**Start in die Reisesaison und Weltnichtraucher-tag: So gelingt die langfristige Rauchfreiheit**

**Apothekenkunden individuell unterstützen ­ mit kompetenter Beratung und effektiven Nikotinersatzprodukten von NICORETTE®**

**Neuss, 26.04.2018 – Viele der ungefähr 20 Millionen Raucher in Deutschland möchten das Rauchen aufgeben, schaffen es jedoch im Alltag nicht. Am besten eignet sich ein fester Zeitpunkt für den „Schlussstrich“. Als Startschuss in ein rauchfreies Leben bietet sich z. B. der Weltnichtrauchertag am 31. Mai an. Auch die bevorstehende Urlaubszeit ist dafür geeignet, da im Urlaub fernab der Routine viele der gewohnten Rauchsituationen ausbleiben. Zentrale Anlaufstelle für Informationen rund um den Rauchstopp ist die Apotheke – eine kompetente Beratung in der Apotheke kann Kunden entscheidend auf dem Weg in die Rauchfreiheit unterstützen.****[[1]](#endnote-2) Im Vergleich zum Rauchverzicht mit reiner Willenskraft können Nikotinersatzpräparate die Erfolgschancen auf langfristige Rauchfreiheit um das Doppelte erhöhen.[[2]](#endnote-3)**

**Mit 5 Darreichungsformen (Kaugummi, Spray, TX Pflaster, Lutschtablette, Inhaler) und Kombinationsmöglichkeiten bietet NICORETTE® das umfangreichste Angebot an Nikotinersatzprodukten und ist die Nr. 1 in der Raucherentwöhnung.[[3]](#footnote-2)**

Rauchen macht im doppelten Sinne abhängig. Zum einen sorgt das Nikotin für eine körperliche Abhängigkeit, zum anderen hat das Rauchen eine psychische Komponente: die „Macht der Gewohnheit“. Diese psychische Abhängigkeit äußert sich dadurch, dass bestimmte Alltagssituationen, wie z. B. die Pause mit den Kollegen, mit dem Rauchen verknüpft werden. Diese Schlüsselreize lösen so unabhängig vom Nikotinspiegel immer wieder Rauchverlangen aus.[[4]](#endnote-4)

**„Break the habits“: Entspannt in die Rauchfreiheit**

Der Urlaub als Auszeit vom gewohnten Umfeld ist ein idealer Zeitpunkt für den Start in die Rauchfreiheit. Denn fernab der täglichen Routine ist es deutlich einfacher, Gewohnheiten zu ändern[[5]](#endnote-5): „Break the habits“! Es fehlen die alltäglichen Rauchsituationen, in denen sich der Griff zur Zigarette für den Raucher zum Ritual entwickelt hat. So kann im Urlaub die erste Woche ohne Zigarette, in der die Entzugserscheinungen sehr stark und die Umstellung der Gewohnheiten besonders schwierig sind, leichter überstanden werden. Wer diese erste kritische Woche ohne Zigarette übersteht, hat eine 9x höhere Chance langfristig rauchfrei zu bleiben.[[6]](#endnote-6),[[7]](#footnote-3) Der Weltnichtrauchertag am 31. Mai bietet einen weiteren Anlass in der Apotheken-Beratung, den Fokus auf das Thema Raucherentwöhnung zu richten.

