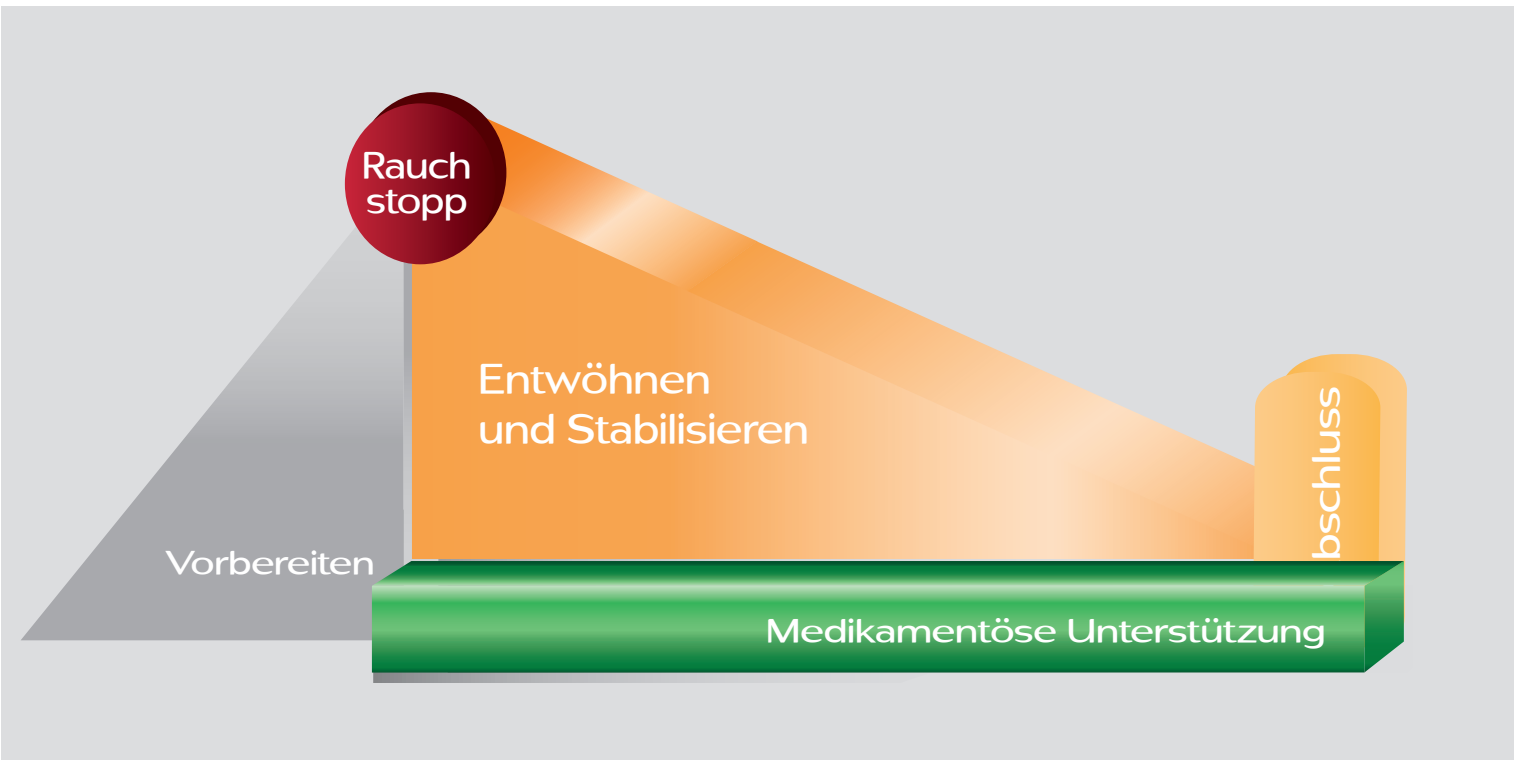




EINFACH ERFOLGREICH  
RAUCHFREI



## Medikamentöse Unterstützung

Nicotinersatztherapie:  
Rationale der Anwendung

Nicotinersatzprodukte:  
Auswahl, Anwendung  
und Dosierung

Andere Medikamente zur  
Tabakentwöhnung

## Die Nicotinersatztherapie

Die Wirksamkeit und Sicherheit der Nicotinersatztherapie wurde in mehr als 130 Studien belegt.<sup>2,3</sup> Alle Produkte sind rezeptfrei erhältlich.<sup>4</sup>

### Wirkweise:

Nicotinersatzprodukte enthalten therapeutisches Nicotin und ersetzen damit nach dem Rauchstopp für eine bestimmte Zeit das gewohnte Nicotin aus der Zigarette. So werden Rauchverlangen und typische Entzugsscheinungen reduziert sowie die Rückfallgefahr verringert. Die Anwendung der Produkte startet ab dem Rauchstoptag und wird über drei Monate, in allmählich absteigender Dosierung, geführt.

