
Planer

Rundum gut beraten

Die nicorette® Beratungshotline

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

00800 260 260 00

www.nicorette.at

nicorette Erreiche Beeindruckendes!

NICORETTE® Wirkstoff: Nicotin. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. **AU/NI/16-1002**

Liebe Nichtraucherin, lieber Nichtraucher,

mit dem Schritt in die Rauchfreiheit erreichen Sie Beeindruckendes! NICORETTE® unterstützt Sie bei Ihrer Raucherentwöhnung. Finden Sie heraus, welche Kombination an NICORETTE® Produkten die beste für Sie ist und starten Sie in Ihr rauchfreies Leben.

Dieser Rauchfrei-Planer begleitet und motiviert Sie in den ersten 3 Monaten Ihrer Rauchfreiheit. Halten Sie Ihre Erfolge und Gedanken darin fest und genießen Sie jeden Tag in Ihrem neuen Leben als Nichtraucher.

Auf den folgenden Seiten finden Sie viele wertvolle Tipps rund um die Rauchfreiheit, einen Ersparnisrechner und Tricks, um das Rauchverlangen zu mindern. Seien Sie jetzt schon stolz auf sich – denn bereits der Entschluss, ein rauchfreies Leben zu führen ist Ihr erster Erfolg!

Rauchfrei mit NICORETTE® 2017!

Wie stark ist meine Abhängigkeit? Machen Sie den Test!

Der Psychologe und Rauchentwöhnungsexperte Dr. Karl Olov Fagerström aus Schweden hat zum Ermitteln der körperlichen Abhängigkeit vom Rauchen einen Test entwickelt. Er enthält gezielte Fragen zu Ihren Rauchgewohnheiten.

Machen Sie den Test, um einzuschätzen wie tabakabhängig Sie von Ihrer Zigarette sind!

1. Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

☐ Innerhalb von 5 Min (3)
☐ 31–60 Min (1)
☐ 6–30 Min (2)
☐ Nach 60 Min (0)

2. Finden Sie es schwierig, sich an ein Rauchverbot (z.B. im Flugzeug) zu halten?

☐ Ja (1)
☐ Nein (0)

3. Wie viele Zigaretten rauchen Sie allgemein pro Tag?

☐ Bis 10 (0)
☐ 21–30 (2)
☐ 11–20 (1)
☐ 31 und mehr (3)

4. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

☐ Die erste am Morgen (1)
☐ Andere (0)

5. Rauchen Sie am Morgen allgemein mehr als am Rest des Tages?

☐ Ja (1)
☐ Nein (0)

6. Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

☐ Ja (1)
☐ Nein (0)

Auswertung Fagerström-Test

■ 0–3 Punkte

Geringe Abhängigkeit

Sie rauchen wenig und nur bei bestimmten Gelegenheiten. Für Sie wird es leichter sein, sich das Rauchen abzugewöhnen und auf Tabak zu verzichten.

Achten Sie aber darauf, dass Sie Ihr Vorhaben nicht zu sehr auf die leichte Schulter nehmen, denn schnell können Sie in eine kritische Situation geraten.

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten. In der Apotheke erhalten Sie auch Nicotinersatzprodukte von NICORETTE®.

■ 4–7 Punkte

Mittlere Abhängigkeit

Ihre Abhängigkeit ist bereits stärker ausgeprägt.

Ob Pflaster, Inhalationen, Kaugummi, Spray oder Lutschtablette für Sie besser geeignet ist, finden Sie heraus, wenn Sie Ihr Rauchverhalten überprüfen.

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten. In der Apotheke erhalten Sie auch Nicotinersatzprodukte von NICORETTE®.

■ 8–10 Punkte

Starke Abhängigkeit

Sie sind stark tabakabhängig.

Neben der notwendigen Unterstützung durch eine Nicotinersatztherapie ist für Sie auch jede zusätzliche Hilfe wichtig, um Ihr Ziel zu erreichen, z.B. in einem Raucherentwöhnungszentrum.

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten. In der Apotheke erhalten Sie auch Nicotinersatzprodukte von NICORETTE®.

Tipp

Nach 20 Minuten ohne Zigarette normalisieren sich Körpertemperatur, Puls und Blutdruck.

