



Rauchen Sie noch?	Seite 1
Tabak hat es in sich	Seite 2
Rauchstopp beginnt in der Apotheke	Seite 2
Hilfsmittel unterstützen Sie	Seite 3
Jetzt aufhören – nützliche Tipps	Seite 4
Die Lungenliga rät	Seite 4

### Editorial



Thomas Stebler  
Inhaber der  
Engel-Apotheke

Liebe Kundinnen, liebe Kunden

Sie kennen sicher die humorvoll gemeinte Bemerkung der Raucher «Aufhören ist ganz leicht, ich habe es schon hundert Mal gemacht». Im vermeintlichen Witz liegt – wie so oft – ein Quentchen Wahrheit. Umfragen zeigen, dass praktisch alle Raucherinnen und Raucher gerne mit ihrem Laster aufhören möchten und dies meist auch schon versucht haben. Gründe dafür gibt es genug. Geschafft haben es aber leider nur die Wenigsten.

Deshalb möchten wir den ausstiegswilligen Rauchern mit Rat und Tat zur Seite stehen. Ihnen Tipps und Hilfestellung bieten, damit das Aufhören etwas leichter fällt. In unserer Kundenzeitung finden Sie viele interessante und aufschlussreiche Informationen rund um den Tabak, die Risiken des Rauchens, die möglichen therapeutischen Hilfsmittel für den Ausstieg aus der Sucht und ein Gespräch mit Dr. Jean-Pierre Zellweger von der Lungenliga Schweiz.

Unser Team kennt sich zum Thema Raucherentwöhnung bestens aus und ist auf dem aktuellsten Wissenstand. Wir helfen Ihnen nicht nur, den für Sie geeignetsten Weg zu finden, sondern begleiten Sie auch durch die harte Zeit. Zögern Sie nicht, fragen Sie uns. Wir sind gerne für Sie da. Ohne Anmeldung und Wartezeit.

Herzlichst

Thomas Stebler  
und das Team der Engel-Apotheke

## Rauchen Sie noch?

### Die guten Vorsätze

Das ideale Datum für den Entscheid, das Rauchen aufzugeben, gibt es nicht. Bekannt und beliebt sind die guten Vorsätze zum neuen Jahr, zum Geburtstag oder auch zum Tag des Nichtrauchens, der jeweils am 31. Mai begangen wird. Seien Sie ruhig ein wenig kreativ bei der Wahl des Zeitpunkts Ihres Entschides. Wie wäre es mit dem Frühlingsbeginn, den geplanten Sommerferien, der neuen Partnerin oder dem neuen Partner, dem Beginn einer Schwangerschaft oder Geburt eines Kindes? Nehmen Sie die Gelegenheit wahr, wo immer es möglich ist.

### Aufhören? Warum?

Rauchen schadet der Gesundheit. Viele Krankheits- und Todesfälle gehen auf das Konto des Rauchens. Das ist eigentlich zur Genüge bekannt. Es gibt aber noch viele andere Gründe, mit dem Laster aufzuhören. Hier nur einige zur Auswahl:

- Sie sind weniger fit und leistungsfähig.
- Sie fühlen sich abhängig von den Zigaretten.
- Die Zigaretten belasten das Portemonnaie.
- Der Rauch stört Ihre Mitmenschen.
- Sie sind kein gutes Vorbild für Ihre Kinder.
- Das Rauchen verfärbt Ihre Zähne.
- Ihr Atem riecht schlecht.
- Das Rauchen beeinträchtigt Ihr Geruchs- und Geschmackempfinden.
- Die Kleider und die ganze Wohnung riechen unangenehm nach Rauch.



# Aufhören lohnt sich!

Unser Körper ist ein Wunderwerk der Regeneration. Schon nach kurzer Zeit erholt er sich von den schlimmsten Folgen des Rauchens:

Nach 20 Minuten	Puls, Blutdruck und Körpertemperatur in Händen und Füßen normalisieren sich
Nach 8 Stunden	Das Kohlenmonoxyd im Blut ist wieder durch Sauerstoff ersetzt
Nach 1 Tag	Das Herzinfarktrisiko nimmt ab
Nach 2 Tagen	Die Nervenenden beginnen, sich zu regenerieren. Geschmacks- und Geruchssinn verbessern sich
Nach 2 – 3 Monaten	Der Kreislauf stabilisiert sich. Die Lungenfunktion ist besser
Nach 1 – 9 Monaten	Hustenanfälle, Verstopfung der Nebennasenhöhlen, Abgespanntheit, Kurzatmigkeit und Infektionsgefahr gehen zurück
Nach 2 Jahren	Herzinfarkt- und Lungenkrebsrisiko verringern sich deutlich
Nach 5 Jahren	Lungenkrebs-, Mundhöhlen-, Luft- und Speiseröhrenkrebsrisiko ist jetzt halbiert
Nach 10 Jahren	Lungenkrebsrisiko gleicht dem von Nichtrauchern
Nach 15 Jahren	Herzinfarktrisiko gleicht dem von Nichtrauchern

