

Nicht verzagen, nochmals wagen

Akupunktur, Hypnose, Nikotinpflaster – alles schon probiert, aber es hat alles nichts genützt? Dann waren es vielleicht nicht die richtigen Methoden für Sie. Finden Sie anhand eines kurzen Selbsttests und der Übersicht heraus, welche Rauchstopp-Strategie Ihnen entspricht.

Von A wie Akupunktur bis Z wie Zyban: Das Angebot an Rauchstopp-Hilfen ist gross. Doch der eine Raucher hat Angst vor dem Pieksen der Akupunkturnadeln, der andere findet die Nikotinkaugummis grässlich. Die eine Raucherin bevorzugt eine Selbsthilfemethode, die andere möchte sich von einer Fachperson beraten lassen. Trotzdem oder gerade deshalb: Es gibt auch für Sie eine Methode, mit der Sie den Ausstieg schaffen. Im Folgenden werden die gängigen Methoden und Mittel kurz beschrieben.

Was passt zu Ihnen? Hypnose oder Nikotinpflaster? Arztbesuch oder Gruppentherapie? Nehmen Sie sich kurz Zeit und beantworten Sie den Fragebogen auf Seite 16: So können Sie herausfinden, mit welcher Methode Ihnen der Rauchstopp wohl am ehesten gelingen wird.

Akupunktur/Akupressur

Auch die Akupunktur und ihre verwandten Methoden sind heute gängige Hilfen für Rauchstopp-Willige. Akupunktur ist ein Teilgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird von TCM-Ärzten und Heilpraktikern angeboten. Bei der Akupunktur werden spezielle Nadeln in die «Suchtpunkte» des Ohrs gesetzt, wo sie auf das Suchtzentrum im Gehirn wirken sollen. Bei der Laserakupunktur kommen anstelle von Nadeln schmerzlose Softlasergeräte zum Einsatz. Bei der Akupressur wird mit Fingerdruck gearbeitet. Einige Raucher reagieren auf die Behandlung schnell und heftig, andere nur zaghaft und wieder andere gar nicht. Angaben über die Erfolgsquote der Akupunktur gehen weit auseinander. Anzunehmen ist, dass sie zumindest die Symptome des Nikotinentzugs mildert und den Durchhaltewillen erhöht.

Hypnose

Bei dieser Methode lässt sich die Person, die mit dem Rauchen aufhören will, in Hypnose versetzen. Dann versucht der

Therapeut, das Rauchen mit unangenehmen Gefühlen zu verbinden. Den negativen Botschaften werden positive gegenübergestellt und mit dem Nichtrauchen verbunden. Manche Therapeutinnen und Therapeuten arbeiten nur mit positiven Botschaften. Je nach Grundmotivation der behandelten Person kann die Hypnose sehr gute kurzfristige Erfolge erzielen. Streng wissenschaftliche Studien zum Effekt der Hypnose gibt es nicht.

Nikotinpräparate

Nikotinhaltige Medikamente – oft als Nikotinersatzpräparate bezeichnet – verdoppeln die Chance, nach dem Rauchstopp nicht rückfällig zu werden. Sie sind in Apo-

Krankenkasse Wird ein Rauchstopp finanziell unterstützt?

Mit fachlicher Beratung und dem Einsatz von Medikamenten erhöhen Sie die Erfolgchancen für Ihren Rauchstopp deutlich. Eine notwendige ärztliche Beratung bezahlt die Grundversicherung. Raucherentwöhnungsmedikamente (mit oder ohne Nikotin) sind jedoch nicht kassenpflichtig und müssen von den Ausstiegswilligen meist selbst bezahlt werden – auch wenn Sie ein ärztliches Rezept haben (Nikotinpflaster, -kaugummis und -Mikrotabletten sind rezeptfrei erhältlich). Allerdings sehen immer mehr Kassen ein, dass Nichtraucher gesünder leben als Raucher, und leisten darum über ambulante Zusatzversicherungen Beiträge an Raucherentwöhnungskurse, einige Kassen sogar an nikotinhaltige Medikamente und Zyban. Methoden wie Akupunktur und Hypnose übernimmt die Krankenkasse nur, wenn Sie eine entsprechende Zusatzversicherung abgeschlossen haben. Erkundigen Sie sich bei Ihrer

Krankenkasse, ob sie sich an Ihrem Rauchstopp finanziell beteiligt. Nehmen Sie einen abschlägigen Bescheid aber nicht als Vorwand, Ihren Rauchstopp hinauszuzögern! Denn selbst wenn Sie ihn aus eigener Tasche bezahlen müssen, amortisieren Sie diese Investition in Kürze dank dem gesparten Zigarettegeld. Und vergessen Sie nicht: Der Gewinn an Lebensqualität nach einem Rauchstopp ist unbezahlbar!