**Nikotinersatzprodukte sind wirksam und sicher**

Die Wirksamkeit und Sicherheit der Nikotinersatztherapie (NET) werden durch die aktuelle S3-Leitlinie[[8]](#endnote-7) zur Tabakentwöhnung bestätigt. Sie empfiehlt die NET als Therapie erster Wahl für aufhörwillige Raucher. Nikotinersatzprodukte, z. B. von NICORETTE®, helfen auf dem Weg in die Rauchfreiheit, indem sie die körperlichen Entzugserscheinungen lindern und den Entwöhnungsprozess erleichtern. Ohne den Stress durch die körperlichen Entzugssymptome können sich aufhörwillige Raucher voll und ganz auf die Änderung ihrer Gewohnheiten konzentrieren. Zu beachten ist, dass alle NICORETTE® Produkte ausreichend lange und in ausreichend hoher Dosierung angewendet werden sollen, um Rückfälle zu vermeiden und eine dauerhafte Rauchfreiheit zu erlangen. Nur eine richtige Anwendung der Produkte über den vorgesehenen Zeitraum hinweg maximiert die Effektivität von NICORETTE®. Die empfohlene Therapiedauer beträgt mindestens 12 Wochen, da es auch in etwa so lange dauert, seine Gewohnheiten dauerhaft umzustellen. Auch wenn der Rauchverzicht allmählich leichter fällt, sollte die Nikotinersatztherapie nicht vorzeitig abgebrochen werden.

Insbesondere in der ersten Therapiewoche ist es für aufhörwillige Raucher wichtig, Nikotinersatzprodukte in ausreichender Menge griffbereit zu Hause zu haben. Hierfür eignen sich besonders die NICORETTE® Vorteilspackungen, die auch für den Urlaub ausreichend bevorratet werden sollten (NICORETTE® Spray Doppelpack, NICORETTE® Kaugummi 105 Stück und NICORETTE® Lutschtablette 4x20 Stück).

**NICORETTE**® **Spray: Die schnelle Akuthilfe, die bereits nach 60 Sekunden wirkt[[9]](#footnote-4)**

Das einzigartige NICORETTE® Spray bietet im Akutfall eine schnelle und effektive Hilfe, die bereits nach 60 Sekunden wirkt. Mit nur 1 bis 2 Sprühstößen kann das Rauchverlangen gelindert werden – auch in kritischen Situationen, in denen der Griff zur Zigarette unmittelbar bevorstünde. So kann ein Rückfall, gerade in stressigen Momenten, effektiv vermieden werden. Das praktische Format des NICORETTE® Sprays macht die Anwendung zudem sehr einfach und diskret und eignet sich für unterwegs. Im Doppelpack mit 2 Spendern à 150 Sprühstößen eignet sich dieses perfekt als Urlaubs- und Reiseformat für ca. 20 Tage.[[10]](#footnote-5)

**NICORETTE**® **Kaugummi: In 3 Geschmacksrichtungen und als Großpackung erhältlich**

Das NICORETTE® Kaugummi liefert schnell und individuell Nikotin und unterstützt aufhörwillige Raucher dabei, aktiv gegen Entzugserschei­nungen anzukämpfen. Die NICORETTE® Kaugummis sind sowohl für den sofortigen als auch für den schrittweisen Rauchausstieg geeignet. Verfügbar sind verschiedene Dosierungen (2 mg und 4 mg) sowie Geschmacksrichtungen (whitemint, freshmint, freshfruit). Die Kaugummis sind neben der 30 Stück Packung auch als bedarfsgerechte Großpackung mit 105 Stück erhältlich.

**NICORETTE® Lutschtablette: Diskret für Reise und Urlaub**

In ihrer cleveren Box für unterwegs passt die NICORETTE® Lutschtablette in jede Hosentasche und ist die ideale Lösung für alle, die sich auch unterwegs diskret vor Rauchverlangen schützen wollen. Erhältlich als 2 mg und als 4 mg Dosierung in der Geschmacksrichtung freshmint. Die Packungsgröße mit 4 Spendern à 20 Lutschtabletten reicht für ca. eine Woche.[[11]](#footnote-6)

**Interaktive Online-Plattform: Trainings und Unterstützungs-materialen für die kompetente Beratung**

Eine kompetente Kundenberatung durch das Apotheken-Fachpersonal ist eine entscheidende Unterstützung auf dem Weg in die Rauchfreiheit.1 Die Trainingsdatenbank der PHARMAGENIUS™ Plattform bietet in abwechslungsreichen Online-Schulungen medizinische Hintergründe und Informationen zu Therapieoptionen. Es stehen 2 Trainings zur Auswahl, um die Sicherheit in der Raucherberatung zu fördern:

* **NICORETTE**® **Basis-Training**: NICORETTE® Raucherberatung und Tabakentwöhnung in der Apotheke. Vermittlung von Grundlagen aus dem Gebiet der Raucherentwöhnung.
* **NICORETTE**® **Experten-Training**: Maßgeschneiderte Therapieoptionen für jeden Rauchertyp (Training beinhaltet Kombi-Therapie).

