Proof-of-Principles Studie über 8 Wochen

C-BOXX®

smokeless is better!

Das innovative Produkt
zur Raucherentwöhnung

Mit optionaler
C-BOXX-App

Proof-of-Principles Studie über 8 Wochen

In einer umfangreichen Pilotstudie wurde die C-BOXX® getestet.

Die wichtigsten Aufgaben der C-BOXX®

1. Achtsamkeit auf das eigene Rauchverhalten
2. Entkopplung Rauchsituation (Auslösereiz) und Zigarette
3. Kontrolle des Rauchimpulses
4. Motivation zum endgültigen Rauchstopp
5. Reduktion des Zigarettenkonsums

Gesamte Dauer des C-BOXX® Trainings: 25 Wochen (Empfehlung)

Dauer Pilotstudie: 8 Wochen

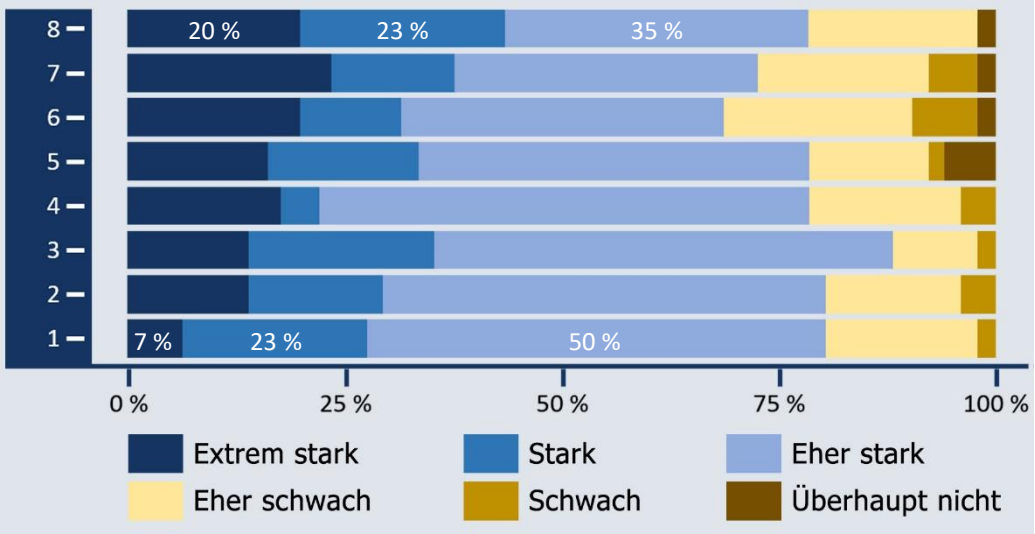
C-BOXX® PILOTSTUDIE ZUSAMMENFASSUNG

IN KOOPERATION MIT Nichtraucher Helden.de

InoTexx GmbH © 2020

1. Achtsamkeit auf das eigene Rauchverhalten – im Wochenverlauf

Wie sehr **achtest** Du mit der C-BOXX® auf Dein Rauchverhalten?

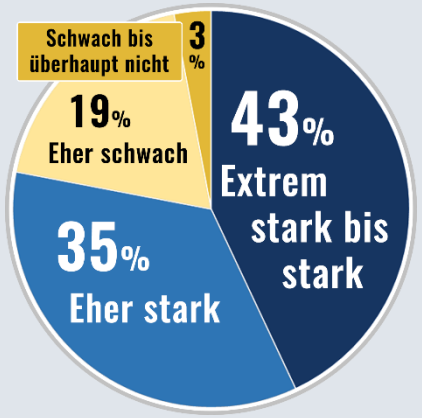


- Bereits in der ersten Woche hilft die C-BOXX bei der **Achtsamkeit** auf das eigene Rauchverhalten. **„Extrem stark“ 7 %, „Stark“ 23 %** und **„Eher Stark“ 50 %.**
- Nach 8 Wochen Training nimmt die **Achtsamkeit** auf das eigene Rauchverhalten erfreulicherweise bei **„Extrem stark“** bereits auf **20 %** zu.

Nach 8 Wochen

Frage 1.

Wie sehr **achtest** Du mit der C-BOXX® auf Dein Rauchverhalten?