## Tabak hat es in sich

Die Tabakpflanze kam aus Amerika nach Europa. Sie wurde zunächst als Arzneimittel angewandt, der man eine besondere Heilkraft zusprach. Bereits im 16. Jahrhundert begann man, zuerst in Spanien, dann in Frankreich, Tabak als Zierpflanze anzubauen. Nachdem seine berauschende Wirkung bekannt wurde, ging man zum Tabakgenuss über. Bereits zu Beginn des 17. Jahrhunderts wurde von Portugal bis China und von Island bis an das Kap der guten Hoffnung geraucht und geschnupft. Die berauschenden Ei-

genschaften des Tabaks wurden vom Arzt Jean Nicot entdeckt. Daher der Name Nikotin für den im Tabak enthaltenen Suchtstoff.

### Nicht nur Nikotin

Doch Tabak enthält nicht nur Nikotin. Nein, der Rauch einer Zigarette ist ein chemischer Cocktail von ca. 3'500 – 4'000 krebserregenden, giftigen und reizenden Substanzen. Allein die Lektüre der folgenden ganz kleinen Auswahl von Stoffen, sollte auch eingefleischte Raucherinnen und Raucher überzeugen:

Arsen, Azeton, Benzol, Blausäure, Blei, Butan, Cadmium, Formaldehyd, Kohlenmonoxid, Methanol, Methyl-Isocyanat, Polonium 210, Radon, Schwefelsäure, Teer, Nikotin.

Die obige Mischung stellt einen extrem wirkungsvollen Angriff auf den Organismus dar. Die diversen Gifte beschädigen oder lähmen diverse Entgiftungsmechanismen. Die Reizstoffe setzen die Selbstreinigung der Lunge weitestgehend ausser Kraft und erlauben den anderen Schadstoffen tiefes Eindringen und langes Verweilen in der Lunge. Stark krebserregend ist der Tabakrauch deshalb, weil nicht nur die Zellen geschädigt werden, sondern auch deren Reparatur verhindert wird.



### Wie wirkt Nikotin?

Die im Zigarettenrauch enthaltene Substanz Nikotin hat sehr angenehme Eigenschaften. Je nach Situation beruhigt sie ohne müde zu machen und belebt ohne Nervosität hervorzurufen. Kommt hinzu, dass die Substanz nach Inhalation des Rauches innerhalb sieben Sekunden im Gehirn ist. Der angenehme Effekt ist also sofort zu spüren. Auf diesen Effekt können die wenigsten Raucher verzichten. Und darum ist es auch so schwierig, mit Rauchen aufzuhören.

## Rauchstopp beginnt in der Apotheke

Ein erfolgreicher Aufhörversuch hängt weitgehend von der Motivation des Betroffenen ab. Diese kann durch verschiedene Massnahmen gefördert werden. An erster Stelle steht hier die Hilfe einer Fachperson. Vertraut man sich vor dem Aufhören zum Beispiel seiner Apothekerin oder seinem Apotheker an, so verdoppelt man die Chance, dass man erfolgreich Nichtraucher wird. Wie sieht denn ein Begleitprogramm in der Apotheke aus? Zuerst wird Ihre Motivationslage zum Aufhören abgeklärt. Danach wird das Personal mit Ihnen Ihre Rauchgewohnheiten analysieren, damit Sie sich klar darüber werden, bei welchen Gelegenheiten die Gefahr eines Rückfalls besonders gross ist. Sehr detailliert wird danach besprochen, wie Sie die Zeit ohne Zigaretten anpacken möchten: Wann ist das Datum des Rauchstopps, was machen Sie, wenn das Verlangen nach einer Zigarette besonders gross ist und wie verhalten Sie sich gegenüber der Umwelt? Das Team Ihrer Apotheke hat viel Erfahrung im Entrauchen von Kunden. Während den nächsten Wochen kann es daher passieren, dass Sie von einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter der Apotheke spontan darauf angesprochen werden, ob Sie rauchen und ob Sie sich überlegt haben, mit dem Laster aufzuhören. Denn englische Studien haben gezeigt, dass allein dieses Ansprechen einen grossen Teil der Raucher dazu bewegen kann, sich ihre Gewohnheiten zu überdenken.

