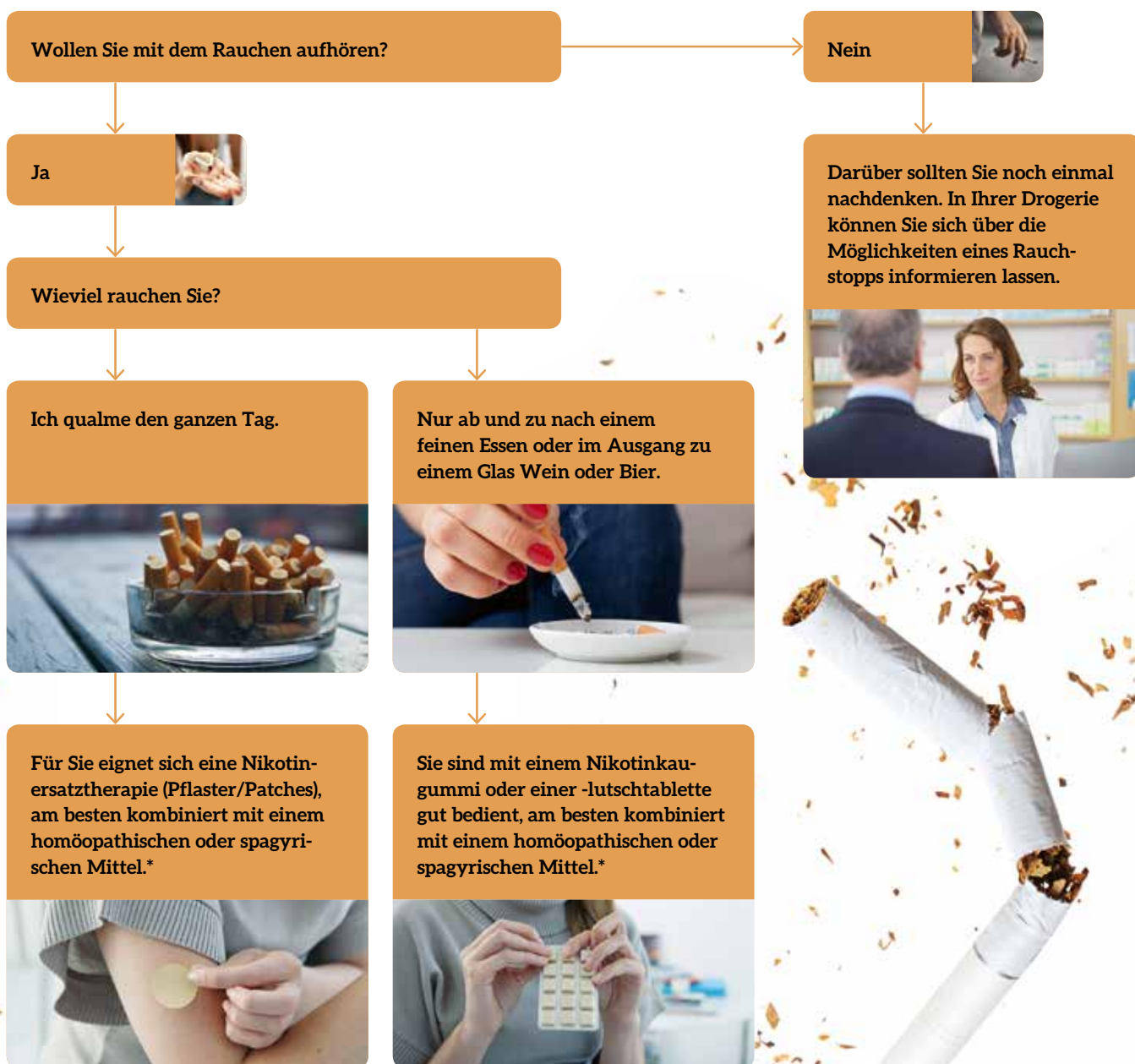


Der Rauchstopp startet in der Drogerie

Aufhören zu rauchen, ist wohl der beliebteste Vorsatz zu Silvester – und der am häufigsten gebrochene. Finden Sie heraus, welches die beste Methode für Sie ist!