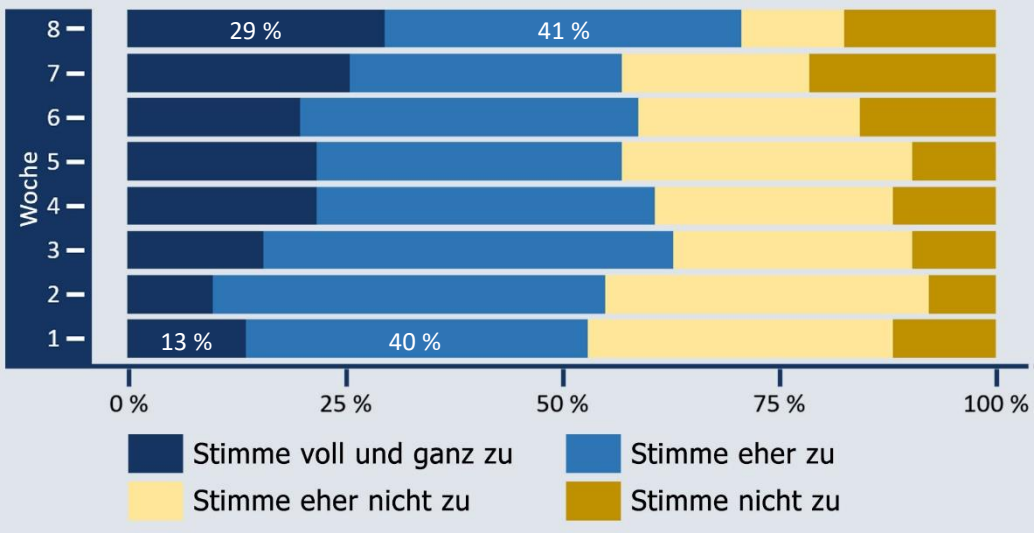


Im Laufe der ersten 8 Wochen nahm die **Achtsamkeit auf das eigene Rauchverhalten** bei den Antworten „Extrem stark“ und „Stark“ stetig zu, zusammen mit „Eher stark“ auf **78 %**.

InoTexx GmbH © 2020

2. Entkopplung Rauchsituation und Zigarette – im Wochenverlauf

Hilft Dir die C-BOXX® Deine **Rauchsituationen** (Auslösereiz) von der Zigarette zu entkoppeln?



- Bereits in der ersten Woche hilft die C-BOXX vielen Teilnehmern beim Entkoppeln der Rauchsituation von der Zigarette. **„Stimme voll und ganz zu“ 13 %, „Stimme eher zu“ 40 %.**
- Mit zunehmender Trainingsdauer steigt auch die Zustimmung der Testpersonen. Nach 8 Wochen Training stimmen **29 %** der Testpersonen **„voll und ganz zu“** und **41 %** gaben an **„Stimme eher zu“**.

Nach 8 Wochen

Frage 2.

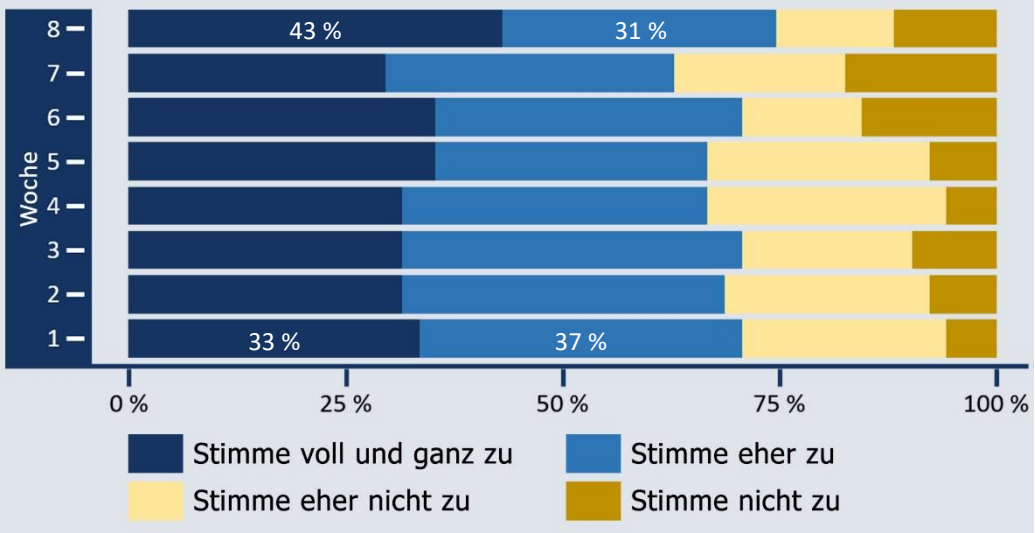
Hilft Dir die C-BOXX® Deine **Rauchsituationen** von der Zigarette zu entkoppeln?