Beobachter-Ratgeber

Urs Zannoni: «Krankenkasse. Was Gesunde und Kranke wissen müssen»; 2005, 224 Seiten, 36 Franken. Hier erfahren Sie, was Krankenkassen für Prävention und Medikamente zahlen. Bestellung über Telefon 043 444 53 07 oder per E-Mail: buchverlag@beobachter.ch



theken erhältlich und meist rezeptfrei. Für eine Raucherentwöhnung mit nikotinhaltigen Präparaten spricht ein Zigarettenkonsum von mehr als 15 Zigaretten pro Tag oder eine starke Abhängigkeit (Sie rauchen bereits in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen die erste Zigarette). Die maximale Behandlungsdauer beträgt meist drei Monate, wobei nach vier bis acht Wochen die Dosis langsam reduziert wird. Nikotinhaltige Präparate sind Medikamente zur vorübergehenden Behandlung von Entzugserscheinungen. Um die Rückfallgefahr zu verringern, sollten Sie nach der Entwöhnung ein schnell wirksames Präparat, etwa einen Nikotinkaugummi, greifbar haben. Eine fachliche Beratung



**«Der Rauchstopp hat mein
Selbstwertgefühl gestärkt -
ich habe eine Sucht besiegt.»**

Matthias Wieser, 52

Dauer: 30 Jahre lang geraucht

Menge: 20 Zigaretten pro Tag

Gescheiterte Stoppversuche: 7

Aufgehört: 26. Mai 2005

Methode: Rauchersprechstunde.ch

Fragebogen Finden Sie die für Sie geeignete Rauchstopp-Methode



Zweifelsfrei haben Sie schon einmal mit dem Gedanken gespielt, das Rauchen aufzugeben. Oder Sie haben bereits versucht, davon loszukommen. Dass es nicht dauerhaft klappte, hatte vielleicht auch mit der Methode zu tun, die Sie wählten. Denn längst nicht jede Intervention ist für jede Person und jede Situation gleich gut geeignet und verspricht den gleichen Erfolg. Mit dem folgenden Fragebogen können Sie herausfinden, welche verfügbare Rauchstopp-Methode für Sie am ehesten in Frage kommt.

Zur Auswertung: Hinter den möglichen Antworten zu den elf Fragen stehen Buchstaben. Zählen Sie die jeweiligen Buch-

staben zusammen und tragen Sie die Summen in die Auswertungstabelle ein. Zum Beispiel: Haben Sie sechsmal ein E, dann notieren Sie eine Sechs bei «Gruppenkurse». Die Rauchstopp-Methode mit der höchsten Punktzahl ist für Sie erste Wahl.

Besprechen Sie das Ergebnis mit Ihrem Arzt, einer Apothekerin oder einer Fachstelle. Vielleicht empfiehlt sich auch eine Kombination von zwei Therapien – denn letztlich müssen Sie die körperliche Abhängigkeit genauso überwinden wie die psychische.

Auswertungstabelle

Anzahl	Methode
A	allein, ohne/mit Hilfsmittel (siehe «Nikotinpräparate», «Selbsthilfe»)
B	Suggestivmethoden (siehe zum Beispiel «Akupunktur», «Hypnose»)
C	rezeptfreie nikotinhaltige Medikamente (siehe «Nikotinpräparate»)
D	Arzt/Ärztin (siehe zum Beispiel «Schlusspunktmethode», «Zyban»)
E	Gruppenkurse (siehe «Raucherentwöhnungskurse», «Verhaltenstherapie»)
F	psychologische Beratung (siehe «Selbsthilfe», «Verhaltenstherapie»)
G	internetbasierte Beratung (siehe «Selbsthilfe: Internet»)

1. Alter

- unter 35 (A) über 35

2. Geschlecht

- weiblich (B) männlich

3. Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Durchschnitt pro Tag?