Text Bettina Epper Fotos fotolia, Susanne Keller



* Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten

Slavica Milutinovic

Die 34-jährige Slavica Milutinovic ist seit 2011 Mitglied der Geschäftsleitung in der Einsiedler Apotheke Drogerie in Einsiedeln (SZ). Ihre Spezialgebiete sind Selbstmedikation, gesunde Ernährung, natürliche Schönheit. www.einsiedlerdrogerie.ch



Drogistin Slavica Milutinovic, Mitglied der Geschäftsleitung in der Einsiedler Apotheke Drogerie, hat für Sie die Hilfsmittel für den Rauchstopp aus der Drogerie übersichtlich zusammengestellt. Die Mittel sind für erwachsene Raucher geeignet. «Was für wen passt, ist individuell aber verschieden, am besten lassen Sie sich in der Drogerie beraten.» Drogistin Milutinovic empfiehlt zur Nikotinersatztherapie ein homöopathisches Mittel oder einen spagyrischen Spray. «Wenn dazu noch der Wille da ist, stehen die Chancen ganz gut. Und wenn es nicht klappt: Versuchen Sie es wieder! Ein Rauchstopp braucht Zeit.»

Nikotinersatztherapien

Kaugummi/Lutschtabletten/Sublingualtabletten (schmelzen unter der Zunge) geben Nikotin ab, was Entzugssymptome wie Ruhelosigkeit, Nervosität oder depressive Verstimmungen vermindert und so hilft, das Suchtverhalten zu reduzieren. Sie kommen in Situationen, in denen typischerweise zur Zigarette gegriffen wird (Stress, Langeweile...), zum Einsatz.

- **Vorteil:** Praktisch für unterwegs, Nikotin nur bei Bedarf.
- **Nachteil:** Können abhängig machen.
- **Geeignet** eher für Raucher, die nur zu bestimmten Gelegenheiten oder Tageszeiten rauchen.
- **Wichtig:** Nikotinkaugummi langsam kauen, damit sie wie gewünscht wirken.

Pflaster/Patches geben 16 bis 24 Stunden lang permanent Nikotin über die Haut ab. Es gibt sie in verschiedenen Dosierungen.

- **Vorteil:** Nikotindosierung erfolgt gleichmässig. Einmal am Morgen aufgeklebt, hält es den ganzen Tag.
- **Nachteil:** Wegen der permanenten Abgabe merkt man nicht, ob man genug Nikotin bekommt und die Dosis verringern könnte. Das Rauchen muss vollständig eingestellt werden.

- **Geeignet** für (starke) Raucher, die über den ganzen Tag in mehr oder weniger gleich langen Abständen rauchen.

Inhalator: Durch Saugen am Mundstück verdampft eine bestimmte Menge Nikotin und wird über die Mund- und Rachenschleimhaut vom Körper aufgenommen.

- **Vorteil:** Man führt den Inhalator wie eine Zigarette zum Mund. Wirkt sehr schnell.
- **Nachteil:** Anwendung gewöhnungsbedürftig, da nicht inhaliert, sondern nur gepafft werden sollte.
- **Geeignet** für Raucher, die die Hand-zu-Mund-Bewegung vermissen.

Komplementärmedizin

Homöopathie hilft auf die sanfte Art, das Suchtverhalten zu reduzieren. Hilfreich sind zum Beispiel Nux vomica, Okoubaka, Tabacum.

- **Vorteil:** Keine Nebenwirkungen, sanfte Dosierung.
- **Nachteil:** Als Alleinmittel eventuell zu schwach.
- **Geeignet** für leichte Raucher oder als Ergänzung zu Nikotinersatztherapie.

Spagyrik stärkt die Nerven, beruhigt und wirkt ausleitend. Hilfreich sind zum Beispiel Mischungen mit Avena sativa, Coffea arabica, Nicotiana tabacum, Acorus calamus, Strychnos nux vomica.

- **Vorteil:** Keine Nebenwirkungen.
- **Nachteil:** Als Alleinmittel eventuell zu schwach.
- **Geeignet** als Ergänzung zu Nikotinersatztherapie.

neo-angin® protect

Bei Heiserkeit und Halskratzen.



DOETSCH GRETHER

Das neo-angin® protect Spray lindert effektiv Heiserkeit, Halskratzen, Hustenreiz sowie trockenen Mund und Rachen. Es befeuchtet die Schleimhäute, unterstützt den Regenerationsprozess und reduziert auch allergiebedingtes Gaumenjucken. 100 % natürliche Inhaltsstoffe. Zuckerfrei. neo-angin.ch

Hydro-Complex 