



Sie dürfen das Arzneimittel nach dem auf dem Beutel und der Fallschachtel nach „Verwendbar bis“ angegebenen Verfallsdatum nicht mehr anwenden. Das Verfallsdatum bezieht sich auf den letzten Tag des Monats.

#### Aufbewahrungsbedingungen

Nicht über 25 °C lagern!

#### Kindersicherheitshinweis:

Nicotin ist eine hochgiftige Substanz. Auch in einer Dosierung, die für Erwachsene während der Behandlung mit nikofrenon® 10 durchaus verträglich ist, kann Nicotin bei kleinen Kindern zu schweren Vergiftungsercheinungen führen, d. h. das spielerische Aufkleben von nikofrenon® 10 kann, wenn es nicht rechtzeitig bemerkt wird, für Kinder tödlich sein. Deshalb muss nikofrenon® 10 jederzeit für Kinder unerschikbaar aufbewahrt werden.

Nach Entfernen des transdermalen Pflasters von der Haut halten Sie es in der Mitte mit der Klebeschicht nach innen so zusammen, dass die beiden Hälften miteinander verkleben. Wählen Sie für die Beseitigung einen Ort, an dem es für Kinder unerschikbaar ist.

#### 6. WEITERE INFORMATIONEN

##### Was nikofrenon® 10 enthält:

- Der Wirkstoff ist Nicotin.
- 1 transdermales Pflaster enthält 17,5 mg Nicotin (durchschnittliche Wirkstoff-Freigabe auf der Haut 7 mg/24 Stunden).
- Die sonstigen Bestandteile sind:
  - Acrylat/Vinylacetat/Methacrylat-Copolymer; Glyceroltrifettsäureester; Methacrylat-Copolymer; PEG-Polymer; aluminiumbeschichtet; Viskose/Baumwoll - Vlies.

##### Wie nikofrenon® 10 aussieht und Inhalt der Packung

Das transdermale nikofrenon® 10 Pflaster ist ein rundes hautfarbenes Matrixpflaster. Die Schutzfolie ist viereckig, glänzt auf beiden Seiten und weist, um das Abziehen zu erleichtern, vom Rand einen einfachen Schnitt auf.

nikofrenon® 10 ist in Packungen mit 7, 14 oder 28 transdermalen Pflastern erhältlich.

#### Pharmazeutischer Unternehmer und Hersteller

RIEMSER Arzneimittel AG  
An der Wieck 7  
17493 Greifswald – Insel Riems  
fon +49 (0) 38351 76-0  
fax +49 (0) 38351 308

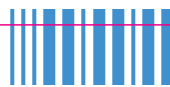
Diese Gebrauchsinformation wurde zuletzt überarbeitet im Februar 2009.

ARZNEIMITTEL FÜR KINDER UNZUGÄNGLICH AUFBEWAHREN!



1141742/12

RIEMSER



#### Erst der Wille ...

... sich mit seinen Gewohnheiten auseinanderzusetzen und sich dem Entzug zu stellen; zu diesem Entschluss „Herzlichen Glückwunsch“. Aufzuhören braucht Mut. „Nie mehr rauchen – für immer“ lautet die Lösung. Das verlangt Einsicht, Entschlusskraft, und Standhaftigkeit. Das kostet Willensstärke, aus dem Gewohnten auszuweichen. Ein mühsamer Weg! Wer ihn wagt, ob zum ersten oder zum x-ten, aber endgültig letzten Mal, muss wissen, was ihm bevorsteht und verarbeiten, was er zurücklässt.

#### Dann der Weg ...

Eine gute Raucherentwöhnungsmethode muss zu einem Dauererfolg führen und deshalb auf beide Formen der Abhängigkeit einwirken: die körperliche und die psychische. Tandem erfüllt diese Forderungen mit **nikofrenon** und dem Selbstkontroll-Programm mit den **„7 goldenen Regeln“**.

**nikofrenon**, die rauchfreie „Statt-Zigarette“, führt dem Körper die individuell gewohnte Nicotinmenge zu, präzise dosiert, per Pflaster über die Haut, direkt in den Kreislauf. **nikofrenon** sorgt für drei verschiedenen Pflasterstärken für einen allmählichen Ausstieg. Seine Anwendungsdauer beträgt 6 Wochen, höchstens drei Monate. Das Pflaster wird 24 Stunden lang auf die Haut – am besten auf Oberarm, Hüfte oder Rücken getragen und täglich gewechselt.

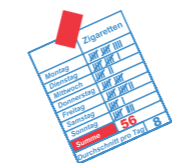
Mit den **„7 goldenen Regeln“** geht's an die Arbeit. Auf dass den festen Vorsätzen auch handfeste Taten folgen. Also: Rauchgründe auf den Prüfstand! Überflüssige Gewohnheiten an den Pranger! Die Tipps und Tests des folgenden Selbstkontroll-Programms helfen dabei. **Durchhalten lohnt sich!**

#### Die „7 goldenen Regeln“

##### 1. Die Zeiten sind ruhig? Lücken im Terminkalender?

Die Zeiten sind ruhig? Lücken im Terminkalender? Das wäre eine günstige Zeit, mit der Raucherentwöhnung anzufangen und, nicht überstürzt, aber auch nicht in weite Ferne verschoben, den ersten Nichtraucherstag im Kalender dick zu markieren. Bis zu diesem **Stichtag** helfen die „7 goldenen Regeln“, sich auf den Tag X vorzubereiten.