- unter 15 Stück (B)
- 15 Stück oder mehr (C, D)

4. Rauchen Sie, wenn Sie traurig sind oder sich von Sorgen ablenken wollen?

- ja (F, G)
- nein

5. Zünden Sie sich eine Zigarette an, wenn Sie wütend über etwas sind?

- ja (B, C)
- nein (A)

6. Befürchten Sie, dass nach einem Rauchstopp Entzugserscheinungen auftreten (zum Beispiel Unruhe, Konzentrationsmangel)?

- ja (C, D) nein (A)

Befürchten Sie eine Gewichtszunahme?

- ja (D, G) nein (A)

7. Wie würden Sie einen Rauchstopp angehen wollen?

- allein (A, C)
- Einzelberatung (B, D, F)
- in einer Gruppe (E)

8. Welche der folgenden Aktivitäten und Angebote könnten Sie Ihrer Meinung nach bei einem Rauchstopp unterstützen? (Mehrere Antworten möglich)

- im Internet nach Informationen suchen (G)
- Telefonberatung (D, F)
- individuelle Beratung (E, F, G)
- Vorträge/Informationsvermittlung (B, E, F)
- Unterstützung per E-Mail (G)
- Nikotinersatzprodukte (C, D)
- Unterstützung durch eine Gruppe, deren Teilnehmer ebenfalls mit dem Rauchen aufhören (E)

9. Welche Gründe würden für Sie eine Rolle spielen, um mit dem Rauchen aufzuhören? (Mehrere Antworten möglich)

- körperliche Beschwerden (D, F, G)
- wenn der Partner/die Partnerin mit dem Rauchen aufhört (E, G)

- eine Schwangerschaft (auch der Partnerin) (E)
- tabakbedingte Erkrankungen bei Verwandten oder Freunden (D)
- wenn das Rauchen keinen Genuss mehr bringt (G)
- mangelnde körperliche Leistungsfähigkeit (E)
- der Wunsch, nicht mehr vom Rauchen abhängig zu sein (B, C, F)
- der Wunsch, ein Vorbild zu sein (E)

10. Ist es Ihnen wichtig, dass die Wirksamkeit der Rauchstopp-Methode wissenschaftlich belegt ist?

- ja (C)
- nein (B)

11. Ist es Ihnen wichtig, dass die Rauchstopp-Methode mit einem geringen Aufwand verbunden ist?

- ja (A, B, C, G)
- nein

Quelle: Lungentiga Zürich

und Begleitung durch einen Arzt, eine Zahnärztin, einen Apotheker oder bei einer Fachstelle erhöht die Erfolgchancen einer medikamentösen Behandlung.

Wer nikotinhaltige Präparate verwendet und weiterraucht, erhöht das Risiko einer Nikotinüberdosis. Anzeichen sind Schwitzen, Herzrasen, Schwindel oder Durchfall. Hingegen kann die Kombination zweier Präparate – zum Beispiel Pflaster plus Kaugummi – sinnvoll sein.

Als unerwünschte Wirkungen können Übelkeit, Schluckauf, Magen-Darm-Beschwerden, Mund- und Halsentzündungen auftreten. Schwangere und Patienten mit chronischen Herz- oder Magen-Darm-Erkrankungen sollten die Präparate nur nach Absprache mit einem Arzt verwenden. Achtung: Für Kinder können sie lebensgefährlich sein – die Präparate also nicht herumliegen lassen!

→ **Depotpflaster (Patch):** Je nach Produkt geben Nikotinpflaster während 16 oder 24 Stunden eine genau dosierte Menge Nikotin an den Körper ab. Sie eignen sich für Personen, die konstant über den Tag hinweg rauchen. Das Maximum an Nikotin im Blut wird innerhalb von sechs bis acht Stunden erreicht. Depotpflaster sind einfach in der Anwendung, unauffällig und in verschiedenen Dosierungen erhältlich. Das Pflaster wird einmal pro Tag auf eine wenig behaarte, unverletzte Hautstelle am Rumpf, am Oberarm oder an der Hüfte geklebt. Wenn das Pflaster erneuert wird, darf es nicht wieder auf dieselbe Stelle geklebt werden.

→ **Inhalator:** Der Nikotininhalator ist eine Art Zigarettenadapter: Sie legen eine Nikotinkapsel beziehungsweise -patrone in das Mundstück und benutzen den Inhalator wie eine Pfeife. Jede Kapsel reicht drei bis fünf Stunden.