NICORETTE® bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten für den individuellen Rauchausstieg. Lassen Sie sich von Ihrer Fachperson beraten.

Pro-und-Kontra-Liste

Wir gratulieren zu Ihrem Entschluss, mit dem Rauchen aufzuhören und ein gesünderes Leben zu beginnen. Halten Sie hier fest, warum Sie begonnen haben, zu rauchen und was Sie motiviert, die Zigaretten für immer beiseite zu legen.

Ich war Raucher, weil ...

-
-
-

Ich werde Nichtraucher, weil ...

-
-
-
-
-
-

Wie hilft nicorette®?

- Statt Nicotin aus der Zigarette, wird dem Körper zur Vermeidung von Entzugserscheinungen Nicotin aus Nicotinersatzprodukten zugeführt.
- Entzugserscheinungen werden gemildert.
- Keine gesundheitliche Belastung mehr durch Tabakrauch.
- Komplette Entwöhnung vom Nicotin durch schrittweise Reduktion der täglichen Dosis der Nicotinersatzprodukte bis auf null.

Ersparnisrechner

Nicht nur für Ihre Gesundheit hat das Aufhören mit dem Rauchen positive Folgen, auch für Ihren Geldbeutel. Hier können Sie errechnen, was Sie das Rauchen bis jetzt gekostet hat und wie viel Sie einsparen werden.

Preis pro Zigarettenpackung	€
Preis pro Zigarette	€
Ersparnis pro Woche (Anzahl der Zigaretten pro Tag x Preis pro Zigarette x 7)	€
Ersparnis pro Monat (Ersparnis pro Woche x 4,3)	€
Ersparnis pro Jahr (Ersparnis pro Woche x 52)	€

Den Ersparnisrechner finden Sie online auf
www.nicorette.at

RAUCHFREI mit nicorette® – Woche 1

Datum	Wohlbefinden	Persönliche Notizen
		Nach 8 Stunden verbessert sich die Sauerstoff-versorgung im ganzen Körper.
		Nach 1 bis 2 Tagen erholen sich Geruchs- und Geschmackssinn, das Atmen fällt leichter und das Herzinfarktrisiko sinkt.
		Der Nikotinspiegel im Blut sinkt gegen null.
		Suchen Sie sich Unterstützung und schaffen Sie es gemeinsam rauchfrei zu werden.
		Rauchen war früher. Heute rauche ich nicht!

nicorette® Spray – ideale Akuthilfe

- Wirkt schnell: Klinisch belegt – lindert akutes Rauchverlangen in nur 60 Sekunden mit 2 x 1 mg/Sprühstoß
- Wirkt effektiv: Mildert Rauchverlangen und lindert Entzugssymptome.
- Schnelle Hilfe in kritischen Momenten
- Praktisches Lifestyle-Format
- Mit frischem Minzgeschmack
- 1–2 Sprühstöße statt 1 Zigarette

Sie haben die 1. Woche geschafft – weiter so!
Meine Belohnung:

Tipp

Verbannen Sie alle Rauchutensilien aus Ihrer Umgebung. Werfen Sie die restlichen Zigaretten weg, leeren und putzen Sie alle Aschenbecher und packen Sie alle Feuerzeuge weg.

RAUCHFREI mit nicorette® – Woche 2

Datum	Wohlbefinden	Persönliche Notizen

Behalten Sie die Kontrolle! Fragen Sie sich: „Wie sehr will ich diese Zigarette wirklich?". Denken Sie an all die Gründe, weshalb Sie aufgehört haben.

Gratulation – Sie haben die 2. Woche geschafft!
Womit belohnen Sie sich heute?

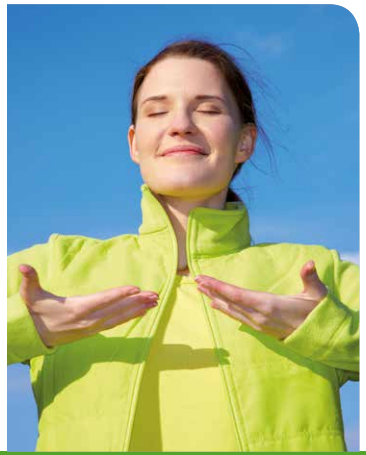
Bereits nach 2 Wochen verbessert sich Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und die Lunge beginnt, Teerstoffe abzutransportieren.