Bereits nach 8 Wochen Training gaben **70 %** der Testpersonen an, dass die C-BOXX® hilft, den „Auslösereiz“ und den „Griff zur Zigarette“ zu entkoppeln.

InoTexx GmbH © 2020

3. Kontrolle des Rauchimpulses – im Wochenverlauf

Hilft Dir die C-BOXX® Deinen **Rauchimpuls** zu kontrollieren?



- Der Rauchimpuls wird maßgeblich über die Zugriffsverzögerung (ZGV) der C-BOXX® kontrolliert. Die ZGV steigert sich ab der 3 Trainingswoche von 20 Sekunden langsam auf bis zu 6 Minuten in Woche 25.
- Bereits in der ersten Woche (ZGV = 20 Sekunden) wirkt die C-BOXX. **„Stimme voll und ganz zu“ 33 %** und **„Stimme eher zu“ 37 %**
- Nach 8 Wochen Training (ZGV = 1:44 Minuten) stimmen **43 %** der Testpersonen **„voll und ganz zu“** und **31 %** gaben an **„Stimme eher zu“.**

Nach 8 Wochen

Frage 3.

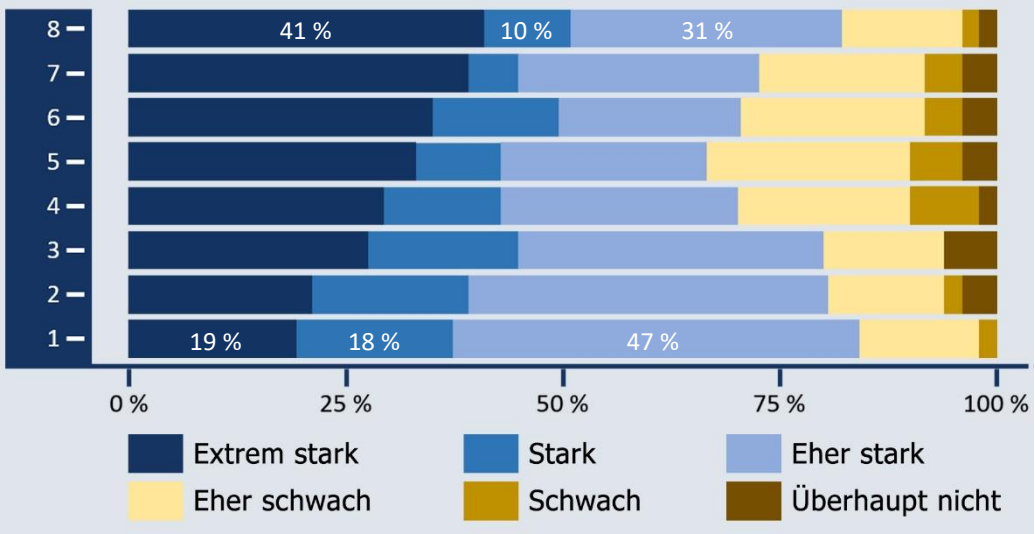
Hilft Dir die C-BOXX® Deinen **Rauchimpuls** zu kontrollieren?

Bereits nach 8 Wochen Training gaben **74 %** der Testpersonen an, ihren **Rauchimpuls** und damit das starke Verlangen nach einer Zigarette besser kontrollieren zu können.

InoTexx GmbH © 2020

4. Motivation zum endgültigen Rauchstopp – im Wochenverlauf

Motiviert Dich die C-BOXX® einen **ernsthaften Rauchstopp** zu unternehmen?

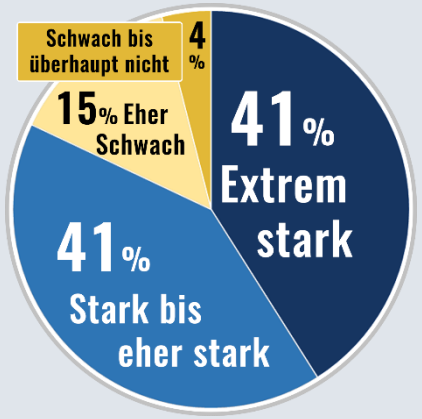


- Die C-BOXX soll die Teilnehmer motivieren einen ernsthaften kompletten Rauchstopp in Angriff zu nehmen. Nach der ersten Trainingswoche waren **19 %** der Teilnehmer **„Extrem stark“, 18 % „Stark“** und **47 % „Eher Stark“** für einen Rauchstopp nach dem C-BOXX® Trainingsende motiviert.
- Mit zunehmender Trainingsdauer entwickelt sich die **Motivation** gerade bei **„Extrem Stark“** sehr erfreulich auf **41 %**.
- Nach 8 Wochen Training sind bereits **41 % „Extrem stark“, 10 % „Stark“** und **31 % „Eher Stark“** motiviert - zusammen **82 %.**

Nach 8 Wochen

Frage 4.