### Produkt wählen:

Nicotinpflaster<sup>1,2</sup> wird für alle Raucher mit regelmäßigem Rauchverhalten und ab einem Konsum von > 10 Zigaretten/Tag empfohlen.

Bei Pflasterunverträglichkeit (z.B. Allergie, chronische Hauterkrankungen) stehen als Alternativen Nicotinkaugummi (2 mg/4 mg) oder Inhaler zur Verfügung. Der Inhaler eignet sich v.a. für Personen, die nach einem Rauchstopp die „Hand-zu-Mund-Bewegung“ stark vermissen würden.

### Dosierung bestimmen:

„Wie viele Zigaretten rauchen Sie täglich?“

Rauchkonsum	≤ 20 Zig/Tag	> 20 Zig/Tag
Dosierung Nicotinpflaster	8 Wochen 15 mg 4 Wochen 10 mg	8 Wochen 25 mg 2 Wochen 15 mg 2 Wochen 10 mg
Bei starker Abhängigkeit	Nicotinkaugummi oder Inhaler ad lib. zusätzlich zum Nicotinpflaster <sup>2</sup>	

### Starke Abhängigkeit:

Hinweise sind z.B. sehr hoher Rauchkonsum (> 30 Zig/d), ein hoher Fagerström-Wert<sup>5</sup> oder stärkere Entzugsscheinungen beim letzten Rauchstoppversuch. Leitlinien empfehlen hier eine höher dosierte Nicotinsubstitution.<sup>2</sup>

➔ Anwendung und Dosierung siehe Rückseite

## Bupropion und Vareniclin

Beide Arzneimittel sind für die Tabakentwöhnung geeignet<sup>4</sup> und sind verschreibungspflichtig. Dosierungsempfehlungen gemäß Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft.<sup>1</sup>

Bupropion: Dosierung <sup>4</sup>	Vareniclin: Dosierung <sup>4</sup>
Vor Rauchstopp: Für die ersten 7 Tage 1 x 150 mg/Tag, dann Rauchstopp, ab dem 8. Tag 2 x 150 mg/Tag für 8 Wochen (zwischen den Einzeldosen muss eine Spanne von min. 8h liegen)	Vor Rauchstopp: für 3 Tage je 1 x 0,5 mg, dann für 4 Tage je 2 x 0,5 mg, dann Rauchstopp, dann ca. 12 Wochen Fortführung mit 2 x 1 mg (bzw. 1 x 1 mg bei Kreatinin-Clearance < 30 ml/min.)
Tipp: Die 2. Tablette am Nachmittag/frühen Abend einnehmen - so können Nebenwirkungen auf den Schlaf (Insomnie, lebhaftere, z.T. bedrohliche Träume) minimiert werden.	Tipp: Die Tablette nach dem Essen und mit viel Flüssigkeit einnehmen, das beugt Übelkeit vor. Cave: Patienten mit psychiatrischen Erkrankungen

# Nicotinersatztherapie (NET)

## Fragen und Antworten

### Warum braucht es Medikamente zur Unterstützung, der Wille genügt doch?

- Eine hohe Motivation ist eine notwendige Voraussetzung für den Erfolg, diese hält aber oft nur wenige Stunden oder Tage an.
- Medikamente wie z.B. Nicotinersatzprodukte verdoppeln die Chance auf dauerhafte Rauchfreiheit.<sup>1,3</sup>

### Wie helfen Nicotinersatzprodukte?

- Bei einem Rauchstopp kommt es aufgrund eines Nicotinabfalls zu Rauchverlangen und Entzugssymptomen, wie Unruhe, Gereiztheit oder Konzentrationsstörungen.
- Therapeutisches Nicotin in Form von Pflaster, Kaugummi oder Inhaler reduziert diese Symptome und beugt einem Rückfall vor.

