

Endlich aufhören!

Viele Kunden möchten zum Jahresbeginn das Rauchen aufgeben. Da der **Rauchstopp** in der Regel nicht leichtfällt, sollte er gut vorbereitet sein und am besten in einer stressfreien Zeit geschehen.



Die Nikotinentwöhnung zählt zu den Klassikern unter den guten Vorsätzen für das neue Jahr. Wer einen Rauchstopp anzielt, braucht einen starken Willen, denn der Abschied von der Zigarette ist aufgrund der psychischen und physischen Abhängigkeit oft alles andere als leicht. Doch das Ende des Tabakkonsums lohnt sich, denn laut Angaben des Bundesministeriums für Gesundheit ist Rauchen das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko in Deutschland – jährlich sterben hierzulande 120 000 Menschen an den Folgen des Tabakkon-

sums. Zukünftige Nichtraucher werden mit einer höheren Lebensqualität sowie mit der Aussicht auf ein gesünderes und längeres Leben belohnt.

Die ersten Schritte sind getan, wenn Raucher über ihr Gesundheitsverhalten nachdenken und sich das Ziel setzen, den Nikotinkonsum an den Nagel zu hängen. PTA und Apotheker sollten Aufhörwillige bei der Planung und Durchführung des Rauchstopps unterstützen und ihnen Ausstiegshilfen bei der Entwöhnung vorstellen, denn der Nikotinentzug ist ein schwieriges Unterfangen und geht nicht selten mit Rückschlägen einher.

Chemischer Cocktail Der Rauch einer Zigarette ist hochgradig ungesund, da darin mehr als 4000 chemische Substanzen enthalten sind, die teilweise hochgiftig oder sogar kanzerogen sind. Beispiele sind Blei, Cadmium, Arsen, Benzol, Nitrosamine, Kohlenmonoxid, Blausäure, Formaldehyd, Dioxin oder Ammoniak. Nach dem Abkühlen des Zigarettenrauchs lagert sich auch Teer, ein Kondensat, das sich beim Verbrennen von Tabak bildet, in den Atemwegen ab und beeinträchtigt die reinigende Funktion der Flimmerhärchen. Auf diese Weise wird eine wichtige Barriere gegen Krankheitserreger

oder Schadstoffe zerstört, folglich werden Raucher anfälliger für Atemwegserkrankungen. Ein Raucher, der täglich eine Schachtel Zigaretten konsumiert, nimmt jährlich eine Tasse Teer in die Lunge auf. Möglicherweise entwickelt sich der typische Raucherhusten, da der Körper versucht, den Teer auszuscheiden. Übrigens schadet jede Zigarette dem Organismus, denn der enthaltene Giftcocktail beeinträchtigt die Gesundheit und verkürzt das Leben. Langfristige Folgen sind Kurzatmigkeit, Herzinfarkt, Schlaganfall, Verstärkung von Asthma, Impotenz, Unfruchtbarkeit, COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung), Lungenkrebs sowie andere Krebsarten (Kehlkopf, Rachen usw.). Auch Raucher, die noch nicht an einer COPD erkrankt sind, weisen wesentlich häufiger Husten und Auswurf auf als Nichtraucher.

UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE BERATUNG

Ein Gespräch zum Rauchstopp könnte so ablaufen: Zugrunde liegt der Leitfaden der amerikanischen Gesundheitsbehörde (Public Health Service) aus dem Jahr 2000, bei dem man sich an den sogenannten fünf As orientiert:

- + **Ask (Rauchstatus erheben):** Sprechen Sie mit den Aufhörwilligen zunächst über die Rauchgewohnheiten. Sie können Ihre Kunden motivieren, ein Tagebuch über den Nikotinkonsum zu führen und zu notieren, welche Situationen sie besonders zum Rauchen verleiten.
- + **Advice (Empfehlung, das Rauchen aufzugeben):** Erklären Sie Rauchern die Risiken, die das Qualmen birgt. Raten Sie zu einem Verzicht.
- + **Assess (Grad der Motivation evaluieren):** Die Motivation von Aufhörwilligen ist eine wichtige Voraussetzung dafür, die Finger vom Glimmstängel zu lassen. Zeigen Sie die gesundheitlichen Vorteile auf, die sich nach der Entwöhnung einstellen. Ohne die richtige Motivation ist es nicht möglich, das Rauchen dauerhaft aufzugeben.
- + **Assist (Beratung zum Rauchstopp):** Am besten vereinbart man mit Rauchern einen festen Tag, an dem die Verhaltensänderung beginnen soll. Einige Kunden fürchten die Entzugssymptome, die mit dem Verzicht einhergehen, daher sollten im Beratungsgespräch auch Hilfsmittel für den Rauchstopp thematisiert werden. Sprechen Sie auch über ein Alternativverhalten, welches für das rauchfreie Leben geplant ist. Wer beispielsweise Angst hat, an Gewicht zuzulegen, kann mit regelmäßiger Bewegung oder einer Ernährungsumstellung entgegenwirken.
- + **Arrange (Abschließen der Betreuung):** Folgeberatungen nach dem Rauchstopp dienen der Rezidivprophylaxe und helfen Kunden dabei, dauerhaft abstinent zu bleiben. Bieten Sie an, bei weiteren Fragen im Rahmen ihrer Möglichkeiten zur Verfügung zu stehen.