Motiviert Dich die C-BOXX® einen **ernsthaften Rauchstopp** zu unternehmen?



Bereits nach 8 Wochen Training gaben **82 %** der Testpersonen an: Die C-BOXX® motiviert zu einem ernsthaften und endgültigen Rauchstopp.

InoTexx GmbH © 2020

5. Reduktion des Zigarettenkonsums – im Wochenverlauf

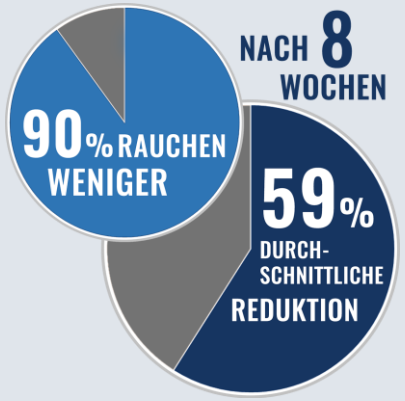
Um wie viele Zigaretten rauchst Du mit Hilfe der C-BOXX® **nach 3 Wochen Training bereits** weniger?

Um wie viele Zigaretten rauchst Du mit Hilfe der C-BOXX® **nach 8 Wochen Training bereits** weniger?

Nach 8 Wochen

Frage 5.

Um wie viele Zigaretten rauchst Du mit Hilfe der C-BOXX® **nach 8 Wochen Training bereits** weniger?



Nach **8 Wochen Training** konnten bereits **90 %** der Teilnehmer ihren Zigarettenkonsum um durchschnittlich **59 % reduzieren**.

InoTexx GmbH © 2020

Statements einiger Testpersonen

„Sehr gute Sache, durch die Kontrolle konnte ich meinen Zigarettenkonsum nach 8 Wochen bereits von 18-20 auf durchschnittlich 13 senken.“
Rainer W.

„Die Boxx hat mir bewusst gemacht, wie oft ich ohne Nachdenken zur Zigarette gegriffen hatte. Jetzt überlege ich vor jeder Zigarette, ob ich sie wirklich möchte und wie viele mir dann noch übrigbleiben, um mein eigenes Tagesziel zu erreichen.“
Constanze K.

„Dank der C-Boxx bin ich seit einer Woche rauchfrei. Ich hab endlich den Ausstieg geschafft. Dankeschön.“
Knut F.

„Der Gebrauch der C-Boxx hilft mir zurzeit sehr, mir das Rauchen bewusst zu machen. Ich habe in der Vergangenheit schon oft zu mir selbst gesagt: ich muss unbedingt aufhören zu rauchen oder zumindest reduzieren! Ab morgen.... Und am nächsten Tag ist man im Gewohnten und es dauert lange, bis man sich wieder erinnert (wenn überhaupt). Die C-Boxx bringt mich dazu, mich vor jeder Zigarette zu erinnern.“
Nicole B.

„Also ich bin sehr begeistert, bin am Tag 30 angekommen und ich kann nur eins sagen: Einfach top.“
Astrid P.

„Der Umgang ist simpel. Die Boxx merkt sich ziemlich schnell, wie das eigene Rauchverhalten ist und ich muss sagen, ich muss jedes Mal schmunzeln, wenn der Zugriff zeitlich erhöht wird. Aus Gewohnheit wird Achtsamkeit!“
Stefan F.

„Ich zünde mir keine Zigarette mehr an, ohne nachzudenken oder zu überlegen. Auf die eine und andere kann ich schon gut verzichten. Es macht einen stolz und im Nachhinein auch glücklich. Ich bin der Meinung, man kann es schaffen, ein echter Nichtraucher zu werden. Das Gehirn stellt sich darauf ein. Tolle Erfindung!“
Nils O.

InoTexx GmbH © 2020

1. Achtsamkeit auf das eigene Rauchverhalten – Erläuterung

Achtsamkeit …

Die Achtsamkeit und somit das Bewusstmachen des eigenen Rauchverhaltens ist ein wichtiger Bestandteil einer erfolgreichen Entwöhnung.

Die C-BOXX® arbeitet rund um die Uhr und wirkt genau im Augenblick des Verlangens.