Tipp

Werde ich zunehmen, wenn ich aufhöre zu rauchen?

Es kann tatsächlich sein, dass Sie während der Entwöhnungsphase etwas zunehmen. Bei einem Rauchstopp mit Nicotinersatzprodukten kann es Ihnen jedoch leichter fallen, Ihr Gewicht zu halten. Einen weiteren Vorteil hat die Verwendung des Nicotinkaugummis: Das Kauen lenkt ab und Sie greifen in dieser Zeit nicht zu kalorienreichen Süßigkeiten.

Entspannungstechnik – Atemübung



Wenn es kritisch wird, entspannen Sie sich. Atmen Sie tief durch, möglichst mehrmals. Achten Sie bewusst auf Ihren beruhigenden Atem-Rhythmus. Dies schafft die nötige Ruhe, auch mit besonders kritischen Momenten während der Entwöhnung fertig zu werden.

Stress oder die Suche nach Entspannung ist für viele Raucher einer der wichtigsten Gründe, zur Zigarette zu greifen. Deshalb ist es jetzt wichtig, eine alternative Möglichkeit der Entspannung zu erlernen.

RAUCHFREI mit nicorette® – Woche 3

Datum	Wohlbefinden	Persönliche Notizen
		Denken Sie immer daran, wieso Sie mit dem Rauchen aufgehört haben!

Gute Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören:

- **Gesundheit:** Rauchen beeinträchtigt maßgeblich die Gesundheit und gilt als Ursache für zahlreiche gefährliche Krankheiten wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, Krebs in Mundhöhle, Speiseröhre, Kehlkopf, Lunge und Nieren.
- **Attraktivität:** Rauchen verfärbt die Zähne gelblich und lässt die Haut frühzeitig altern.
- **Kosten:** Rauchen kostet rund 1300 Euro pro Jahr (ca. eine Packung pro Tag).
- **Geruch:** Der unangenehme Geruch von den Zigaretten haftet an Ihrer Kleidung, im Auto, in der Wohnung ...
- **Fitness:** Rauchen belastet die Lunge und mindert somit auch Ihre sportliche Ausdauer erheblich.

Seien Sie stolz auf sich, Sie haben bereits die dritte Woche ohne Zigarette geschafft!

Diese Woche belohne ich mich mit:

Gehirnjogging statt Zigarette!

		6		9	2			4
	7			8		2	1	
	2		1				9	
1		8	2	7		5		9
							7	6
		7			9		4	
		5	4				6	
			9	6	5			
4	6	9	7	2	8			

RAUCHFREI mit nicorette® – Woche 4

Datum	Wohlbefinden	Persönliche Notizen

Wenn Sie Lust auf eine Zigarette haben, lesen Sie Ihre Pro-und-Kontra-Liste durch und denken Sie an die vielen Vorteile des Nichtrauchens.

Nach einem Monat als Nichtraucher beginnt sich das Immunsystem zu erholen und die Infektionsgefahr sinkt. Seien Sie stolz auf sich!

Nach Ihrem ersten rauchfreien Monat haben Sie sich eine große Belohnung verdient! Erfüllen Sie sich einen lange ersehnten Wunsch und genießen Sie es:

So viel Geld haben Sie bis jetzt gespart:

€

Tipp

Sie müssen nicht rauchen, um sich zu entspannen! Blättern Sie stattdessen in einem guten Buch oder unternehmen Sie etwas mit Freunden.

RAUCHFREI mit nicorette® – Woche 5

Datum	Wohlbefinden	Persönliche Notizen
		Denken Sie positiv! Ihr Leben als Nichtraucher wird reicher, frischer und intensiver.

Lindert Rauchverlangen in nur 60 Sekunden (mit 2×1mg/Sprühstoß)! **NICORETTE® Spray**

RAUCHFREI mit nicorette® – Woche 6

Datum	Wohlbefinden	Persönliche Notizen
		Genießen Sie, dass Ihre Wohnung und Ihre Kleidung nicht mehr nach Zigaretten riechen.
		Kaffee und Alkohol sind oft starke Auslöser zum Rauchen. Bleiben Sie gerade in diesen Situationen stark und durchbrechen Sie alte Gewohnheiten!