### Ist Nicotin gesundheitschädlich?

- Der Wirkstoff Nicotin allein ist weder Krebs auslösend noch verursacht dieser Herz-Kreislauferkrankungen.
- Tabakrauch enthält jedoch über 4000 andere Inhaltsstoffe, von denen allein 70 als Krebs erregend eingestuft werden.
- Nicotinersatzprodukte enthalten nur Nicotin.

### Macht eine NET abhängig?

- Wird Nicotin über die Zigarette inhaliert, erreicht es innerhalb weniger Sekunden in hohen Konzentrationen das Gehirn, der Raucher verspürt einen „Kick“. Bereits wenige gerauchte Zigaretten können in die Abhängigkeit führen.
- Therapeutisches Nicotin dagegen wird langsam über die Haut bzw. Schleimhaut resorbiert und erzielt geringere Konzentrationen im Blut. Diese reichen aus, um Entzugssymptome zu reduzieren, lösen aber keine Sucht aus (s. Abb.).<sup>2</sup>
- Die NET ist wirksam und gut verträglich.

### Wie lange dauert die NET?

- Die NET dauert in etwa drei Monate. Durch die absteigende Dosierung entwöhnt sich der Körper langsam vom Nicotin, so dass die Therapie nach 12 Wochen beendet werden kann.
- In Einzelfällen kann eine längere Anwendung (bis 6 Monate) sinnvoll sein, um einem Rückfall vorzubeugen.<sup>2</sup>

## Wirkspiegel der Nicotinersatzprodukte

Nicotinpflaster, -kaugummi oder Inhaler ersetzen etwa 1/3 bis 2/3 des gewohnten Plasmanicotinspiegels, der vormals durch Rauchen erzielt wurde. Die erzielten Wirkspiegel reichen aus, um Entzugserscheinungen und Rauchverlangen deutlich zu reduzieren. Da die Resorption über die Haut oder Schleimhaut und nicht über die Lunge erfolgt, flutet das Nicotin langsam an, der sogenannte „Kick“ beim Rauchen entfällt. Die Anwendung der Nicotinersatzprodukte löst daher keine neue Abhängigkeit aus.

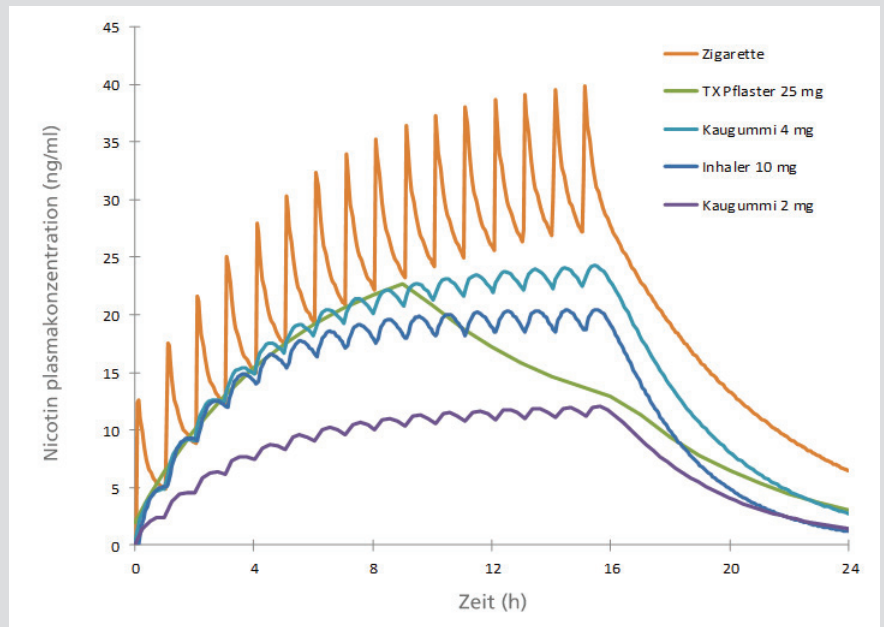


Abb.: Nicotinplasmakonzentrationen beim Rauchen (stündlich) oder bei Anwendung eines Nicotinersatzproduktes gemäß Empfehlung. McNeil Consumer Healthcare GmbH, Data on File