… auf das eigene Rauchverhalten

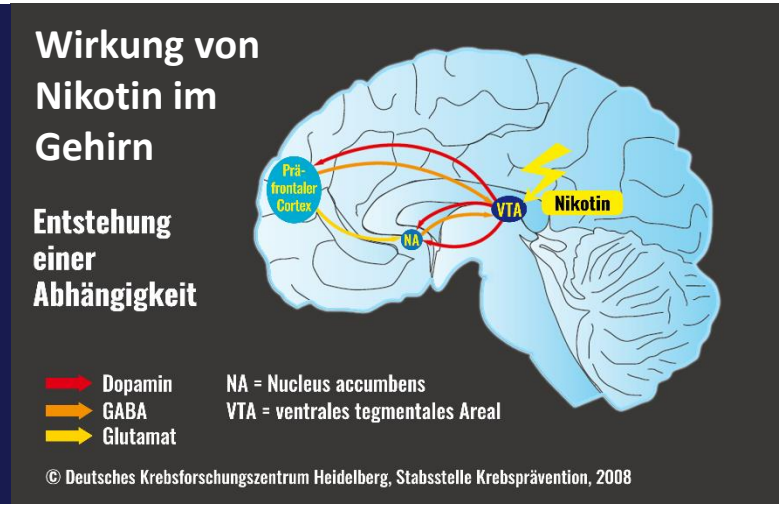
„Die Boxx hat mir bewusst gemacht, wie oft ich ohne Nachdenken zur Zigarette gegriffen hatte.

Jetzt überlege ich vor jeder Zigarette, ob ich sie wirklich möchte und wie viele mir dann noch übrigbleiben, um mein eigenes Tagesziel zu erreichen.“

Constanze K.

InoTexx GmbH © 2020

2. Entkopplung Rauchsituation (Auslösereiz) und Zigarette – Erläuterung



Eine wesentliche Funktion der C-BOXX® ist die Entkopplung der Rauchsituationen (Auslösereiz) von der Zigarette.

Rauchsituationen (Auslösereiz)

Rauchen wird mit bestimmten Situationen (z. B. der Tasse Kaffee am Morgen, der Zigarette nach dem Essen oder mit Freunden) sowie Handlungen im Zusammenhang mit dem Rauchen (z. B. das Entnehmen der Zigarette) und Empfindungen beim Rauchen (z. B. Geruch, Geschmack, Gefühl des Rauchs im Hals) in Verbindung gebracht, sodass eine Konditionierung entsteht.

Dieser Prozess macht den Ausstieg so schwer, weil allein bestimmte Situationen bereits das Verlangen nach einer Zigarette hervorrufen.

Die psychische Abhängigkeit, das Verlangen nach einer Zigarette, das durch bestimmte Handlungen oder Situationen ausgelöst wird, kann noch jahrelang bestehen bleiben und muss durch eine Änderung der Verhaltensweise abtrainiert werden.

Die C-BOXX® arbeitet bei dieser Neu-Konditionierung (Abtrainieren) mit Hilfe zahlreicher wissenschaftlichen Methoden.

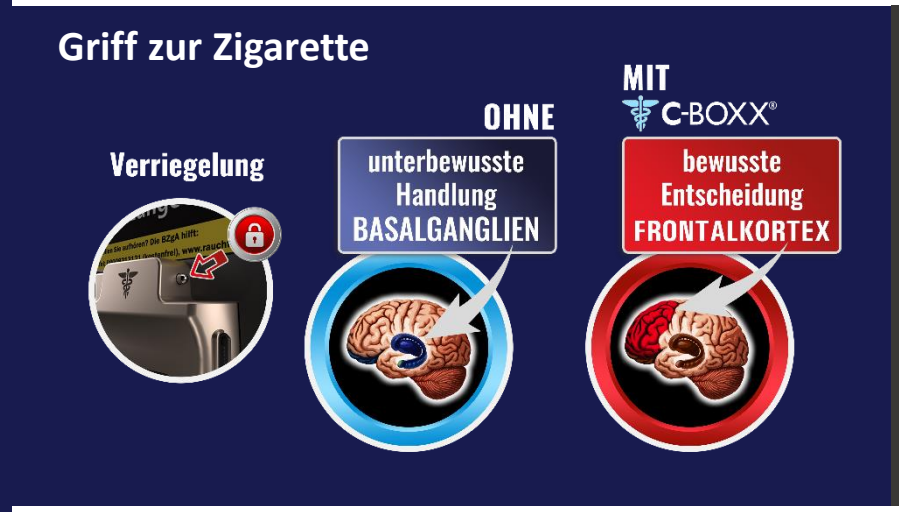
Wissenschaftliche Methoden

- Belohnungssystem RAUCHFREI
- Gewohnheit durchbrechen
- Sanfter Nikotinentzug
- Strategie der A-, B- und C-Zigaretten
- Selbstkontrolle
- Ritualisierte Verhaltensführung
- Konditionierung
- Motivation und Volition
- Rubikon-Modell