Hohes Suchtpotenzial Nikotin ist ein pflanzliches Nervengift und verfügt über ein hohes Abhängigkeitspotenzial. Eine Zigarette enthält bis zu 13 Milligramm Nikotin, wobei zwischen ein bis zwei Milligramm pro Zigarette aufgenommen werden. Innerhalb weniger Sekunden erreicht die Substanz beim Qualmen das Gehirn und bindet dort an Rezeptoren, sodass die Botenstoffe Dopamin, Noradrenalin und Serotonin freigesetzt werden. Zusätzlich nimmt Nikotin Einfluss auf die Hirnbereiche, welche für die Wachheit und die Aufmerksamkeitsleistung zuständig sind. Das Suchtpotential von Nikotin entwickelt sich rasch und die ersten Anzeichen einer körperlichen Abhängigkeit (Kopfschmerzen, Schweißausbrüche, Unruhe, Gereiztheit) erscheinen bereits nach wenigen Tagen. Nach der

Inhalation verengen sich die Blutgefäße, der Blutdruck und die Herzfrequenz steigen an und der Energieverbrauch sowie die Darmtätigkeit werden beschleunigt. Sinkt der Nikotinspiegel, meldet sich das Suchtgedächtnis, sodass Raucher das Bedürfnis erlangen, eine Zigarette zu rauchen. Bleibt der Nachschub aus, leiden Betroffene unter Entzugssymptomen wie Gereiztheit, Unruhe und Unkonzentriertheit. Das Gehirn gewöhnt

bis hin zu Krankheiten wie COPD oder Lungenkarzinomen. Die COPD kennzeichnet sich durch chronischen Husten mit Auswurf, Atemnot bei Belastung sowie durch eine Entzündung, die von den Atemwegen ausgehend den gesamten Organismus betreffen kann. Der wichtigste Schritt, um eine COPD zu behandeln, besteht darin, das Qualmen zu beenden, schließlich gilt Rauchen als einer der Hauptrisikofaktoren für COPD. Beim Rauch-

Bei der Diagnose COPD ist Rauchstopp dringend empfohlen, denn es kann die Erkrankung aufhalten.

sich mit der Zeit an die Nikotinversorgung und stellt vermehrt Rezeptoren bereit. Allerdings werden diese im Verlauf unempfindlicher, sodass die Dosis an Zigaretten kontinuierlich zunimmt. Deshalb fällt es starken Rauchern so schwer, die Finger vom Glimmstängel zu lassen und konsequent mit dem Qualmen aufzuhören. Während es zu Beginn einer Raucherkarriere noch um das angenehme Gefühl geht, das durch Nikotin ausgelöst wird, geht es später vor allem darum das schlechte Gefühl durch den Nikotinmangel, also die Entzugssymptome, zu vermeiden.

COPD durch Rauchen Die Folgen des Rauchens sind teilweise verheerend und reichen in Bezug auf die Veränderungen der Lunge von einer bronchialen Überempfindlichkeit

stopp bleibt die Reizung der Lunge aus, der Raucherhusten lässt nach und das Atmen fällt wieder leichter.

