



Varenicline

Der Wirkstoff (Varenicline), ersetzt teilweise die Wirkung des Nikotins, ohne jedoch das Gefühl von Genuss auszulösen, welches durch das Rauchen einer Zigarette entstehen würde. Dies schwächt die Entzugssymptome beim Aufhören mit Rau-

chen. Ein Stoff mit einem ähnlichen Wirkungsmechanismus wird in Osteuropa seit über 40 Jahren zum Rauchstopp eingesetzt. Das Medikament ist nur gegen ärztliche Verschreibung erhältlich und wird von den Krankenkassen nicht vergütet.

Rauchstopplinie 0848 000 181

Entscheidend für den Erfolg eines Rauchstopps ist die Wahl einer geeigneten Aufhörmethode. Die speziell ausgebildeten Beraterinnen der nationalen **Rauchstopplinie** kennen sich genau aus in den verschiedenen wissenschaftlich erprobten Entwöhnungsmethoden. Rauchende können sich beim Aufhören von den Beraterinnen auch begleiten lassen und haben die Möglichkeit, im Verlauf der Rauchentwöhnung bis zu vier Rückrufe und Beratungen zu erhalten.

Für Anrufe in **Deutsch, Französisch** und **Italienisch** sind die Beraterinnen unter der Nummer **0848 000 181** montags bis freitags von 11 bis 19 Uhr erreichbar (8 Rappen pro Minute ab Festnetz).

Für die Sprachen **Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch** und **Türkisch** gibt es je eine eigene Telefonnummer:

0848 183 183 Albanisch

0848 184 184 Portugiesisch

0848 185 185 Spanisch

0848 186 186 Serbisch/Kroatisch/Bosnisch

0848 187 187 Türkisch

Wer die entsprechende Nummer wählt, erhält innerhalb von 48 Stunden den Anruf einer Fachperson der Rauchstopplinie.



Abhängigkeitstest / Medikamente zur Raucherentwöhnung

Abhängigkeitstest

Testen Sie Ihre Nikotin-Abhängigkeit!

Mit diesem Test können Sie herausfinden, wie stark Ihre Nikotin-Abhängigkeit ist. Es genügt, die nachfolgenden Felder auszufüllen. Damit der Test richtig

durchgeführt werden kann, ist es unerlässlich, alle Fragen zu beantworten.

Wie viel Zeit vergeht, bis Sie Ihre erste Zigarette rauchen, nachdem Sie am Morgen aufgewacht sind?

- | | | |
|--------------------------|---------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | höchstens 5 Minuten | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> | 6 - 30 Minuten | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> | 31 - 60 Minuten | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> | mehr als 60 Minuten | 0 Punkte |

Fällt es Ihnen schwer, an Orten mit Rauchverbot das Rauchen zu unterlassen? (z.B. Kinos, Bibliotheken)

- | | | |
|--------------------------|------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Ja | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> | Nein | 0 Punkte |

Auf welche Zigarette könnten Sie am wenigsten verzichten?

- | | | |
|--------------------------|-------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Auf die erste des Tages | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> | Auf eine andere | 0 Punkte |

Wie viele Zigaretten rauchen Sie durchschnittlich pro Tag?

- | | | |
|--------------------------|-----------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | 10 oder weniger | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> | 11 - 20 | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> | 21 - 30 | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> | 31 oder mehr | 3 Punkte |

Rauchen Sie in den frühen Morgenstunden in kürzeren Abständen als während der restlichen Zeit des Tages?

- | | | |
|--------------------------|------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Ja | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> | Nein | 0 Punkte |

Total Punkte:

Auswertung: 0 - 3 Punkte: geringe Abhängigkeit
4 - 7 Punkte: mittlere Abhängigkeit
8 - 10 Punkte: starke Abhängigkeit

Medikamente zur Rauchentwöhnung

Zünden Sie die erste Zigarette in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen an? Rauchen Sie mehr als 10 bis 15 Zigaretten pro Tag? Wenn Sie eine der beiden Fragen mit «Ja» beantworten, sind Sie ziemlich stark nikotinabhängig. Eine medikamentengestützte Behandlung ist bei Ihnen angezeigt.

Medikamente erleichtern einen Rauchstopp, ersetzen aber nicht den eigenen Willen. Eine fachliche Beratung durch den Arzt oder die Ärztin, in der Apotheke oder einer Fachstelle erhöht erwiesenermassen die Erfolgchancen.

Nikotinhaltige Präparate

Erfahrungsgemäss verdoppeln nikotinhaltige Ersatzprodukte die Chancen, nach dem Rauchstopp nicht rückfällig zu werden. Die Produkte sind in Apotheken erhältlich als Kaudepots, Hautpflaster, Inhaler oder Mikrotableten (Microtab). Besprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ärztin oder fragen Sie in der Apotheke, welches Präparat für Sie das Geeignete ist. Alle sind rezeptfrei erhältlich. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für nikotinhaltige Ersatzprodukte in der Grundversicherung nicht.

Mehrere nikotinhaltige Produkte stehen zur Auswahl:

Depotpflaster (auch TTS oder Patch genannt)

Ein Passivmittel, um mit dem Rauchen aufzuhören. Diskret und einfach in der Anwendung. Die stetige Nikotinzufuhr bewahrt vor Rückfällen. Rezeptfrei erhältlich in der Apotheke als 16-Stunden-Depotpflaster (wirkt 16 Stunden lang vom

Aufstehen bis zum Schlafengehen) oder als 24-Stunden-Depotpflaster (TTS).

Kaudepot (Kaugummi)

Eine aktive Aufhörhilfe, die den Entzugssymptomen entgegenwirkt und Mund und Hände beschäftigt. Frei verkäuflich in Apotheken. Achtung: Kauanleitung beachten! Kaudepots 4 mg für starke Raucher/-innen 2 mg für mittlere und schwache Raucher/-innen.

Inhaler

Eine Aktiv-Aufhörhilfe zur Bekämpfung der Nikotinabhängigkeit. Die Benutzung des Inhalers lindert das Rauchverlangen; seine Handhabung bietet Ersatz für den Griff nach der Zigarette und das Inhalieren. Frei verkäuflich in Apotheken.

Microtab (Mikrotableten)

Microtab ist eine kleine Tablette, die unter die Zunge gelegt wird, wo sie ihren Wirkstoff Nikotin während 20 bis 30 Minuten abgibt. Sie wirkt ähnlich wie Kaudepots. Starke Raucherinnen und Raucher können die Dosierung auf zwei Tabletten pro Einnahme erhöhen.

Weitere Medikamente

Bupropion

Ein Antidepressivum mit dem Wirkstoff Bupropion hat sich zur Rauchentwöhnung ebenfalls als wirksam erwiesen. Bupropion vermindert das Verlangen nach einer Zigarette. Das Medikament ist nur gegen ärztliches Rezept (Liste A) zu beziehen und wird von der Grundversicherung der Krankenkassen nicht vergütet.