Diese Form der Nikotinzufuhr eignet sich für Leute, die regelmässig über den Tag verteilt rauchen und während der Entwöhnung besonders das Rauchritual vermissen. Wie bei einer Zigarette können Sie beim Inhalator die Nikotinmenge durch

leichteres oder stärkeres Einatmen selbst bestimmen. Die zigarettenähnliche Form befriedigt das Bedürfnis, Hände und Mund zu beschäftigen.

→ **Kaugummis (Kaudepots):** Nikotinhaltige Kaudepots mildern die Entzugssymptome und beschäftigen Mund und Hände. Sie können regelmässig oder gezielt bei starkem Rauchverlangen oder anderen Entzugserscheinungen verwendet werden. Die Anleitung muss genau befolgt werden: Langsames Kauen und Kaupausen von einigen Minuten verhindern eine Über-

dosierung. Während des Kauens sollten Sie Kaffee oder Fruchtsäfte meiden, da diese die Wirksamkeit vermindern. Kaudepots halten etwa 30 Minuten; sie sind in verschiedenen Stärken und Geschmacksrichtungen erhältlich.

→ **Lutschtabletten/Microtabs:** Sie wirken nach dem gleichen Prinzip wie der Nikotinkaugummi, sind aber diskreter in der Anwendung. Eine Lutschtablette zu 1 Milligramm Nikotin hat denselben Effekt wie ein Kaugummi zu 2 Milligramm. Wenn Sie mehr als 20 Zigaretten pro Tag rauchen,

Wirksamkeit der Methoden Wie gut was bei anderen wirkte

Für die nachfolgend aufgeführten Methoden wurde die Wirksamkeit mit wissenschaftlich anerkannten Studien gemessen. Keine solchen Studien gibt es für Methoden wie Akupunktur und Hypnose. Trotzdem können sie wirksam sein. Zudem haben sie – wie jede Therapie – einen Placeboeffekt. Deshalb gibt es keinen Grund, sie abzulehnen oder gar zu verteufeln.

Methode	Abstinenzrate* (in Prozent)
Selbsthilfemethoden	12,3
Beratung in Gruppen	13,9
individuelle Beratung	16,8
Nikotinpflaster	
kurze Beratung plus Nikotinpflaster	10,1
intensive Beratung plus Nikotinpflaster	15,4
Nikotinkaugummi	
kurze Beratung plus Nikotinkaugummi	11,4
intensive Beratung plus Nikotinkaugummi	28,8
Nikotininhalator	
intensive Beratung plus Nikotininhalator	17,1
Nikotin-Mikrotabletten (Microtabs)	
intensive Beratung plus Nikotin-Mikrotablette	20,2
Beratung und nikotinhaltige Medikamente	
Beratung plus ein nikotinhaltiges Präparat	13,9
Beratung plus zwei nikotinhaltige Präparate (Pflaster und Kaugummi/Inhalator)	21,6
Zyban (Bupropion)	
intensive Beratung plus Zyban	17,2
intensive Beratung plus Zyban plus Nikotinpflaster	22,5

* Abstinenzrate: Anteil der Raucher und Raucherinnen, die sechs oder zwölf Monate nach Therapiebeginn mit dem Rauchen aufgehört haben

Quelle: Cornuz u.a.: «Swiss Medical Forum»

Rauchersprechstunde.ch Entwöhnungsprogramm im Internet

Das Internetprogramm www.rauchersprechstunde.ch ist eine Kombination bewährter Methoden zur Raucherentwöhnung. Alles, was Sie für eine Teilnahme brauchen, ist der Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören, und ein Internetzugang. Nach einem persönlichen Beratungstermin, der auf Wunsch auch telefonisch erfolgen kann, werden Sie bis zu sechs Monate lang über eine personalisierte, gesicherte Internetseite betreut. Hier bekommen Sie laufend individuelle Rückmeldungen und – je nach aktuellem Status auf Ihrem Weg zum Rauchstopp – Unterstützung angeboten. Bei Bedarf können Sie sich per Telefon von erfahrenen Rauchstopp-Experten coachen lassen. Das Programm lässt sich leicht mit nikotinhaltigen Präparaten wie Kaugummi oder Pflaster kombinieren.

Rauchersprechstunde.ch basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Das Konzept wurde in Zusammenarbeit mit Ärzten und Psychologen des Universitätsspitals Zürich entwickelt und erfolgreich eingesetzt. Studien zeigen, dass eine individuelle Betreuung die Erfolgchancen für einen dauerhaften Rauchstopp um 50 Prozent erhöht.