Die drei Säulen der medikamentösen Therapie bei COPD bilden Schleimlöser, Bronchodilatoren (wie Beta-2-Sympathomimetika oder Anticholinergika) sowie entzündungshemmende Corticosteroide. Der Wirkstoff Theophyllin verfügt ebenfalls über einen bronchienerweiternden Effekt, allerdings geht die Anwendung häufig mit Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Unruhe, Schlaflosigkeit bis hin zu Herzrhythmusstörungen einher, sodass Theophyllin nur in seltenen Fällen eingesetzt wird. Auch die Prophylaxe von Infektionen durch Impfungen oder eine frühzeitige Verabreichung von Antibiotika sind Bestandteile der COPD-Behandlung. ▶

AJONA®

Medizinisches Zahncremekonzentrat
für Zähne, Zahnfleisch und Zunge

Ajona wirkt – das fühlt und schmeckt man.



Ajona ist ein medizinisches Zahncremekonzentrat für die tägliche universelle Mundpflege. Bereits beim ersten Putzen fühlen und schmecken Sie die Wirkung: Gesunde, saubere Zähne, kräftiges Zahnfleisch, reiner Atem und eine lang anhaltende, sehr angenehme Frische im Mund.

- ✓ natürliche Inhaltsstoffe
- ✓ antibakterielle Wirkung
- ✓ entzündungshemmend
- ✓ remineralisierend



Optimale Dosierung für elektrische Zahnbürsten



Kostenlose Proben: Fax 0711-75 85 779 61

Bitte senden Sie uns kostenlose Proben

Apothekenstempel

Datum/Unterschrift



Dr. Liebe Nachf.
D-70746 Leinfelden
service@ajona.de

www.ajona.de • PZN 07150010

PTAidA Januar 20

► Grundsätzlich besteht das Ziel darin, die Symptome zu verringern, Exazerbationen vorzubeugen und das Leben Betroffener zu erleichtern. Regelmäßige Bewegung ist ebenfalls von enormer Bedeutung

pflichtungen ist. Am besten planen Kunden angenehme Aktivitäten, durch die sie sich ablenken können, denn die ersten 24 Stunden ohne Zigarette sind in der Regel die größte Hürde. Häufig treten Entzugs-

über einen längeren Zeitraum als der Durchschnitt bemerkbar machen kann. Bei den meisten Personen verbessert sich der Zustand nach etwa sieben bis zehn Tagen. Hilfreiche Tipps für die Entwöhnung sind eine

malisieren sich Puls und Blutdruck, nach acht Stunden nimmt die Kohlenmonoxidkonzentration ab und die Sauerstoffkonzentration erreicht ein angemessenes Niveau. Schon nach einem Tag ist das Herzinfarkt-Risiko ein wenig geringer. Nach zwei Tagen regenerieren sich die Nervenzellen, gleichzeitig werden die Geruchs- und Geschmacksorgane leistungsfähiger. Innerhalb von 14 Tagen sind die Lungenaktivität sowie der Kreislauf wieder stabil. Ex-Raucher spüren nach etwa neun Monaten, dass der Husten sowie die Kurzatmigkeit nachlassen. Weitere Fakten, die für eine Entwöhnung sprechen: Nach einem Jahr ist die Wahrscheinlichkeit eines Sauerstoffmangels im Herzmuskel halbiert, zwei Jahre später verringert sich das Risiko, an Krebs zu sterben und nach zehn Jahren entspricht es dem eines Nichtraucherers. Das Herzinfarktrisiko erreicht zwischen dem 5. und 15. rauchfreien Jahr das Level eines Nichtrauchers, während die Gefahr einer Koronarinsuffizienz sich erst nach 15 Jahren entsprechend wieder einpendelt.

Erfolgreich mit Unterstützung

Nicht jedem Raucher gelingt es, von heute auf morgen auf den blauen Dunst zu verzichten. Daher ist es in einigen Fällen sinnvoll, die Entwöhnung durch verschiedene Maßnahmen zu unterstützen. Wie sinnvoll begleitende Hilfestellungen sind, zeigt auch die Tatsache, dass Raucher, welche die sogenannte Schlusspunktmethod wählen und das Qualmen von einem auf den anderen Tag aufgeben, die geringsten dauerhaften Erfolgsaussichten haben. Die Abstinenz ist nachweislich stabiler, wenn Ex-Raucher Unterstützung in Anspruch nehmen, wobei sich eine Kombination



© vchal / iStock / Getty Images

Was ist denn nun besser: Rauchen oder Dampfen? Ganz eindeutig: Aufhören!

und wirkt sich positiv auf den Krankheitsverlauf aus. Hilfreich ist die Teilnahme an einer Lungensportgruppe, bei der die körperliche Belastung auf die individuelle Situation der Aktiven zugeschnitten wird.