## Rauchstopp – Hilfsmittel unterstützen Sie

Wenn Sie sich einmal überwunden haben, den Rauchstopp in Angriff zu nehmen, wird Ihre Apotheke auch abklären, ob der Einsatz eines Nikotinersatzproduktes sinnvoll ist. Das Zigarettenrauchen bewirkt eine doppelte Abhängigkeit: eine körperliche und eine verhaltensmässige.

Die körperliche Abhängigkeit wird durch das Nikotin erzeugt. Die Nikotinabhängigkeit stellt sehr wahrscheinlich den Hauptgrund dar, weswegen Raucherinnen und Raucher grosse Mühe haben, ihre ungesunde Gewohnheit aufzugeben.

Mit den Nikotinersatzpräparaten fällt es erheblich leichter, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie sind die richtigen Werkzeuge, um den Weg des schrittweisen Aufhörens zu gehen. Mit dem Nikotinersatz werden Körper und Psyche die in der Ausstiegsphase dringend benötigten Entspannungsphasen ermöglicht. Das Nikotin in den Ersatzprodukten wird langsam im Körper aufgenommen und nimmt dem Raucher das körperliche Verlangen nach Nikotin. Die Anfangsdosis kann im Laufe der Zeit stetig reduziert werden, bis aus dem Raucher ein Nichtraucher geworden ist. Denken Sie daran: nicht das Nikotin löst Krebs aus, sondern andere Inhaltsstoffe des Tabaks, wie zum Beispiel Teer, Benzol oder Formaldehyd. So ist jede nicht gerauchte Zigarette bereits eine Wohltat für Ihren Körper.

Nikotinersatzpräparate gibt es in verschiedenen Anwendungsformen und mit verschieden hohem Nikotinhalt. Oft ist auch der kombinierte Einsatz von zwei Mitteln sinnvoll. Folgende Anwendungsformen sind in Ihrer Apotheke rezeptfrei erhältlich:

### *Pflaster*

Am besten geeignet, wenn Sie gleichmässig über den Tag geraucht haben und nicht allzu stark nikotin-

abhängig sind. Das Pflaster ist auch dann zu empfehlen, wenn Sie während des Tages keinen Kaugummi kauen dürfen. Das Pflaster überträgt Nikotin durch die Haut in die Blutbahn und mildert die Entzugssymptome.

### *Kaudepot*

Beim so genannten Nikotinkaugummi handelt es sich eigentlich nicht um einen echten Kaugummi, sondern um ein Kaudepot, das via Mundschleimhaut Nikotin abgibt. Es eignet sich besonders dann, wenn Sie ziemlich stark, aber eher unregelmässig und zu «Spitzenzeiten» geraucht haben. Zudem hilft das Kaudepot am Morgen, wenn das Pflaster nicht schnell genug wirkt.

### *Microtab*

Microtab ist eine winzige Tablette, die unter die Zunge gelegt wird. Sie erlaubt Ihnen, mit der grösstmöglichen Flexibilität und Diskretion das Verlangen nach einer Zigarette zu beherrschen – wann und wo Sie wollen.

Gegen Rezept gibt es zwei weitere Anwendungsformen:

### *Nasenspray*

Noch rascher als mit dem Kaudepot kann man mit dem nikotinhaltigen Nasenspray das unmittelbare Bedürfnis nach einer Zigarette unterdrücken. Das Mittel wird Leuten empfohlen, die über 20 Zigaretten am Tag geraucht haben.

### *Inhaler*

Bei diesem Medikament werden Nikotindämpfe über den Mund eingeatmet. Bei tiefem Einatmen wirkt das Mittel relativ rasch. Die Handhabung des Mundstückes erinnert an das «Hand-zum-Mund»-Ritual beim Zigarettenrauchen. Dies kann – je nach individueller Einstellung – als positiv oder negativ gewertet werden.

# nicorette® statt Zigarette

## Kaudepot

## 16-Stunden Pflaster



nicorette®  
Mit nicorette®,  
verdoppeln Sie Ihre  
Erfolgschance.

nicorette® ist ein Heilmittel.  
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

## Gutschein «Die Lust am Duft»

Gegen Abgabe dieses Bons erhalten Sie gratis  
eine Duftkerze Ihrer Wahl

(Gültig solange Vorrat)



# Jetzt aufhören – nützliche Tipps aus Ihrer Apotheke

Eine gute Vorbereitung erhöht die Erfolgchancen:  
Sie möchten ja erfolgreich aufhören. Deshalb ist es sinnvoll, diesen Schritt gut zu überlegen und zu planen.