Vergünstigung für Beobachter-Leserinnen und -Leser

Das Programm kostet für Leserinnen und Leser des Beobachters 390 Franken (statt 449 Franken) für die maximal sechsmonatige Betreuung. Einzige Bedingung: Sie müssen sich bis zum **30. Juni 2006** anmelden. Einige Krankenkassen zahlen Beiträge aus ambulanten Zusatzversicherungen an dieses Programm. Fragen Sie auch Ihren Arbeitgeber, ob er sich an den Kosten beteiligt.

Ein reduziertes Programm ohne telefonische Nachbetreuung ist für 129 Franken erhältlich. Weitere Infos: www.rauchersprechstunde.ch

Anmeldung für das Entwöhnungsprogramm

→ Sie schicken eine E-Mail an info@rauchersprechstunde.ch.

→ Sie rufen die Nummer 0800 82 90 90 an.

Teilen Sie mit, dass Sie Beobachter-Leser oder -Leserin sind, damit Sie die Vorzugskonditionen nutzen können.

Anschliessend findet das Erstgespräch statt, und Ihre personalisierte Internetseite wird für Sie eingerichtet. Bezahlen können Sie per Rechnung.

können Sie den Entzug mit Kaugummi zu 4 Milligramm beginnen und einige Wochen später auf eine Lutschtablette zu 1 Milligramm Nikotin umsteigen. Nikotintabletten gibt es auch in Form von Microtabs zu 2 Milligramm, die man sich unter die Zunge legt. Dort zergeht die Tablette während etwa 30 Minuten langsam und gibt das Nikotin in den Mund ab. Microtabs dürfen nicht gelutscht oder geschluckt werden.

Raucherentwöhnungskurse

Der Besuch eines Entwöhnungskurses ist zu empfehlen, wenn Sie wiederholt ohne Erfolg einen Rauchstopp unternommen haben oder jeweils unter schweren Entzugserscheinungen leiden. Alle Teilnehmer der Gruppe sind in der gleichen Situation und ermuntern sich gegenseitig. Eine solche Gruppe unter fachkundiger Führung kann Ihnen entscheidenden Rückhalt für

einen erfolgreichen Rauchstopp geben. Die Kurse bestehen in der Regel aus acht Treffen in wöchentlichen Abständen. Achten Sie darauf, dass nach Abschluss des Kurses zusätzliche Treffen in längeren Abständen vereinbart werden. So können Sie einem Rückfall vorbeugen.

Reduktionsmethode

Bei dieser Methode wird der Zigarettenkonsum kontrolliert reduziert und schliesslich komplett eingestellt. Dieses Vorgehen bietet allerdings erfahrungsgemäss wenig Aussicht auf Erfolg.

Schlusspunktmethode

80 Prozent aller Rauchenden versuchen irgendwann, ihre Sucht von einem Tag auf den anderen zu beenden. Zu dieser Methode gehören ein fester Wille und die Bereitschaft, Gewohnheiten zu ändern, die zum Rauchen verleiten. Je besser die Unterstützung durch Freunde und Familie, desto höher sind die Erfolgsaussichten dieser so genannten Schlusspunktmethode. Nikotinhalige Medikamente können helfen, die körperlichen Entzugserscheinungen zu mildern.

Am erfolgreichsten sind Sie mit dem Spontanentschluss, wenn Sie eine medizinisch-psychologische Unterstützung in Anspruch nehmen. Schon ein einmaliges Beratungsgespräch mit dem Arzt oder einem Apotheker erhöht die Erfolgsaussichten dieser Methode beträchtlich.

Selbsthilfe: Bücher oder CDs

Die Titel lauten «Nie wieder rauchen!», «Natürlich Nichtraucher» und ähnlich – Rauchstopp-Ratgeber in Buchform füllen ganze Abteilungen in den Buchläden. Dazu kommt eine Fülle von CDs und Hörbüchern, mit denen der Rauchstopp gelingen soll. Selbsthilfebücher sind sinnvoll, doch sie verlangen viel Disziplin der ausstiegswilligen Person. Darum bringen sie als Ergänzung zu einer Verhaltenstherapie oder als mentales Programm zu einer medikamentösen Behandlung am meisten.

