



Rauchfrei werden.

Schritt für Schritt - mit Unterstützung.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Sie wollen mit dem **Rauchen aufhören?**

Wir wissen, wie schwer das ist.

Vielleicht haben Sie es schon öfter versucht. Vielleicht haben Sie es wieder verworfen. Vielleicht rauchen Sie seit vielen Jahren und wissen genau, dass es Ihnen nicht gut tut. Aber wenn es leicht wäre, hätten Sie schon längst aufgehört.

- Rauchen ist keine schlechte Angewohnheit, die man **einfach** ablegt
- Nikotin hat ein **starkes Abhängigkeitspotenzial** - körperlich und im Kopf
- Es begleitet **Stress, Pausen, Routinen, Belohnungen**
- Es ist oft bereits **jahrelang Teil des Alltags**

Deshalb fällt es so schwer!

Dieses Heft will Sie nicht belehren. **Es soll Sie begleiten.**

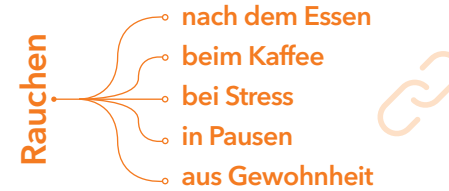
ratiopharm stellt es Ihnen **als Unterstützung** zur Verfügung - damit Sie verstehen, was gerade passiert, und **Mut finden, dranzubleiben.**

Das hat **nichts mit Willensschwäche** zu tun.

Abhängigkeit ist erklärbar.

Nikotin wirkt **direkt im Gehirn**. Es beeinflusst Botenstoffe, die für **Belohnung, Entspannung und Konzentration** zuständig sind.

Gleichzeitig **verbindet** sich das **Rauchen** mit ganz bestimmten **Momenten**:



Wenn Sie aufhören, fehlt nicht nur die Zigarette - sondern **etwas, das Körper und Alltag lange gewohnt waren.**

Deshalb fühlen sich viele Menschen beim Rauchstopp:

1. unruhig
2. angespannt
3. gereizt
4. unsicher

Das ist kein Zeichen von Schwäche. **Es ist eine normale Reaktion auf den Entzug.**



Wie stark bin ich eigentlich abhängig?

Machen Sie einen kurzen Selbsttest auf:
www.ratiopharm.de/rauchfrei

Was normal ist – und wieder vorbeigeht.

Typische körperliche Reaktionen sind zum Beispiel:



Unruhe oder Nervosität



Schlafstörungen



Kopfschmerzen



veränderter Appetit

In den ersten Tagen nach dem Rauchstopp reagiert der Körper **besonders stark**. Das Verlangen kann intensiv sein, die Gedanken kreisen oft um die Zigarette.

Auch Gedanken wie diese sind **ganz normal**:

Ich halte das nicht aus.

Eine Zigarette würde mir jetzt helfen.

Vielleicht schaffe ich es doch nicht.

Wichtig zu wissen:

Das Verlangen kommt **in Wellen**. Es bleibt nicht dauerhaft gleich stark. Es **ebbt wieder ab!** Viele körperliche Entzugssymptome **lassen nach einigen Tagen deutlich nach**. Die **Gewohnheit im Kopf braucht länger**. Aber auch sie verändert sich – Schritt für Schritt.

Sie müssen das **nicht allein** schaffen!

Unterstützung – Schritt für Schritt.

Viele Menschen versuchen, allein mit Willenskraft aufzuhören. Das gelingt nur wenigen dauerhaft – **besonders bei langjährigem, starkem Rauchen**. Deshalb kann eine **begleitende medikamentöse Unterstützung** sinnvoll sein und wird von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt individuell für Sie verordnet.

Im Gespräch wird gemeinsam entschieden, ob diese Unterstützung für Sie geeignet ist. Ein **Nikotinabhängigkeitstest** kann dabei helfen, die Stärke der Abhängigkeit besser einzuschätzen – er ist eine Orientierungshilfe im Beratungsgespräch.

Eine **medikamentöse Begleitung** unterstützt den Rauchstopp, indem es:

1. das **Verlangen nach einer Zigarette abschwächen kann**
2. **Entzugssymptome reduzieren kann**
3. das **Belohnungsgefühl** beim Rauchen **verringert**

Bei Fragen oder Unsicherheiten **hilft Ihre Arztpraxis oder Apotheke weiter**.

Wenn **das Verlangen** kommt.

Diese Momente kennt fast jede und jeder, der aufhört zu rauchen. Sie kommen plötzlich – und fühlen sich oft sehr stark an.

Was sich bewährt hat:

Ruhig atmen

Langsam durch die Nase ein, durch den Mund aus. Ein **paar tiefe Atemzüge** können den Druck spürbar senken.

Ablenkung statt Diskussion

Nicht überlegen, ob Sie rauchen „dürfen“. **Tun Sie etwas anderes:** aufstehen, Wasser trinken, kurz bewegen.

Ersetzen Sie vertraute Rauchmomente bewusst: z. B. stattdessen **Gedanken notieren** oder kurz nach draußen gehen.

Neue Rituale

Erinnern Sie sich:

Das Verlangen geht vorbei – auch wenn es sich gerade anders anfühlt.

Gedankenanker

Digitale Unterstützung kann zusätzlich helfen.

Manche Menschen profitieren von **Apps zur Rauchentwöhnung**.

Apps:

- NichtraucherHelden
- Smoke Free
- QuitNow

Sie bieten **Erinnerungen, Motivationsimpulse oder Fortschrittsanzeigen**.

Veränderung passiert oft leise.

Viele positive Effekte stellen sich früher ein, als man denkt – werden aber leicht übersehen.

Zum Beispiel:



freiere Atmung



besserer Geruchs- und Geschmackssinn



weniger Husten



mehr Energie

Auch innerlich verändert sich etwas:

1. mehr Kontrolle
2. mehr Vertrauen
3. und Stolz auf jeden rauchfreien Tag

Denken Sie immer dran: **Es wird Tag für Tag besser!**

Bleiben Sie dran.

Es wird **Tage** geben, an denen es **leicht fällt**.
Und Tage, an denen es **schwer ist**. Beides gehört dazu.

Wenn Zweifel kommen, **holen Sie sich Unterstützung**.
Ihre Ärztin, Ihr Arzt oder das Team in Ihrer Apotheke beraten Sie gerne.
Fragen stellen ist kein Zeichen von Schwäche - sondern von Verantwortung.

- Sie gehen einen wichtigen Schritt für sich.
- Das muss nicht immer gleich perfekt klappen.

Aber **jeder rauchfreie Tag zählt!**

Platzhalter FSC

Diese Unterlage wurde auf Papier aus 100 % Altpapier aus nachhaltiger Forstwirtschaft gedruckt.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.