2. Jede Zigarette ein Strich. Wer Striche macht, merkt, wo er am leichtesten streichen kann. Kaum zu glauben, wie viele Zigaretten man unnötig und unbewusst, ohne jeden Anlass, einfach nur so, verqualmt.



3. Rauchgründe bewusst zu machen, ist ein wichtiger Schritt zur Einsicht und Selbstkontrolle. Denn wann einer raucht, aus welchem Anlass und wie viele, hängt mit seinem individuellen Seelenhaushalt und der jeweiligen **Situation** zusammen. Seine Rauchgewohnheiten zu kennen, hilft, sie besser in den Griff zu bekommen. Deshalb sollte man möglichst an einem Tag in der Woche und am Wochenende über Situation, Uhrzeit und jeweilige Anzahl der Zigaretten Protokoll führen und so seine persönliche Rauchdiagnose stellen.



##### 4. Es gibt unzählige Gründe, allgemeingültige und ganz persönliche, Nichtraucher zu werden. Eine Wunschliste anzulegen für die Zeit „danach“, macht neuen Mut.

Warum es sich für einen selbst lohnt, sollte man notieren, damit man sieht, wozu man sich plagt. Das persönlich wichtigste Motiv sollte einem schwarz auf weiß mindestens einmal täglich begegnen: an der Tür, hinter der Windschutzscheibe, auf dem Badezimmer-Spiegel oder an einem noch stilleren Ort.



5. Bewunderung oder Blamage? Endlich den anderen mal beweisen, wer man ist! Eine **Wette** macht's möglich und bezieht andere mit ein ins Abstinenzprogramm. Also: Man überlege sich ein echtes Opfer, eine Geldsumme zum Beispiel, deren Verlust wirklich weh tut, dazu Dauer und Enddatum der Durchhaltefrist und hinterlege das Ganze, auf einen Zeitel notiert, als Wettschein bei Freunden. Vielleicht findet sich ein entwöhnungswilliger Mitstreiter. Konkurrenz sport an. Wie steht man oder frau da, wann er es schafft, sie aber nicht, oder sie es schafft, er aber nicht?



6. In heiklen Situationen sind Ablenkungsmanöver besonders wichtig. Die Hauptsache ist, Hände, Körper und Kopf mit anderen Dingen zu beschäftigen. Bloß keine Langeweile aufkommen lassen! Auf der Suche nach guten **Alternativen** fürs Rauchen kann man sogar feststellen, dass Freiheit und Genuss sich nicht unbedingt ausschließen müssen. In der Freizeit sind Phantasie und Aktivität keine Grenzen gesetzt; aber auch dann, wenn man im Büro festsetzt, kann man sich manches zur Ablenkung einfallen lassen.



7. Erst mal tief Luft holen, wenn es kritisch wird, und dann entspannend ausatmen, und zwar keinen Quaal! Mehrere Wochen mindestens einmal täglich fünf Minuten lang geübt, schafft entspanntes Atmen die nötige Ruhe, auch mit besonders kritischen Momenten der Raucherentwöhnung fertig zu werden. Wie, das zeigt nachfolgende Übung:

1. *Aufrecht auf einen Stuhl mit Rückenlehne setzen. Kopf leicht nach vorne fallen lassen und die Hände locker auf die Oberschenkel legen, so dass die Handflächen nach oben zeigen.*

2. *Sich nur auf die Atmung konzentrieren und bewusst tief ein- und ausatmen. Nur auf den beruhigenden Rhythmus der Atmung achten.*

3. *Nach dem Ausatmen eine kurze Pause (ca. 2 bis 5 Sekunden) bis zum nächsten Atemzug einlegen. Das vertieft automatisch die Entspannung.*

#### Dann das Ziel ...

Ganz schön harte Arbeit, nicht schwach zu werden, aber Durchhalten lohnt sich, und es ist ein tolles Gefühl, es erreicht zu haben.



#### Hurra! Geschafft! Ich bin Nichtraucher.

**Zu guter Letzt ...** Wir hoffen, unsere Anregungen und Tipps sind eine Hilfe für Sie, und die Raucherentwöhnung mit dem „Tandem“ hat Sie überzeugt. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg, Mut und Kraft, Nichtraucher zu werden und es auf Dauer zu bleiben.

**nikofrenon® 10**

Wirkstoff: Nicotin

Transdermales Therapeutisches System (TTS) mit 10 cm<sup>2</sup> Freigabefläche

#### Zum Schluss noch einige wichtige Hinweise:

- Wählen Sie täglich eine neue Hautstelle für das Pflaster.
- Empfehlenswert ist ein Pflasterwechsel morgens nach dem Duschen; Hautstelle vorher gut abtrocknen.
- Alle fettenden Stoffe, die auf die Haut aufgebracht werden, können die Haftfähigkeit von Pflastern mindern.
- Duschen und Sport sind erlaubt.
- Überprüfen Sie die Haftung des Pflasters, und drücken Sie den Rand besonders sorgfältig fest.
- Rollen Sie das Pflaster nach der Anwendung zusammen, so dass es nicht mehr verwendbar ist.
- Auch benutzte Pflaster gehören nicht in Kinderhand.