Der große Tag Aufhörwillige sollten einen stressfreien Tag für den Rauchstopp auswählen, der möglichst frei von Ver-

erscheinungen wie ein starkes Rauchverlangen, Aggressivität, Nervosität, vermehrtes Schwitzen, Schlafstörungen, Schwindel, Müdigkeit, Verdauungsprobleme oder Husten auf, wobei die Ausprägung der Beschwerden individuell ist. Einige Ex-Raucher haben das Glück, dass sie so gut wie keine Symptome haben, während sich der Entzug bei anderen auch

ausreichende Flüssigkeitszufuhr, eine gesunde, ballaststoffreiche Ernährung sowie regelmäßige Bewegung.

Positive Auswirkungen

Trotz der Umstellungsschwierigkeiten lohnt sich der Rauchstopp und die ersten positiven Begleiterscheinungen stellen sich bereits nach wenigen Minuten ein. Nach 20 Minuten nor-

aus medikamentösen und verhaltenstherapeutischen Maßnahmen bewährt hat.

Hilfe aus der Apotheke Nikotinersatzprodukte können den Rauchstopp in der ersten Phase erleichtern, denn sie reduzieren Entzugssymptome wie Gereiztheit, Schlafstörungen, Unruhe, Heißhungerattacken oder eine verminderte Konzentration. Doch die Anwendung der Präparate alleine reicht für den Erfolg nicht aus, Aufhörwillige müssen bei ihrem Vorhaben auch einen starken Willen zeigen.

Transdermale Therapeutische Systeme Nikotinersatzprodukte liegen in verschiede-

nen Darreichungsformen vor, zu denen unter anderem transdermale therapeutische Systeme (TTS, Pflaster), Kaugummi, Sprays, Sublingual- und Lutschtabletten gehören. Das enthaltene Nikotin flutet langsam im Körper an, wird in einer geringeren Dosis abgegeben als

beim Rauchen, sodass der Kick der Zigarette ausbleibt. PTA und Apotheker empfehlen Kunden, die mehr als zehn Zigaretten täglich geraucht haben, am besten Nikotinpflaster. Sie bieten über einen Zeitraum von 24 Stunden eine gleichmäßige Nikotinzufuhr. Die TT-Systeme

werden auf eine saubere, trockene, unbehaarte und gesunde Hautstelle, zum Beispiel am Rücken, an der Brust, am Oberarm oder am Bauch, geklebt. Dabei sollten Kunden das Pflaster zehn bis 20 Sekunden auf die Haut drücken, es vor dem Duschen, Baden oder ►

RAUCHEN VERLERNEN

Sehr erfolgreich verläuft die Entwöhnung in der Regel mit einer begleitenden Verhaltenstherapie. Der Raucher wird bei der Aufgabe seiner Last durch das Erlernen von Selbstkontrolle und alternativen Verhaltensweisen unterstützt, daher wird den bisherigen Gewohnheiten des Rauchers besondere Beachtung geschenkt. Der Verhaltenstherapeut erarbeitet mit Betroffenen die Ursachen des Konsums, Strategien zur Rückfallprophylaxe sowie Entspannungstechniken.

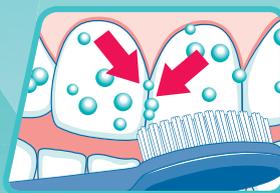
Anzeige

Exklusive nachhaltige Komplettpflege für Zähne und Zahnfleisch

OHNE
MIKROPLASTIK

MEDIZINISCHE SPEZIAL-ZAHNCREME MIT NATUR-PERL-SYSTEM

- ✓ optimale Reinigung bei minimaler Abrasion (RDA 32)
- ✓ für die 3× tägliche Zahnpflege
- ✓ Doppel-Fluorid-System (1.450 ppmF)
- ✓ für natürlich weiße Zähne



DAS PERL-SYSTEM

Kleine, weiche, zu 100 % biologisch abbaubare Perlen rollen Beläge einfach weg; schonend für Zähne und Umwelt – ohne Mikroplastik.