Beispiel: Ritualisierte Verhaltensführung

InoTexx GmbH © 2020

3. Kontrolle des Rauchimpulses – Erläuterung



Über die Verriegelung gibt die C-BOXX® die Zigarette erst nach einer Zugriffsverzögerung (ZGV) frei. Aus der unterbewussten Handlung „Griff zur Zigarette“ wird eine bewusste Entscheidung: „Ja oder Nein zur Zigarette“.

Das heiße und kalte System

Wer lernen möchte, verlockenden Versuchungen zu widerstehen, muss wissen, wie das Begehren entsteht. Der berühmte **Psychologe Walter Mischel** unterscheidet zwei grundverschiedene Systeme, die beide in unserem Gehirn arbeiten:

Das heiße System kann nicht widerstehen (unterbewusste Handlungen)

Das heiße System wird über unterbewusste Abläufe in Gang gesetzt. Es erzeugt ein Verlangen, Bedürfnisse zu befriedigen, die uns im Augenblick ein gutes Gefühl verschaffen können.

Wie sich unser Verhalten langfristig auf uns auswirken wird, wird vom heißen System nicht berücksichtigt. Selbstkontrolle beruht auf der Fähigkeit das heiße System abzukühlen.

Das kalte System kann widerstehen (bewusste Entscheidungen)

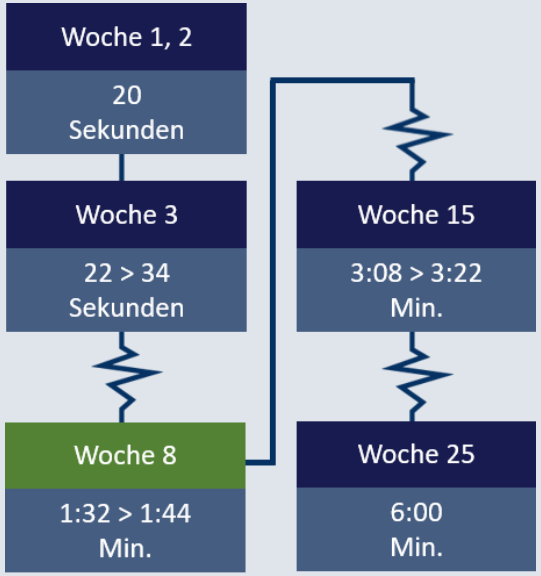
Das kalte System kann die langfristigen Vor- und Nachteile von Handlungsoptionen nüchtern gegeneinander abwägen. Selbstkontrolle beruht auf der Fähigkeit das kalte System bei Bedarf zu aktivieren.

Die Zugriffsverzögerung kühlt das heiße System ab

Der ausbleibende Suchtstoff Nikotin bewirkt im Belohnungszentrum des Gehirns zwangsläufig ein starkes Verlangen. Das C-BOXX®-Training nutzt konsequent eine Schwäche des Nikotins. Nach rund 30 Sekunden lässt das Verlangen nach und wird in den folgenden Minuten schwächer.

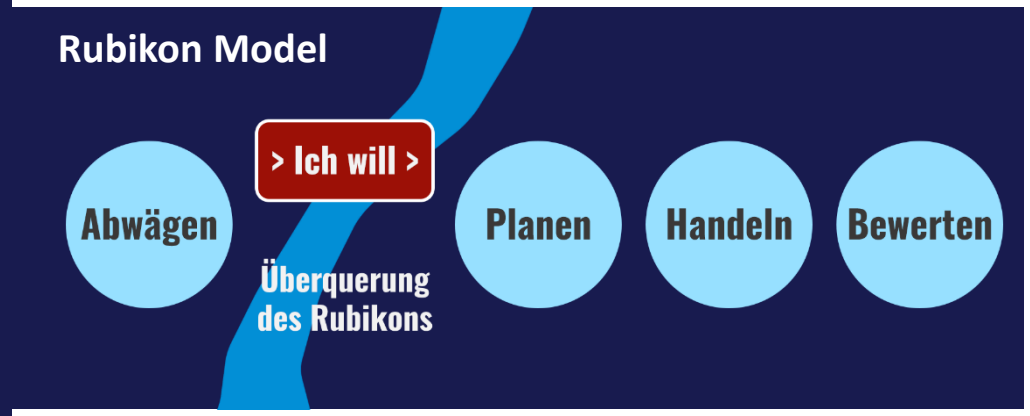
Länge der Zugriffsverzögerung im Trainingsverlauf