Selbsthilfe: Internet

Wer den Rauchstopp auf eigene Faust schaffen, dabei aber nicht auf fachkundige Unterstützung verzichten will, findet entsprechende Angebote im Internet: www.zielnichtrauchen.ch zum Beispiel ist ein datenbankbasiertes Entwöhnungsprogramm, das am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich entwickelt wurde. Ein ähnliches Angebot speziell für Jugendliche besteht auf der Website www.feelok.ch (unter «Rauchen»). Neben auf Seite 18 finden Sie zudem ein vergünstigtes Angebot für Beobachter-Leserinnen und -Leser für das Rauchstopp-Programm Raucher-sprechstunde.ch.

Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie, sei es in Form einer Einzelberatung oder in einer Gruppe, zielt darauf ab, die Rauchgewohnheiten zu «überlernen» und Ersatzgewohnheiten zu finden.

In mehreren Sitzungen im Abstand von einer Woche werden Sie zur Analyse Ihres Rauchverhaltens angeleitet. Die Therapie verläuft in drei Phasen: In der Selbstbeobachtungsphase geht es darum, das eigene Rauchverhalten bewusst zu machen, denn vieles im Raucheralltag läuft automatisiert ab. Die eigenen Verhaltensmuster zu kennen ist die Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Entwöhnung.

Die Phase der akuten Entwöhnung erfolgt in der Regel über die Schlusspunkt-methode (sofortiger Rauchstopp). Der Therapeut oder die Therapeutin vermittelt Ihnen Strategien, wie Sie Stresssituationen anders bewältigen können als mit dem Griff zur Zigarette. Zu einer erfolgreichen Therapie gehört auch, dass das soziale Umfeld über Ihr Vorhaben unterrichtet ist. Bitten Sie Ihre rauchenden Kollegen, Ihnen keine Zigaretten mehr anzubieten.

In der letzten Therapiephase wird versucht, den Erfolg zu stabilisieren, indem

zum Beispiel kritische Situationen durchgespielt werden. Die Behandlung dauert meist vier bis sechs Wochen, oft ergänzt durch Auffrischungssitzungen zur Rückfallprophylaxe.

Verhaltenstherapie mit Medikamenten

Die Erfolgchancen einer Verhaltenstherapie lassen sich erhöhen, indem sie mit nikotinhaltigen Medikamenten kombiniert wird. Denn neben der psychischen Abhängigkeit ist auch die körperliche zu überwinden. Das gilt auch umgekehrt: Wer sich für nikotinhaltige Präparate entscheidet, sollte sich überlegen, wie er sich von der psychischen Abhängigkeit löst.

Zyban (Bupropion)

Das Medikament Zyban mit dem Wirkstoff Bupropion wurde ursprünglich als Antidepressivum auf den Markt gebracht. Während es in der Behandlung der Depression anderen Medikamenten unterlegen war, zeigte sich, dass der Wirkstoff in tiefen Dosen das Rauchbedürfnis drosselt. Bupropion vermindert auch die angenehmen Empfindungen beim Rauchen sowie die Entzugserscheinungen. Zugleich bewirkt das Medikament, dass die beim Rauchstopp häufig auftretende Gewichtszunahme geringer ist. Wie bei allen Rauchstopp-Hilfen gilt aber auch hier: Wenn der Wille zum Aufhören fehlt, geht nichts.

Wegen möglicher Nebenwirkungen muss Zyban von einem Arzt oder einer Ärztin verschrieben werden. Das Mittel eignet sich besonders für Personen, die mehrere Rückfälle erlebt oder eine Depression in ihrer Vorgeschichte haben. Die Entwöhnung beginnt normalerweise ein bis zwei Wochen nach Beginn der Einnahme, wenn der Wirkstoffpegel im Blut hoch genug ist. Das Medikament wird etwa sieben Wochen lang eingenommen. Da Zyban kein Nikotin enthält, ist es problemlos mit einem nikotinhaltigen Präparat kombinierbar. ■

BURN OUT?

Ihre Apotheke. Der erste Schritt zur Besserung.



Das Leben verläuft nicht ohne Beschwerden. Aber man kann dagegen etwas tun, auch bei Erschöpfungszuständen. Wir zeigen Ihnen Mittel und Wege, um wieder zu Kräften zu kommen. Kompetent und in einem vernünftigen finanziellen Rahmen. So profitieren beide: Ihre Gesundheit und das Gesundheitswesen. Zögern Sie nicht, uns zu fragen. Ohne Voranmeldung. Und 1400 Mal in der Schweiz.

www.apotheken-schweiz.ch