Die kostenlose Plattform der Johnson & Johnson GmbH kann bequem zuhause oder unterwegs genutzt werden. Eine Registrierung erfolgt über <https://www.pharmagenius.de/>. Interaktiv aufbereitete Inhalte mit Animationen, Patientenbeiträgen sowie beispielhaft dargestellten Beratungsgesprächen sorgen dabei für viel Praxisnähe. Die erfolgreiche Teilnahme eines Produkttrainings oder eines zertifizierten Trainings (bis zu 2 Punkte pro Training) wird mit einer Urkunde belohnt.

Darüber hinaus bietet die PHARMAGENIUS™ Plattform Apotheken die Möglichkeit **Unterstützungsmaterialien für die Beratung** zum Rauchausstieg **kostenlos** zu bestellen. Auch der Download von Produktabbildungen und Pflichtangaben sowie aktuellen Studien ist über die Plattform möglich. Per Email Newsletter werden Sie über Neuigkeiten und Unterstützungsangebote informiert.

Weitere unabhängige, zertifizierte und kostenfreie Webinare gibt es unter <https://jnj.medcram.de/> – darunter zum Thema „Kompetenz: Raucherberatung“. Der Verweis auf Informations- und Serviceangebote wie [www.nicorette.de](http://www.nicorette.de) kann die Beratung in der Apotheke abrunden – hier kann u.a. mit Hilfe eines Produktfinders das individuell am besten passende Präparat bestimmt werden.

**5 Tipps an Kunden für die Raucherentwöhnung im Urlaub**

* **Gute Vorbereitung ist essentiell!**
* Für extra Motivationsschub: Gründe für Rauchausstieg schriftlich festhalten und regelmäßig anschauen.
* Zudem sinnvoll: Nikotinersatzprodukte, z. B. von NICORETTE®, in die Reiseapotheke packen.
* **Gezielt Nichtraucherbereiche aufsuchen!**
* Orte mit Rauchverbot gezielt aufsuchen, um Rauchverzicht als Chance anzusehen.
* **Gesund und bewusst ernähren!**
* Rauchverlangen nicht mit Essen kompensieren, besser andere Möglichkeiten zur Ablenkung finden
* Ideal: viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und speziell Bitterstoffe, z. B. in vielen Salatsorten oder Gewürzen (unterstützen Entgiftungsorgane) sowie viel Wasser.
* Verzicht auf: Weizenprodukte, Süßigkeiten und fettiges Essen.
* **Regelmäßige Bewegung!**
* Viel Bewegung erleichtert Rauchausstieg (Stressabbau, Fitnesserhöhung).
* Gerade im Urlaub: viel Zeit für sportliche Outdoor-Aktivitäten nutzen – Hauptsache Bewegung!
* **Auf die Zeit nach dem Urlaub vorbereiten!**
* Bereits vor dem Urlaub überlegen: Alltagssituationen, die Sie mit dem Rauchen verbinden und mögliche Vermeidungs- oder Ablenkungsstrategien für diese Situationen (z. B. Lieblingslied hören, Obst essen oder bei akutem Rauchverlangen zuckerfreie Kaugummis kauen).

**Johnson & Johnson Sommer Promotion 2018:
Starke POS-Materialien mit Mehrwert für Ihre Kunden**

Im Rahmen der Aktion „Reisen wie die Weltmeister“ sind für eine kompetente Beratung vor der Reisesaison u.a. ab Ende Mai erhältlich:

- Attraktives Display für den HV-Tisch

- Praktische Checklisten für Reisende

- Kartenspiele

- Teilnahmekarten für das Sommergewinnspiel

Zudem gewinnen die 50 schönsten Reiseapotheken-Schaufenster attraktive Preise!