BEISPIEL



InoTexx GmbH © 2020

4. Motivation zum endgültigen Rauchstopp – Erläuterung



Eine wesentliche Aufgabe der C-BOXX® ist es, Raucherinnen und Raucher zu motivieren, den endgültigen Rauchstopp in Angriff zu nehmen und dafür Körper und Geist optimal vorzubereiten.

Die Abwägungsphase verlassen

Es kommt darauf an, dass Wünsche und Absichten in konkrete Ziele umgewandelt werden. Das bezeichnet man als das Überschreiten des Rubikons. Ein klares Ziel beendet das Abwägen.

Mit einem klaren Ziel wird der Organismus auf "Go" gestellt und die Realisierung kann in Angriff genommen werden. Ein klares Ziel erwirbt einen starken Verbindlichkeitscharakter, wodurch man sich verpflichtet fühlt, das Ziel auch tatsächlich anzustreben.

Das Problem beim Rauchstopp

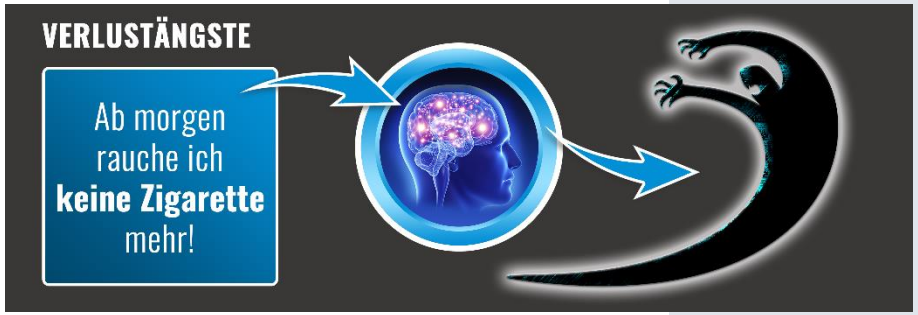
Der Abwägungsprozess **„soll ich Rauchen aufhören"** kann Jahre und ggf. Jahrzehnte dauern. Verlustängste, Versagensängste oder „immer der falsche Zeitpunkt" sind nur einige Gründe, warum Raucherinnen und Raucher ewig in der Abwägungsphase verharren und den „Rubikon" nicht überschreiten.

Die Lösung:
Über das C-BOXX® Reduktiontraining zum Rauchstopp

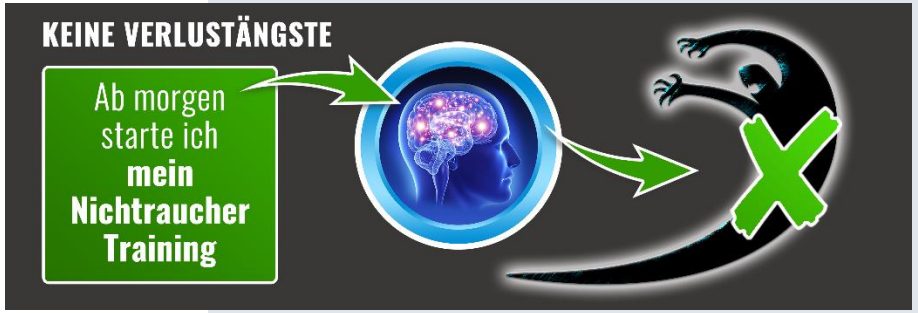
Der Abwägungsprozess **„soll ich weniger Rauchen"** kann von jedem Raucher sofort beendet werden, da er erst einmal nicht auf Zigaretten verzichten muss.

Im Laufe des C-BOXX®-Trainings verlieren die Raucher immer mehr das Unbehagen und die Angst vor dem endgültigen Rauchstopp.

Ohne C-BOXX®



Mit C-BOXX®



„Also ich bin sehr begeistert, bin am Tag 30 angekommen und ich kann nur eins sagen: Einfach top."

Astrid P.