Jetzt kostenlose Proben anfordern:

Bestell-Fax: 0711 75 85 779-61

Apothekenstempel, Anschrift

Datum, Unterschrift

PZN 10537936 (100 ml), PZN 10537959 (15 ml)

PTA idA Januar 20



Dr. Liebe Nachf. GmbH & Co. KG
D-70746 Leinfelden-Echt · Tel. 0711 75 85 779-11
bestellung@pearls-dents.de

► Schwimmen entfernen und währenddessen auf einer trockenen, glatten Oberfläche mit dem äußeren Kleberand befestigen und aufbewahren. Raucher, die mehr als 20 Zigaretten pro Tag rauchen, verwenden 25 Milligramm-Pflaster (Woche 1 bis 8), 15 Milligramm-Pflaster (Woche 9 und 10) und 10 Milligramm-Pflaster (Woche 11 und 12). Hingegen steigen Raucher, die bis zu 20 Zigaretten täglich konsumieren, mit 15 Milligramm-Pflastern (Woche 1 bis 8) ein und reduzieren die Dosierung dann auf 10 Milligramm-Pflaster (Woche 9 bis

mäßig in der Wangentasche geparkt werden, bis ein pfeffriger Geschmack entsteht. Lässt der Geschmack nach, kaut man noch einmal, parkt das Kaugummi in der Wangentasche und entfernt es nach einer halben Stunde aus dem Mund. Daraufhin sollte ein zeitlicher Abstand von mindestens 30 Minuten eingehalten werden, bevor erneut ein Kaugummi zum Einsatz kommt.

Nikotinkaugummis existieren in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen und verfügbar über zwei oder vier Mil-

Praktisch für unterwegs Lutsch- oder Sublingualtabletten gelten als diskrete Unterstützung für unterwegs, um das Rauchverlangen zu reduzieren. Die Tabletten lösen sich im Mund auf und setzen den Wirkstoff dort frei, keinesfalls dürfen sie gekaut oder geschluckt werden. Während der Anwendung sollten Betroffene weder trinken noch essen, da bestimmte Lebensmittel die Wirkung des Nikotins herabsetzen. Insgesamt erfolgt der Einsatz der Lutschtabletten über einen Zeitraum von zehn bis zwölf Wochen.

che Fälle ein Nikotinspray, das innerhalb von 30 Sekunden das Verlangen nach dem Glimmstängel reduziert und durch die Vermeidung eines Rückfalls dafür sorgt, dauerhaft rauchfrei zu bleiben. Besteht der Wunsch nach der Zigarette nach einigen Minuten noch immer, ist ein weiterer Sprühstoß möglich.

Für Hand und Mund Raucher, die die „Hand-zu-Mund-Bewegung“ vermissen, helfen sich am besten mit einem Nikotin Inhaler. Dieser besteht aus einem Mundstück sowie

Rauchstopp kann mit Unterstützung gelingen: Verhaltenstherapie, Medikamente und Nikotinersatzstoffe helfen Abstinenzwilligen bei ihrem Vorhaben. Die Schlusspunktmethode gilt dauerhaft als wenig aussichtsreich.

12). Die Nikotindosis wird also schrittweise reduziert, sodass sich die zukünftigen Ex-Raucher langsam entwöhnen. Beim Kauen von Nikotinkaugummis gelangt die Substanz über die Mundschleimhaut ins Blut. Weisen Sie Ihre Kunden darauf hin, dass die Kaugummis langsam gekaut und regel-

mäßig in der Wangentasche geparkt werden, bis ein pfeffriger Geschmack entsteht. Lässt der Geschmack nach, kaut man noch einmal, parkt das Kaugummi in der Wangentasche und entfernt es nach einer halben Stunde aus dem Mund. Daraufhin sollte ein zeitlicher Abstand von mindestens 30 Minuten eingehalten werden, bevor erneut ein Kaugummi zum Einsatz kommt. Nikotinkaugummis existieren in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen und verfügbar über zwei oder vier Mil-

Hilfe in Rückfallsituationen In kritischen Situationen wie beispielsweise bei Stress oder Konflikten kann das Rauchverlangen mitunter sehr groß sein. Aufhörwillige benötigen in diesen Momenten eine rasche Unterstützung, damit sie nicht zur „Notfallzigarette“ greifen. Empfehlen Sie für sol-

auswechselbaren Kunststoffpatronen, die über Nikotin verfügen. Aufhörwillige saugen am Mundstück und setzen dadurch Nikotin aus der Patrone frei, sodass die Substanz über die Mund- und Rachenschleimhaut resorbiert werden kann. Die Dosierung hängt von den Konsumgewohnheiten ab, maximal liegt sie bei sechs Patronen täglich. Sobald nur noch eine Patrone am Tag benötigt wird, kann die Behandlung beendet werden. Die empfohlene Therapiedauer beträgt drei Monate, zu einer mehr als sechs Monate anhaltenden Anwendung sollten PTA und Apotheker nicht raten.