Zeichen (inkl. Leerzeichen): 7.055

Die Marke **NICORETTE®** ist im Vertrieb der Johnson & Johnson GmbH. Das Unternehmen ist die deutsche Tochter des gleichnamigen globalen Konzerns. Die Johnson & Johnson GmbH steht für den Geschäftsbereich Consumer in Deutschland. Mit rund 134.000 Mitarbeitern in mehr als 260 Firmen zählt Johnson & Johnson zu den weltweit größten Gesundheitsunternehmen. Im Mittelpunkt steht eine starke Kultur der Fürsorge. Das Statement of Caring fasst dieses Selbstverständnis in Worte: „Für die Welt sorgen … beim Einzelnen beginnen©“. Mit den Geschäftsfeldern Consumer, Pharmaceuticals und Medical Devices setzte der 1886 gegründete Konzern 2017 weltweit rund 76,5 Milliarden US-Dollar um. In Deutschland ist das Unternehmen im Bereich Consumer mit einer Vielzahl bekannter Konsumgütermarken und rezeptfrei erhältlicher Arzneimittel vertreten, unter anderem in den Bereichen Frauenhygiene, Gesichts- und Körperpflege sowie Schmerzlinderung und Raucherentwöhnung.

**Mehr zur Johnson & Johnson GmbH unter** [**www.jnjgermany.de**](http://www.jnjgermany.de/index.php?id=103&no_cache=1&urlfwd=http%3A%2F%2Fjnjgermany.de%2F&target=_blank)

**Mehr zu NICORETTE® unter** [**www.nicorette.de**](http://www.nicorette.de)

**Unser Service für Journalisten:**

Sie haben Fragen zu NICORETTE® oder benötigen einen Experten zum Thema Raucherentwöhnung? Wir helfen Ihnen gerne weiter:

**Kontakt:**

**MW Office PR**

**Steinheilstraße 10**

**85737 Ismaning**

Nico Geigant Tel.: +49 (0)89-96086-365

 E-Mail: nico.geigant@mwoffice.de

Andrea Göser Tel.: +49 (0)89-96086-369

E-Mail: andrea.goeser@mwoffice.de

Quellen:

1. Costello MJ et al. Effectiveness of pharmacist counseling combined with nicotine replacement therapy: a pragmatic randomized trial with 6.987 smokers. Cancer Causes Control 2011; 22:167-180. [↑](#endnote-ref-2)
2. Fiore MC, Jaén CR, Baker TB et al. Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update. Clinical Practice Guideline. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services. Public Health Service. May 2008. [↑](#endnote-ref-3)
3. Abverkaufszahlen in Stück Raucherentwöhnungsprodukten, IH Deutschland, Stand April 2018. [↑](#footnote-ref-2)
4. Dawkins L. Why is it so hard to quit? The Psychologist 2013; 26(5):332-335. [↑](#endnote-ref-4)
5. Wood W et al. Changing Circumstances, Disrupting Habits. J Pers Soc Psychol 2005; 88(6):918-933. [↑](#endnote-ref-5)
6. Tonnesen P et al. Higher dosage nicotine patches increase one-year smoking cessation rates: results from the European CEASE trial. Eur Respir J 1999; 13:238-246. [↑](#endnote-ref-6)
7. Abstinenz nach einem Jahr [↑](#footnote-ref-3)
8. Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). S3-Leitlinie “Screening, Diagnostik und Behandlung des schädlichen und abhängigen Tabakkonsums”. AWMF-Register Nr. 076-006. Stand: 23.1.2015. [↑](#endnote-ref-7)
9. Mit 2 x 1 mg/Sprühstoß. [↑](#footnote-ref-4)
10. Bei einer durchschnittlichen Verwendung von ca. 15 Sprühstößen pro Tag. [↑](#footnote-ref-5)
11. Bei einer Verwendung von 10 Lutschtabletten pro Tag. [↑](#footnote-ref-6)