InoTexx GmbH © 2020

5. Reduktion des Zigarettenkonsums – Erläuterung

Schneller oder langsamer Rauchstopp

In der Ausstiegsphase geht die C-BOXX® auf die individuellen Bedürfnisse der unterschiedlichen Rauchertypen ein. Eine „Schlankheitsraucherin“ kann sich leichter von der letzten Zigarette trennen, als ein „starker Suchtraucher“. Auch eine Raucherkarriere von 5 Jahren oder 30 Jahren macht natürlich einen Unterschied. Die C-BOXX® ermöglicht es, jedem Rauchertyp den Ausstieg individuell zu trainieren und umzusetzen.

Das Training der C-BOXX® ermutigt den Entwöhnungswilligen beim LANGSAMEN AUSSTIEG alle 4 bis 6 Wochen einen Rauchstopp-Versuch zu unternehmen – dabei ist das Scheitern sogar eingeplant.

Gründe:

- Der Raucher kann testen, ob sein unbewusstes Gehirn-Areal bereits für den endgültigen Rauchstopp bereit ist.
- Die C-BOXX® sorgt dafür, dass der Raucher immer nur auf die bereits antrainierte niedrige Zigarettenanzahl zurückfällt.
- Der Raucher sammelt ohne Druck erste Erfahrungen mit dem Leben ohne Zigarette.
- Die Rauchstopp-Versuche gehören zum Training und sorgen dafür, dass der endgültige und nachhaltige Rauchstopp in einem überschaubaren Zeitraum realisiert wird.

Strategie der A-, B- und C-Zigaretten

Warum habe ich so schnelle Reduktionserfolge – 50 % und mehr?

Das Verlangen nach einer Zigarette wird maßgeblich im Belohnungssystem erzeugt. Je nach Rauchsituation ist es aber nicht gleich stark. Vielmehr ist es entscheidend, wie intensiv sich die jeweilige Rauchsituation (Auslösereiz) mit der Zigarette verknüpft hat. Grundsätzlich können Zigaretten in A-, B- und C-Zigaretten eingeteilt werden.

A-Zigaretten: Beispielsweise zwei Zigaretten hintereinander. Auf die zweite Zigarette zu verzichten stellt keine große Herausforderung dar. Dem Körper wurde durch die erste Zigarette Nikotin zugeführt und das Belohnungssystem Rauchen wurde durch die erste Zigarette bereits angesprochen.

B-Zigaretten: Es gibt Rauchsituation, die nur schwach als Gewohnheit verankert sind. Z. B. Rauchen, um Wartezeiten zu überbrücken. Auf diese Zigarette kann einfach verzichtet werden. Der Körper verlangt i. d. R. kein Nikotin und das Belohnungssystem hat die Situation Warten und Zigarette nur schwach verknüpft. Das Gegenbeispiel ist der rauchende Taxifahrer: hier ist die Situation „Warten auf den nächsten Kunden“ und die „Zigarette“ sehr stark verknüpft.

C-Zigaretten: Durch 1.000-fache Wiederholung sind sie sehr stark als Gewohnheit verankert. Die Zigarette am Morgen zum Kaffee, in Stress-Situationen, wenn andere rauchen, nach dem Essen, in Verbindung mit Alkohol, um nur einige Beispiele zu nennen. Doch genau diese Zigaretten machen es so schwierig mit dem Rauchen aufzuhören und sorgen für die hohen Rückfallquoten.

InoTexx GmbH © 2020

Warum C-BOXX®?

„Wir glauben daran, dass die C-BOXX® einen relevanten Beitrag zur Gesundheit der Weltbevölkerung leistet.“

Jedes Jahr sterben laut WHO **acht Millionen** Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. Die Organisation fordert insbesondere mehr Hilfe bei der Entwöhnung.

Der volkswirtschaftliche Schaden durch das Rauchen ist immens. Beispielsweise belaufen die Kosten allein in Deutschland auf rund **100 Milliarden Euro** pro Jahr.

Milliardäre machen mobil im Kampf gegen Nikotin: Microsoft-Gründer Bill Gates und der Medienmogul Michael Bloomberg haben **500 Millionen Dollar** für Anti-Raucher-Kampagnen gespendet.

Wir von INOTEXX haben es uns zum Ziel gemacht, Raucher weltweit bei der Raucher-Entwöhnung zu unterstützen. Die C-BOXX® kann weltweit verfügbar gemacht werden.

InoTexx GmbH © 2020

Ansprechpartner

C-BOXX®

smokeless is better!

INOTEXX GmbH
Galgenbergstraße 21
93053 Regensburg
Germany
www.c-boxx.com

Andreas Unsicker
E-Mail: unsicker@inotexx.com

InoTexx GmbH © 2020