RISIKO FÜR SELBSTMISCHER

Die Behörden warnen insbesondere vor selbst gemischten Liquids: Auslöser waren Todesfälle, die in den USA im Zusammenhang mit E-Zigaretten aufgetreten sind. Zahlreiche Patienten hatten durch den Konsum Lungenprobleme entwickelt, einige Menschen starben. Allerdings ist die Zusammensetzung der Liquids in Europa strenger geregelt als in den USA.

Evolutionär²!

Entwöhnung auf Rezept

Der verschreibungspflichtige Arzneistoff Bupropion zählt zur Gruppe der Noradrenalin- und Dopamin-Wiederaufnahmehemmer und wird bei Depressionen sowie zur Raucherentwöhnung verordnet. Die Substanz fungiert als nicht-kompetitiver Antagonist an den cholinergen Nikotin-Rezeptoren. Die Einnahme führt zu einer geringeren Entzugssymptomatik, außerdem ist die Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp vermindert. Im Rahmen der Anwendung können jedoch unerwünschte Nebenwirkungen wie Schwindel, Mundtrockenheit oder Schlafstörungen auftreten. Die Dosierung beträgt in den ersten sieben Tagen 150 Milligramm täglich, danach wird sie verdoppelt.

Fehlender Belohnungseffekt

Vareniclin vermindert zum einen die Nikotinentzugerscheinungen, zum anderen nimmt es Rauchern das Vergnügen am Qualmen, indem der befriedigende Effekt der Zigarette ausbleibt. Zudem soll die Substanz auch den Wunsch nach Abstinenz bei Rauchern, die nicht aufhörwillig sind, fördern. Der Wirkstoff stellt einen partiellen Agonisten am Nikotinrezeptor ($\alpha 4\beta 2$) dar und verhindert demnach, dass Nikotin die Rezeptoren belegt. Die Einnahme beginnt am besten vor dem Rauchstopp, die Dosis wird dann schrittweise erhöht. Vareniclin steht allerdings seit längerer Zeit im Verdacht, zu kardiovaskulären und neuropsychiatrischen Nebenwirkungen zu führen. In einer retrospektiven Kohortenstudie sammelte man die Daten von 164 766 englischen Patienten, die zwischen Januar 2007 und Juni 2012 mit Vareniclin, Bupropion oder einer Nikotiner-

satztherapie behandelt wurden. Die Auswertung der Studien ergab keine Hinweise auf entsprechende Begleiterscheinungen und konnte das Risiko weder für Bupropion noch für Vareniclin bestätigen.

E-Entwöhnung Der Einsatz von E-Zigaretten beim Rauchstopp ist ungefähr doppelt so wirksam wie die Anwendung von Nikotinersatzpräparaten – dies zeigte eine britische randomisierte Multicenter-Studie mit etwa 900 Versuchspersonen. Allerdings scheint es sich häufig nicht um einen echten Rauchstopp, sondern eher um einen Umstieg auf langfristiges Verdampfen zu handeln. Dies ist bedenklich, weil E-Zigaretten zwar weniger schädlich als die klassischen Zigaretten, jedoch nicht harmlos sind – schließlich enthalten sie verschiedene Toxine sowie kancerogene Substanzen. Bei der Anwendung von nikotinhaltigen E-Zigaretten bleiben sowohl die körperliche Abhängigkeit als auch die typischen Gewohnheiten der Raucher in der Regel bestehen.

E-Zigaretten (elektrische Zigaretten) setzen sich aus einem Mundstück, einem Akku, einem elektrischen Vernebler sowie aus einer Wechselkartusche mit Liquid zusammen. Letzteres wird vernebelt, wenn Raucher an der E-Zigarette ziehen, und anschließend als Aerosol inhaliert. In den Liquids befinden sich Ethanol, Aromastoffe, Verneblungsmittel (Propylenglykol oder Glycerin), Wasser und gegebenenfalls Nikotin, zudem sind sie häufig mit Aromen wie Menthol, Vanille oder Waldfrucht angereichert. ■

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin*



Trockene Augen

INNOVATION trifft NATUR

Von EvoTears[®] gibt es bald etwas Neues!

URSAPHARM
Arzneimittel GmbH,
Industriestraße 35,
66129 Saarbrücken



EvoTears[®]

www.evotears.com