### Der Expertentipp: Auf die richtige Dosierung achten!

„Der häufigste Fehler bei der Nicotinersatztherapie ist die zu geringe Dosierung. Patienten äußern häufig Ängste gegenüber der Medikamentenanwendung oder befürchten Nebenwirkungen. Ich kläre daher meine Patienten genau über Sinn und Zweck der medikamentösen Unterstützung auf und betone zwei Prinzipien: Hoch genug dosieren (passendes Produkt, ggf. kombinieren) und lange genug anwenden (mind. 3 Monate)! Die richtige Anwendung beugt Entzugserscheinungen und damit einem Rückfall vor!“

Andreas Jähne, Psychiater

# Nicotinersatztherapie:

## Anwendung und Dosierung

Nicotinpflaster mit 25, 15 bzw. 10 mg:			Tipps zur Anwendung
Rauchkonsum	≤ 20 Zigaretten/Tag	> 20 Zigaretten/Tag	<p>In den ersten Behandlungswochen treten bei etwa 20% der Patienten leichte lokale Hautreaktionen wie Pruritus, Exantheme und Hautreizungen auf. Wichtig: Diese verschwinden meist nach einiger Zeit von alleine. Alternativen bei Pflasterallergie:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nicotinkaugummi</li><li>• Inhaler</li></ul>
Therapiedauer	12 Wochen (Dosierung absteigend)		
Dosierung	8 Wochen: Pflaster 15 mg 4 Wochen: Pflaster 10 mg	8 Wochen: Pflaster 25 mg 2 Wochen: Pflaster 15 mg 2 Wochen: Pflaster 10 mg	
Anwendung	Täglich ein Pflaster auf eine unbehaarte Hautstelle kleben Klebestelle täglich wechseln		
Max. Anw.dauer	6 Monate		
Starke Abhängigkeit	Hier empfehlen Leitlinien die zusätzliche Anwendung von Nicotinkaugummi oder Inhaler (ad lib.) zum Pflaster. <sup>2</sup>		

Nicotinkaugummi mit 4 bzw. 2 mg:			Tipps zur Anwendung
Rauchkonsum	≤ 20 Zigaretten/Tag	> 20 Zigaretten/Tag	<p>Häufige Nebenwirkungen sind anfangs Irritationen an der Mundschleimhaut sowie Dyspepsie, Nausea und Schluckauf. Um diese zu verhindern, sollte die richtige Kautechnik beachtet werden: Kauen bis ein pfeffriger Geschmack entsteht, pausieren, kauen usw. über insgesamt 30 Minuten.</p>
Therapiedauer	12 Wochen (Dosierung absteigend)		
Dosierung	12 Wochen: 2 mg	6 Wochen: 4 mg 6 Wochen: 2 mg	
	8 bis 12 Stück/Tag, max. 16 Einnahmen in festen Zeitabständen (stündlich) oder bei Rauchverlangen Nach ca. 6 Wochen die tägliche Anzahl reduzieren		
Anwendung	Über ca. 30 Minuten langsam kauen, pausieren, kauen Schneller Wirkungseintritt!		
Max. Anw.dauer	6 Monate, darüber hinaus als Rückfallprophylaxe einsetzbar		

Inhaler mit Kartuschen à 10 mg Nicotin und Mundstück			Tipps zur Anwendung
Rauchkonsum	≤ 20 Zigaretten/Tag	> 20 Zigaretten/Tag	<p>Lokale Nebenwirkungen wie Husten und Reizerscheinungen in Mund oder Hals werden anfangs sehr häufig beschrieben. Wird der Nicotindampf nur flach (wie beim Pfeifenrauchen, paffen) in die Mundhöhle gezogen, sind diese Reizwirkungen weniger ausgeprägt.</p>
Therapiedauer	18-20 Wochen (Dosierung absteigend)		
Dosierung	12 Wochen: 6-8 Patronen/Tag über weitere 6-8 Wochen Anzahl reduzieren	12 Wochen: 8-12 Patronen/Tag über weitere 6-8 Wochen Anzahl reduzieren	
Anwendung	Ungefähr 8- bis 10-mal häufiger am Inhaler ziehen, als beim Rauchen einer Zigarette. Eine Anwendung dauert ca. 10 bis 20 Minuten.		
Max. Anw.dauer	9 Monate		

### Herausgeber:

Johnson & Johnson GmbH  
Johnson & Johnson Platz 2  
41470 Neuss  
www.einfach-erfolgreich-rauchfrei.de

*Johnson & Johnson*