



gesundleben
Apotheken

Und was sind deine Ziele für 2021? Jetzt nicorette® kaufen und 5 € Gute-Vorsätze-Rabatt erhalten!¹

„Endlich rauchfrei werden!“ – dein guter Vorsatz für das neue Jahr ist gefasst? Damit ist der erste Schritt in Richtung Rauchfreiheit getan. Motivation und der eigene Wille sind wichtige Voraussetzungen, wenn es ans Aufhören geht. Aber es ist nicht leicht, den guten Vorsatz auch wirklich in die Tat umzusetzen und langfristig dabeizubleiben. Das Aufgeben von Gewohnheiten und der körperliche Entzug stellen eine große Herausforderung dar.

Nikotinersatzprodukte von nicorette®, wie zum Beispiel das **nicorette® Spray**, helfen dir, indem sie die Entzugserscheinungen spürbar lindern. Insbesondere in kritischen Situationen ist das nicorette® Spray eine hilfreiche Unterstützung.

Es lindert dein Rauchverlangen in nur 30 Sekunden mit 2 Sprühstößen – klinisch belegt!

Setze deinen guten Vorsatz in die Tat um und starte rauchfrei in das neue Jahr – mit deiner Willenskraft und nicorette®!

nicorette® unterstützt dich jetzt dabei mit einem 5 € Gute-Vorsätze-Rabatt beim Hochladen deines Kassenbons auf nicorette.de!¹



Anzeige

23% sparen!

29,89
~~38,94**~~

Grundpreis: 226,44 € pro 100 ml

Nicorette® Mint Spray, 1 mg/Sprühstoß 13,2 ml*

Behandlung der Tabakabhängigkeit bei Erwachsenen durch Linderung der Nicotinentzugssymptome, einschließlich des Rauchverlangens, beim Versuch, das Rauchen sofort aufzugeben, oder zur Verringerung des Zigarettenkonsums (Rauchreduktion), um auf diesem Weg den Rauchausstieg zu erreichen. Die komplette Einstellung des Rauchens sollte das endgültige Ziel sein. Warnhinweis: Enthält Ethanol, Propylenglycol und Butylhydroxytoluol.

Wirkstoff: Nicotin.

Jetzt sichern!

5 EURO

nicorette® Gute-Vorsätze-Rabatt¹

Und so geht's:

1.

nicorette® Produkt kaufen

2.

Foto des Kassenbons auf nicorette.de hochladen

3.

5 € Rabatt per Banküberweisung oder PayPal erhalten

¹ Beim Kauf von nicorette® Sprays, einer Großpackung Kaugummi, von Pflastern, einer Großpackung Lutschtabletten oder des Inhalers den Kassenbon bis zum 28.02.2021 auf nicorette.de hochladen und 5 € Rabatt erhalten. Pro Person ist nur eine Teilnahme im Aktionszeitraum möglich. Teilnahme nur mit Wohnsitz in Deutschland, außer Mitarbeiter der Johnson & Johnson GmbH oder ihrer verbundenen Unternehmen. Gilt nicht für importierte Produkte. Weitere Informationen finden Sie auf www.nicorette.de.

Endlich rauchfrei?

Neues Jahr, neues Ich. Hinter dieser Redensart steht oft ein ganz besonderer Vorsatz: der Rauchstopp. Und tatsächlich fällt es vielen leichter, zu einem konkreten Anlass mit alten Gewohnheiten zu brechen. Doch ist das Aufhören dabei nur das eine. Die wirkliche Herausforderung ist, langfristig tabakfrei zu bleiben.

Ihre Motivation ist die Basis – wie Sie Ihr Rauchverlangen kontrollieren können:

Geht es ans Aufhören, sind gute Vorsätze ein guter Start. **Wichtiger aber sind Ihre Motivation und Ihr Wille.** Denn der Zigarette beim ersten Mal dauerhaft abzuschwören, gelingt ohne Hilfsmittel nur bei etwa 3–5 % aller Versuche. Das liegt daran, dass Sie gleich **zwei Abhängigkeiten** auf einmal besiegen müssen: **die physische und die psychische.** Der körperliche Entzug und das Ändern alter Gewohnheiten kosten dabei häufig viel Kraft und Durchhaltevermögen. **Nikotinersatzprodukte können Sie dabei unterstützen.**

Psychische Abhängigkeit – neue Gewohnheiten schaffen

Raucher pflegen häufig feste **Rituale**. Sei es die Zigarette zum morgendlichen Kaffee, im Auto, in der Pause, nach dem Essen oder beim abendlichen Kneipenbesuch mit Freunden. Unser Gehirn verbindet diese Situationen fest mit dem Rauchen. Denn mit jeder Zigarette stellt sich ein kleines **Belohnungsgefühl** ein. Nach nur etwa sieben Sekunden aktiviert das enthaltene Nikotin das Belohnungszentrum in unserem Gehirn. Dieses Gefühl, diesen Kick vermissen Raucher nach dem Aufhören meist besonders. **Schaffen Sie neue Rituale!**

Nikotinsucht – die körperliche Abhängigkeit besiegen

Nikotin ist einer der Hauptgründe, der Raucher zur Zigarette greifen und schädliche Stoffe inhalieren lässt. Anders gesagt: **Nikotin hält die Abhängigkeit aufrecht**, da es Rauchen „belohnt“, Nichtraucher „bestraft“. Denn mit dem Rauchstopp fällt auch die Nikotinkonzentration im Körper ab. Damit steigt das Verlangen nach einer Zigarette bzw. Nikotin und kann zu einem Moment der Schwäche führen. **Aber halten Sie durch.**

Entzugserscheinungen beim Aufhören – wie Sie trotzdem stark bleiben

Erst wenn Sie weniger oder gar nicht mehr rauchen, werden Sie Ihre **körperliche Abhängigkeit** wirklich bemerken. Sie haben Ihren Körper sozusagen an eine bestimmte Menge Nikotin gewöhnt, ohne das er nun mit Entzugserscheinungen reagiert. Typisch sind erhöhte Reizbarkeit, gesteigerter Appetit, Nervosität und das Verlangen nach einer Zigarette. **Erkennen Sie diese Symptome als normal an und erinnern Sie sich in diesen Momenten daran, warum Sie aufhören möchten zu rauchen.**

Fragen Sie uns gerne in unserer Apotheke! Wir beraten und unterstützen Sie mit großer Empathie und unserem Fachwissen!