RAUCHFREI mit nicorette® – Woche 7

Datum	Wohlbefinden	Persönliche Notizen
		Sehen Sie sich selbst als Nichtraucher, nicht als Ex-Raucher auf Entzug.

Innerhalb der ersten 9 Monate erhöht sich Ihre Lungenfunktion um bis zu 10 %.

Rauchfrei im Urlaub: Der perfekte Zeitpunkt, um aufzuhören

Der Urlaub ist der perfekte Zeitpunkt, um mit dem Rauchen aufzuhören, weil alltäglichen Rauchsituationen, an die viele so gewohnt sind, ausbleiben: die Zigarette auf dem Arbeitsweg, zur Entspannung im Berufsverkehr, Raucherpause mit den Kollegen oder die Zigarette abends in der Kneipe.

Im Urlaub, während Ihrer persönlichen Auszeit, befinden Sie sich fernab von den alltäglichen Ritualen, die Sie zum Rauchen verleiten. Somit eignet sich die Urlaubszeit perfekt für den Start in die Rauchfreiheit!

RAUCHFREI mit nicorette® – Woche 8

Datum	Wohlbefinden	Persönliche Notizen

Freuen Sie sich über jede Zigarette, die Sie nicht geraucht haben!

Feiern Sie Ihren Erfolg!

So viel Geld haben Sie bis jetzt gespart: €

Zeit für eine Belohnung. Ich belohne mich mit:

nicorette® – jederzeit griffbereit!

So sind Sie in unerwarteten Situationen gerüstet!

RAUCHFREI mit nicorette® – Woche 9

Datum	Wohlbefinden	Persönliche Notizen
		Seien Sie stolz auf sich. Sie haben den Ausstieg geschafft!
		Vergessen Sie nicht: Sie sind nicht alleine. Holen Sie sich Unterstützung von Freunden und Familie!

RAUCHFREI mit nicorette® – Woche 10

Datum	Wohlbefinden	Persönliche Notizen
		Nicht schwach werden! Denken Sie an Ihre Gründe, rauchfrei zu bleiben.

RAUCHFREI mit nicorette® – Woche 11

Datum	Wohlbefinden	Persönliche Notizen

Nach einem Jahr als Nichtraucher ist das Herzinfarktrisiko nur noch halb so hoch wie das eines Rauchers.

RAUCHFREI mit nicorette® – Woche 12

Datum	Wohlbefinden	Persönliche Notizen

Genießen Sie das Gefühl, kein Verlangen mehr nach einer Zigarette zu haben!

Machen Sie einen Spaziergang oder gehen Sie joggen. Körperliche Anstrengung ist ein guter Weg, mit Stress umzugehen.

Sie haben es geschafft!

So bleiben Sie langfristig rauchfrei:

- Bezeichnen Sie sich gleich nach Ihrem Rauch-Stopp als Nichtraucher.
- Informieren Sie Ihren ganzen Freundes- und Bekanntenkreis und Ihre Arbeitskollegen über Ihre Entscheidung, nicht mehr zu rauchen.
- Lernen Sie, mit Stimmungstiefs umzugehen – greifen Sie nicht gleich zu einer Zigarette, sondern suchen Sie das Gespräch mit guten Freunden.
- Sagen Sie immer wieder zu sich selbst, dass Sie ohne Zigaretten ein besseres Leben haben werden.

3 Monate rauchfrei!

Nichtraucher sein zahlt sich aus!

3 Monate rauchfrei - Sie haben es geschafft!

Ihre Ersparnis:

€

Rückfall: Was tun?

- Wichtig ist, dass Sie Ihren Rückfall nicht als Katastrophe bewerten.
- Viele ehemalige Raucherinnen und Raucher haben mehrere Anläufe gebraucht, bevor sie dauerhaft rauchfrei wurden.
- Analysieren Sie, wie es zu Ihrem Rückfall kommen konnte. Was war der Auslöser? Was hätte Sie daran hindern können? Versuchen Sie diese Situation in Zukunft zu vermeiden.
- Machen Sie sich keine Vorwürfe und seien Sie nicht frustriert! Motivieren Sie sich neu und versuchen Sie es noch einmal.
- Legen Sie sich „Notfallmaßnahmen" zurecht.
- Fragen Sie sich, ob diese Zigarette es wert ist, Ihre Rauchfreiheit aufzugeben.