## Wann und warum rauchen Sie?

Notieren Sie Ihre Gewohnheiten, um die kritischen Momente besser in den Griff zu bekommen.

## Warum wollen Sie aufhören?

Erstellen Sie eine Liste, die Sie an Ihre Gründe erinnert.

## Bestimmen Sie den Tag der letzten Zigarette

Ein Fest oder eine Party sind schlechte Momente um aufzuhören. Besser ist ein Ausflug ins Grüne.

## Zu Zweit geht's besser

Suchen Sie einen Verbündeten.

## Der Tag davor

Rauchen Sie die letzte Zigarette ganz bewusst. Werfen Sie alles Raucherzubehör weg.

## Am Aufhör-Tag

Rufen Sie sich Ihre Aufhör-Gründe nochmals in Erinnerung.

## Ihre Begleiterin, Ihr Begleiter freut sich auf Ihren Anruf

Planen Sie gemeinsame Aktivitäten, die Sie nicht ans Rauchen erinnern

## Der erste Abend ohne Rauch

Feiern Sie den ersten rauchfreien Abend. Belohnen Sie sich mit etwas Besonderem.

## Halten Sie sich fit

Treiben Sie Sport. Und denken Sie daran: das Treppenhaus ist jeden Tag geöffnet.

## Ohne Rauch leben

Meiden Sie Bereiche, wo viel geraucht wird.

## Gönnen Sie sich etwas Gutes

Belohnen Sie Ihren Durchhaltewillen.

Weitere Informationen und gute Tipps zum Aufhören und Durchhalten erhalten Sie im Gespräch und in attraktiven Broschüren in Ihrer Apotheke.

## Die Lungenliga rät

Die Lungenliga Schweiz kämpft an vorderster Front gegen das Rauchen und für die Volksgesundheit. Wir haben uns mit Dr. Jean-Pierre Zellweger, dem medizinischen Berater der Lungenliga, unterhalten.

Was bewegt die Lungenliga dazu, sich bei der Raucherentwöhnung zu engagieren?

Die Lungenliga Schweiz und die kantonalen Lungenligen betreuen etwa 50'000 Lungenpatienten, die unter anderem an schwere Formen der Ateminsuffizienz leiden. Die Liga kümmert sich aber nicht nur um die Verteilung und Anwendung von Aerosolgeräten, Beatmungs- und Sauerstoffkonzentratoren sondern auch logischerweise um die Prävention dieser Krankheiten. Die Bekämpfung der Hauptursache der chronischen Lungenkrankheit, nämlich des Rauchens, ist also Ziel unserer Tätigkeit.

Welche Aktivitäten führt sie selbst durch, welche unterstützt sie?

Die Lungenliga Schweiz ist Mitglied der neuen Kampagne des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) «Let it be» und erhielt den Auftrag, in diesem Rahmen die Ausbildung der praktizierenden Ärzte und der Apotheker in der Raucherberatung zu organisieren. Ein Trainingsprogramm wird aufgebaut und bald angeboten. Experten der Lungenliga Schweiz nehmen seit Jahren an der Planung, Durchführung und Evaluation von diversen nationalen Kampagnen oder Aktionen (z.B. Rauchfreie Gesundheitsorte, Prävention des Lungenkrebses) gemeinsam mit der FMH (Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte), dem SAV (Schweizerischer Apothekerverband), der Schweizerischen Krebsliga und dem BAG teil. Die Lungenliga Schweiz ist auch Mitgründerin und Trägerin der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (AT).

Die meisten kantonalen Lungenligen führen auch eine spezialisierte Informations- und Beratungsstelle für aufhörwillige Raucher und sorgen für eine korrekte Ausbildung des Personals der Ligen und auch anderer lokaler Gesundheitsorganisationen. Die meisten Ligen nehmen auch an lokalen Präventionskampagnen teil.

Welche Dienstleistungen können Raucherinnen und Raucher von ihr erhalten.

Die Lungenliga Schweiz hat keinen direkten Kontakt mit dem Publikum. Raucherinnen und Raucher können sich aber an die Lungenliga ihrer jeweiligen Kantone wenden und erhalten dort die gewünschte Information, sei es direkt oder via die Tabakinfostelle der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (Tel. 031 389 92 46, e-mail info@at-schweiz.ch).

Die Telefonnummer der Lungenliga beider Basel lautet 061 269 99 66.

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort:

Telefon:

## Ihre Conpharm-Apotheke

Engel-Apotheke  
Bäumleingasse 4  
4051 Basel